



**MANUAL PARA EL  
DESARROLLO DE HABILIDADES BLANDAS**

Autoras: Jackelin E. Climaco, Karina A. Parada, Jacqueline M. Quintanilla

## CONTENIDO

PRESENTACIÓN .....	42
OBJETIVOS DEL MANUAL.....	43
OBJETIVO GENERAL.....	43
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	43
CONTENIDO Y ESTRUCTURA DEL MANUAL.....	44
MODULO: AUTOCONOCIMIENTO.....	45
TEMATICA DE LA SESION: ¿Quién Soy?.....	45
TEMATICA DE LA SESION: AUTOESTIMA.....	51
MODULO: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS .....	58
TEMATICA DE LA SESION: Los Conflictos.....	58
MODULO: AUTOCONTROL Y EQUILIBRIO EMOCIONAL .....	65
TEMATICA DE LA SESION: Equilíbrate .....	65
MODULO: COMUNICACIÓN .....	72
TEMATICA DE LA SESION: Comunicación Asertiva .....	72
MODULO: EMPATÍA.....	78
TEMATICA DE LA SESION: EMPATIA.....	78
MODULO: ESCUCHA ACTIVA .....	84
TEMATICA DE LA SESION: ESCUCHA ACTIVA .....	84
MODULO: AUTOCONFIANZA .....	92
TEMATICA DE LA SESION: AUTOCONFIANZA.....	92

---

---

El presente manual nace como una iniciativa para orientar y capacitar al personal de la comunidad sobre habilidades blandas. Para que sean capaces de desarrollar talleres que fomenten y fortalezcan el desarrollo de habilidades blandas.

Las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje, son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que se está. (Neuron Up, 2012-2021)

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. (Neuron Up, 2012-2021)

Estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

Este manual proporciona importantes elementos para orientar y apoyar a través de jornadas de capacitación a los participantes. Se espera que los temas y actividades que se exponen en las jornadas de este manual contribuyan a su desarrollo, procurando que alcancen su mayor potencial y se transformen en personas que vivan con lo mejor de sí mismos.

En este Manual se abordan 8 habilidades sociales: Autoconocimiento, Resolución de conflictos, Autocontrol y Equilibrio Emocional, Comunicación, Empatía, Escucha Activa, Autoconfianza; con el fin de que las personas descubran una percepción de su propio ser y como pueden mejorarlo.

---

---

---

---

## OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las capacidades sociales de los participantes a través del presente protocolo de aplicación para el desarrollo y ejercicio de habilidades sociales.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar de manera individual aspectos relacionados a fortalezas y debilidades, para detectar obstáculos y lograr sus metas.
  - Fortalecer las capacidades para realizar autoevaluación de su propio concepto e imagen, el mundo que les rodea y su proyección hacia el futuro.
  - Identificar y definir los conflictos como paso previo para abordarlos y como abordarlos.
  - Identificar y gestionar las emociones que causan desequilibrio ante una situación emocional hostil.
  - Promover actitudes y habilidades que contribuyan a solucionar las situaciones conflictivas que se producen en el seno de la familia, amigos, trabajo y la comunidad; reconociendo los derechos de todos los miembros del grupo.
  - Expresar opiniones o ideas de forma consciente, clara, directa y equilibrada sin la intención de herir o perjudicar a los demás.
  - Propiciar el desarrollo de la capacidad de Empatía.
  - Descubrir la habilidad de escuchar para mantener una comunicación eficaz.
  - Aprender a conocerse a uno mismo e identificar las limitantes que impiden alcanzar un objetivo.
- 
-

## CONTENIDO Y ESTRUCTURA DEL MANUAL

Con el propósito de informar y motivar a la participación de este manual de aprendizaje, se ha estructurado el proceso de la siguiente manera.

Número de sesiones	8 sesiones
Duración de cada sesión	2 horas
Total de horas del manual	16 horas
Número de contenidos	8 contenidos

### CONTENIDOS DEL MANUAL

1. Autoconocimiento/ ¿Quién soy?
2. Autoestima
3. Resolución de conflictos
4. Autocontrol y Equilibrio Emocional
5. Comunicación
6. Empatía
7. Escucha Activa
8. Autoconfianza

### ESTRUCTURA DE CADA TALLER

Saludo

Desarrollo del Tema

Dinámica de grupo

Evaluación

Cierre

## MODULO I: AUTOCONOCIMIENTO

TEMATICA DE LA SESION: ¿Quién Soy?

OBJETIVO: Conocer sobre su persona aquellos aspectos relacionados a sus puntos fuertes y limitaciones, para detectar obstáculos y lograr sus metas.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Se iniciará con una auto presentación diciendo su nombre y una cualidad positiva de sí mismos	30 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer de forma dinámica el contenido de ¿Quién Soy?	40 minutos
DINÁMICA DE GRUPO	Dinámica "Tela de Araña"	30 minutos
EVALUACIÓN	Invitar a los participantes a realizar en su familia y la comunidad acciones que le ayuden a fortalecerse y valorarse como ser humano, llevando a la práctica lo aprendido en la sesión.	10 minutos
CIERRE	Socializar con los participantes lo aprendido y cerrar la sesión	10 minutos

---

**ACTIVIDAD:** Saludo y entrega de una ficha a cada participante donde escribirá su nombre en letra grande y lo portará como gafete durante las sesiones.

A continuación, se explica el objetivo de la primera sesión

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Conocer sobre su persona aquellos aspectos relacionados a sus puntos fuertes y limitaciones, para detectar obstáculos y lograr sus metas.

Posteriormente se desarrolla la presentación de cada participante diciendo en voz alta su nombre, como le gusta que le digan y una cualidad positiva de sí mismo.



Somos seres humanos con muchas capacidades: vivimos, pensamos, sentimos y actuamos; nuestra condición de seres humanos nos coloca en un lugar importante en este mundo lo cual es incalculable.

Es importante tener claro ¿Quién Soy?



Somos hombres o mujeres que ejercemos un rol importante en nuestra familia como: padre, madre, hijo, hermano, cuñado, tío, etc. Somos también miembros de una comunidad, un municipio, un departamento, un país. Lo importante es que somos parte de un todo y como ciudadanos tenemos derechos y deberes que cumplir. (FUSADES, 2009)

Darnos cuenta del valor que tenemos como *persona* nos ayuda a ver las cualidades y las cosas que hay en nuestro ser para actuar en aquello que debemos mejorar. Como seres humanos, existen formas de actuar que permite n relacionarnos con quienes nos rodean, por ejemplo: si somos solidarios, empáticos, colaboradores y responsables con nuestra familia y nuestra comunidad.

**Actividad:**

- Menciona de qué manera podemos ser solidarios con nuestra familia y nuestra comunidad.
- Menciona de qué manera podemos ser colaboradores con nuestra familia y nuestra comunidad



El cómo nos sentimos con nosotros mismos, depende de los pensamientos positivos que tengamos de nosotros mismos y para ello existen dos palabras mágicas: el “Yo Quiero” y el “Yo Puedo”. Quiero ser mejor y puedo ser mejor para mi bienestar y para el de quienes me rodean. (FUSADES, 2009)

Como personas tenemos fortalezas en nuestro ser que nos permiten ser y actuar, ellas nos permiten tener “valor propio” y “valorar a las demás personas”.

A medida que conozcamos nuestro valor, también conoceremos aspectos de nuestro ser que es necesario modificar. Por ejemplo: identificar si tenemos un carácter difícil, lo mejor que podemos hacer es trabajar por mejorarlo.

No podemos desarrollarnos plenamente como seres humanos, sino valoramos lo que somos y lo que podemos lograr con **esfuerzo**.

Lo primero que debemos quitar de nuestra mente, son los pensamientos negativos sobre nuestro ser, los cuales muchas veces se han formado porque otras personas nos lo dicen y lo hemos creído; cuando por ejemplo nos dicen: no puedes lograrlo, eres inútil, eres un bruto, etc.

No debemos pensar que somos todas esas cosas. Los pensamientos deben ser completamente positivos, especialmente cuando se trata de nuestro propio ser. Cuando creamos que como personas, tenemos cualidades y merecemos respeto, consideración y se nos tome en cuenta, se nos escuche, se nos cumplan nuestros derechos y cumplamos nuestros deberes; entonces estaremos alcanzando el valor de “personas” que es tan necesario para tener una vida digna y establecer buenas relaciones con quienes nos rodean: nuestra familia y la comunidad. (FUSADES, 2009)

*Al finalizar la temática, el expositor debe asegurarse que los participantes han comprendido el tema por medio de preguntas: ¿hemos comprendido el tema?, ¿Qué opinan sobre el tema?, ¿Consideran que es importante saber quiénes somos?*



### DINÁMICA:

Organizar a los participantes en un círculo y hacer uso de un bollo de lana para realizar la dinámica “La tela de araña”.

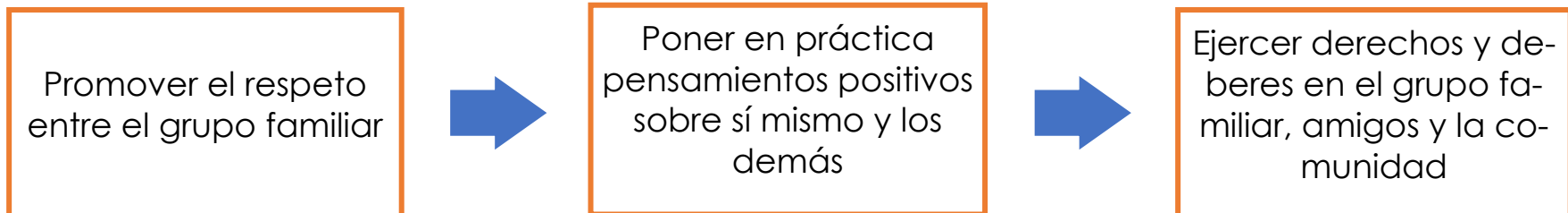
-El expositor debe tomar el bollo de lana y debe desenrollar un poco la lana, tomando la punta del bollo con una mano y lanzar el bollo con otra mano a uno de los participantes al azar para realizar la dinámica de participación.

-Cada uno de los participantes a quienes se les vaya lanzando el bollo de lana, responderá de forma breve a la pregunta ¿Quién soy yo?

Al finalizar cada uno su participación, tendremos como resultado de la lana una tela de araña.

### EVALUACIÓN

En este momento, el expositor invita a los participantes a plantearse compromisos para realizar acciones con su familia y la comunidad que le ayuden a fortalecerse y valorarse como ser humano, llevando a la práctica lo aprendido en la sesión mediante una lista de sugerencias:



Cierre

En este momento se socializará con los participantes lo aprendido

- Se compartirá qué fue lo que más les llamó su atención o lo que más les gustó de la temática
- Lo que menos les gustó
- Que se puede mejorar para la próxima sesión
- Invitar a los participantes a despedirse de una forma amena, invitándolos a la próxima sesión

### RECURSOS PARA LA SESIÓN 1

TARJETAS DE CARTULINA O CARTONCILLO PARA GAFETES

PLUMONES

PERFORADOR

DOS BOLLOS DE LANA (PARA GAFETE Y DINAMINA DE LA TELA DE ARAÑA)

LÁMINAS ILUSTRATIVAS SOBRE EL TEMA A DESARROLLAR

## MODULO II: AUTOESTIMA

OBJETIVO: Fortalecer las capacidades para realizar una autoevaluación de su propio concepto e imagen, el mundo que les rodea y su proyección hacia el futuro.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Saludo, bienvenida y retroalimentación de la sesión anterior	10 minutos
ACTIVIDAD INTRODUCTORIA	Dinámica: Lo que veo en el espejo es...	20 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer de forma dinámica el contenido de Autoestima	40 minutos
DINÁMICA DE GRUPO	Dinámica "El Señor Presidente"	30 minutos
EVALUACIÓN	Invitar a los participantes a poner en práctica lo aprendido en la sesión y compartirlo con su entorno familiar.	10 minutos
CIERRE	Socializar con los participantes lo aprendido y cerrar la sesión	10 minutos

**ACTIVIDAD:** Realizar un caluroso saludo de bienvenida y felicitación por continuar asistiendo.

Realizar una pequeña retroalimentación en parejas con la persona que menos hayan visto durante la semana, y compartir sobre sus experiencias de lo puesto en práctica y cómo se han sentido al hacerlo.

Presentar el objetivo de la sesión

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Fortalecer las capacidades para realizar una autoevaluación de su propio concepto e imagen, el mundo que les rodea y su proyección hacia el futuro.

### **DINÁMICA: LO QUE VEO EN EL ESPEJO ES...**

El expositor:

1. Organice a los participantes en grupos de 3 o 4 personas
2. Entregue a cada grupo un espejo
3. Se realizará dos rondas donde cada integrante debe decir al resto del grupo qué ve cuando está frente a un espejo.
  - En la primera ronda, deben compartir las cualidades que ven como persona, por ejemplo: veo una persona muy trabajadora, colaboradora, alegre, amigable, etc.
  - En la segunda ronda, deben compartir las cualidades que ellos creen que deben cambiar en su forma de actuar, por ejemplo: veo que debe cambiar el ser perezosa, ser impuntual, ser muy enojón, etc. según considere cada quién.
4. Verifique que cada grupo siga las indicaciones y que todos participen.
5. Al finalizar, dar un breve espacio para quien quiera compartir con todo el grupo su experiencia y agradecer a todos su participación.



Cuando creo y confío en mí...

Puedo cambiar, mejorar y esforzarme para tener metas y alcanzarlas

Es la capacidad de reconocer el propio valor, de quererse y respetarse con sus capacidades y limitaciones. Es el aprecio que las personas tienen de sí mismas. Es reconocer que somos personas valiosas, importantes, únicas, diferentes e insustituibles. (FUSADES, 2009)

La identidad hace que sintamos que pertenecemos a un lugar, una familia, una comunidad y un país que tiene su propia historia. (FUSADES, 2009)

Si todos tenemos autoestima y valoramos a los demás por sus capacidades, dando el valor a hombres y mujeres de acuerdo a sus capacidades, reconociendo que ambos tenemos derechos y deberes que cumplir.

Mi familia, mi comunidad y mi país tienen su propia historia y sus costumbres que forman parte de mi identidad, pero estas costumbres no deben de limitar mi vida y su desarrollo; si lo hacen debo saber y reconocer que es posible y necesario cambiarlas. (FUSADES, 2009)

#### ACTIVIDAD:

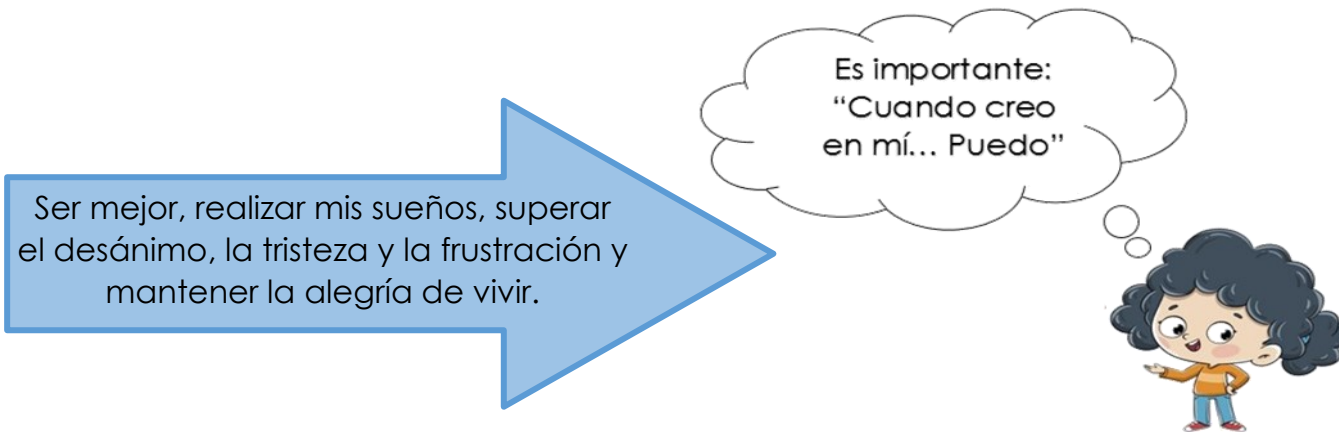
- Menciona algunos ejemplos de costumbres que crees que limitan el desarrollo personal

a) No asistir a la escuela

b) No continuar con estudios de bachillerato o universitarios

c) Mantener la casa sucia y desordenada porque así se han acostumbrado, etc. (Adaptar los ejemplos de acuerdo al contexto)

Es importante tener presente que la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman nuestra personalidad. Además autoestima es aprender a querernos y respetarnos; es algo que se construye o reconstruye por dentro. (FUSADES, 2009) Esto también depende del ambiente familiar, comunitario, laboral, social y educativo en el que estemos y también de los estímulos que nos brinda.



Autoestima Saludable						
Seguridad en sí mismo	Tiene un concepto realista de sus puntos débiles y fuertes	Se acepta a sí mismo y a los demás	Es estable a nivel emocional	Es Optimista respecto al futuro	Actúa de acuerdo con sus valores y creencias, sin imponer a los demás	Es Capaz de afrontar problemas

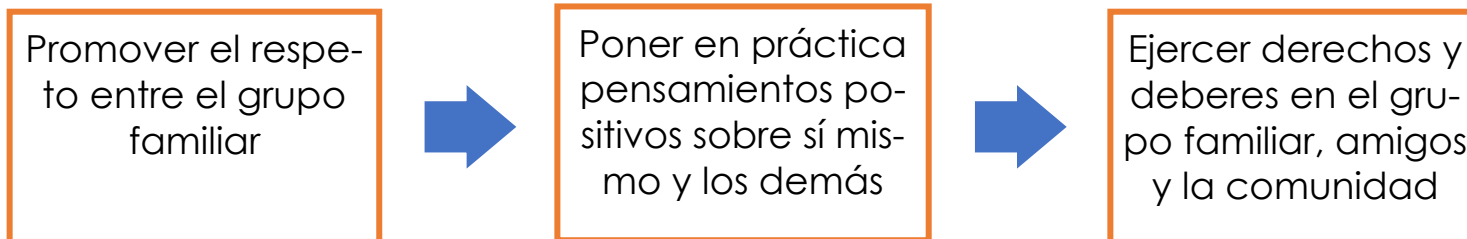
## DINÁMICA: "EL SEÑOR PRESIDENTE"

### ACTIVIDAD:

- El expositor Organizará dos grupos (o los que considere necesarios)
- El expositor determinará por medio de un sorteo quien será el Señor Presidente por cada grupo
- Quien sea elegido como Señor Presidente dará un discurso sobre sí mismo, por ejemplo: Mi nombre es María Fernández y creo que deben elegirme como presidenta porque soy una persona importante, amo y respeto mucho a mi familia y ellos me aman también, además soy una persona muy trabajadora y colaboro con mi comunidad.
- Al haber concluido su presentación, el primer elegido por cada grupo debe elegir quien será el próximo Señor Presidente.
- Así sucesivamente el que va dando su discurso elige quien será el próximo en hacerlo hasta que todos los del grupo participen

### EVALUACIÓN

En este momento, el expositor invita a los participantes a plantearse compromisos para realizar acciones con su familia y la comunidad que le ayuden a fortalecerse y valorarse como ser humano, llevando a la práctica lo aprendido en la sesión mediante una lista de sugerencias:





## CIERRE

En este momento se socializará con los participantes lo aprendido

### **Actividad:**

- Se compartirá qué fue lo que más les llamó su atención o lo que más les gustó de la temática
- Lo que menos les gustó
- Invitar a los participantes a despedirse de una forma amena, invitándolos a la próxima sesión

### RECURSOS PARA LA SESIÓN 2

- UN ESPEJO MEDIANO POR CADA GRUPO QUE SE ORGANICE DE ACUERDO A LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES
- LÁMINAS ILUSTRATIVAS SOBRE EL TEMA A DESARROLLAR

## MODULO III: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

TEMATICA DE LA SESION: Los Conflictos

OBJETIVO: Identificar y definir los conflictos como paso previo para abordarlos y cómo abordarlos.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Se dará una calurosa bienvenida con una dinámica "El Mejor Regalo"	30 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer en forma de diálogo animado el tema "Los Conflictos"	40 minutos
DINÁMICA DE APRENDIZAJE	Aprendamos a resolver de forma efectiva los conflictos	30 minutos
EVALUACIÓN	Invitar a los participantes a llevar a la práctica lo aprendido en la sesión y a compartirlo con su grupo familiar.	10 minutos
CIERRE	Socializar con los participantes lo aprendido y cerrar la sesión	10 minutos

## **ACTIVIDAD: "El Mejor Regalo".**

En primer lugar el expositor tendrá en sus manos una bolsa de regalo que contiene caramelos para todo el grupo, y comenzará la dinámica diciendo: ¿Quién desea ganar un regalo? ¿A quién vamos a dar este regalo hoy? Hacer entrega a una persona...

¡FELICIDADES!

Tienes mucha suerte, has sido premiado con este regalo él simboliza la amistad. Pero... el regalo no será tuyo, observa a los amigos quien considera más organizado lo obtendrá.

**LA ORGANIZACIÓN:** Es algo de gran valor y como tú tienes esta virtud te levantarás y entregarás este regalo al amigo que consideres más alegre.

**LA FELICIDAD:** Dicen que la felicidad es como una mariposa, cuanto más se la persigue, ella escapa. Por tanto, si tú vuelves la atención en otras cosas, ella regresa y suavemente se posa sobre tus hombros. No llego a ver la mariposa en tus hombros. Pero veo la felicidad que existe en usted. Pase el regalo a la persona más puntual del grupo.

**PUNTUALIDAD:** Es una cualidad distinguida. Es saber honrar sus compromisos respetando los horarios. A ti no te gusta dejar a nadie que te espera. Pero espere la hora correcta de ganar un regalo, pues este todavía no es suyo, sino para la persona más solidaria.

**LA SOLIDARIDAD:** Es cosa rara en nuestra sociedad tan egocéntrica. Felicidades por ser solidario con los amigos, con las personas... pero este regalo no es suyo, es para quien consideras más bonito.

**LA BELLEZA:** ¡Qué bueno! Tú has sido escogido como la persona más bonita. Por eso tiene que desfilas para que todos observen que esto es verdad. Gracias por el desfile, pero el regalo todavía no es suyo. Pásalo a la persona más trabajadora

**LA PERSONA TRABAJADORA:** Dicen que el trabajo dignifica a la persona y tú tomas en serio tu trabajo, sin flojera y sin pérdida de tiempo. Haces de tu trabajo un motivo de fiesta. Tengo la certeza de que te guste trabajar de esta forma, también eres capaz de encontrar aquí a alguien responsable que pueda recibir este regalo.

**LA RESPONSABILIDAD:** Tú eres la persona que nunca defrauda a nadie, ya sea en los compromisos, siempre cumples con lo que prometes de forma espectacular. Siendo así, la persona más responsable, has recibido el encargo de terminar esta dinámica tan interesante. Pase este regalo para la persona más caritativa del grupo.

¡MUCHAS FELICIDADES!

Definir que entendemos por “Conflicto”. El conflicto se define por ser una lucha, un desacuerdo, una confrontación de intereses, percepciones o actitudes hostiles entre dos o más partes. (Álvarez, 2018).

Se relaciona con procesos de estrés y sensaciones de temor y con el desarrollo de la acción que puede llevar o no hacia comportamientos agresivos y violentos. Este tipo de acciones se viven en entornos familiares, laborales, comunitarios, entre países, etc.

A lo largo de su vida, las familias deben hacer frente a diversas situaciones de dificultad, que si no se resuelven adecuadamente producen mucho malestar entre sus integrantes. El conflicto forma parte inevitable de la convivencia, e imaginar una familia en la que no existan conflictos no es posible ni deseable, puesto que bien gestionado, el conflicto nos permite crecer y desarrollar nuevas y mejores maneras de relacionarnos. (Ellis, 2007)

De todos los conflictos sociales, los conflictos familiares son los más habituales y los que suelen provocar mayor dolor ya que sus integrantes sufren no sólo por ellos mismos, sino por las personas a las que quieren. Los conflictos tienen ciclos evolutivos que son parte del desarrollo de la familia, son los cambios que va sufriendo y todo cambio supone una situación conflictiva a la que debemos adaptarnos.

Muchos de los conflictos familiares surgen en momentos de tránsito de una etapa a otra en el grupo familiar.

Los conflictos pueden tener o no solución. Una vez construido el conflicto tendrá una cualidad adicional, será constructivo o destructivo. (Fuquen y Alvarado, 2003)

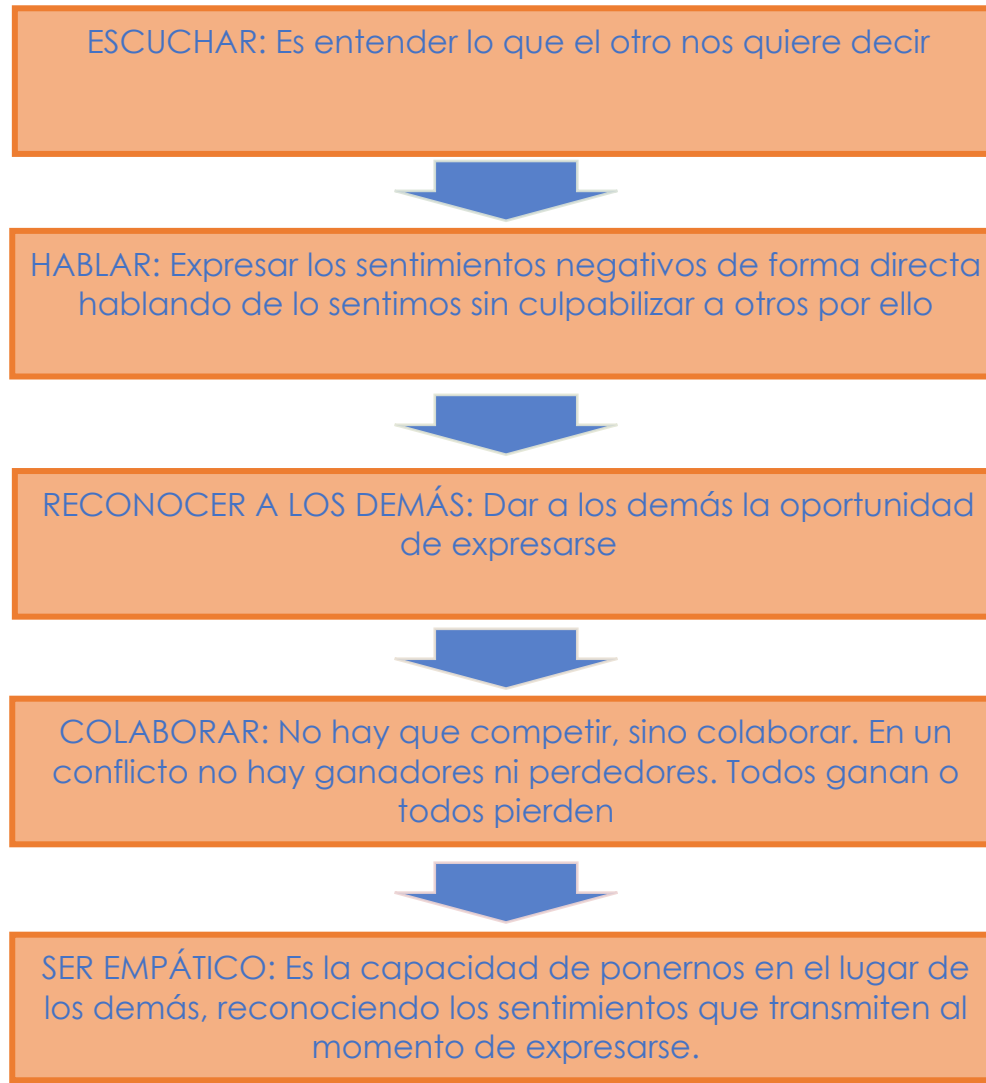
El conflicto destructivo destruye el auto concepto, aumenta las diferencias, divide a las personas, controla la atención y reduce la cooperación.

El conflicto constructivo involucra a las personas que mediante una comunicación abierta liberan emociones, tensiones y ansiedad; procurando establecer sus argumentos con entendimiento, respeto y cooperando a la solución del mismo en forma pacífica y no violenta. (Albert, 2005)



## ESTRATEGIAS PARA ENCONTRAR SOLUCIONES ADECUADAS ANTE UN CONFLICTO

Ahora bien, no se trata de saber el remedio, sino como buscarlo y hay algunas acciones que podemos poner en práctica al momento de encontrarnos en un conflicto. (Vasco, 2004)



En la actividad que haremos a continuación identificaremos algunas emociones que sentimos cuando estamos en medio de un conflicto y cuales podríamos tener para mejorar la condición del conflicto.

Ejemplo

SITUACIÓN	Tu amigo/a te deja plantado el sábado. Todos los demás también han salido de paseo y no tienes a nadie con quien salir	
PENSAMIENTOS NEGATIVOS	SENTIMIENTOS	COMPORTAMIENTO
No le importo, me dejó plantado por ir con alguien más	Enfado Ira	Insultarlo Ignorarlo
PENSAMIENTOS POSITIVOS	SENTIMIENTOS	COMPORTAMIENTO
Seguramente se le olvidó	Tranquilidad	Hablarle y pedir una explicación
Quizá tenía algo por hacer y lo había olvidado	Comprensión	Salir de nuevo en otra ocasión

Ahora el expositor entrega una hoja a cada participante con un cuadro similar pero en blanco, luego da las indicaciones:

Muy bien, cada uno de ustedes tiene una hoja con un cuadro en blanco, el cual vamos a completar con alguna situación que ustedes recuerden que se vuelve un conflicto. Tenemos 15 minutos para completarlo

Pasado el tiempo indicado, el expositor invita a los asistentes a compartir de forma voluntaria sus experiencias. Tenemos 15 minutos para socializar.

El expositor agradece la participación de todos.

## EVALUACIÓN

En este momento el expositor motiva a los participantes a poner en práctica lo desarrollado en la jornada y a compartirlo con su grupo familiar en el momento que se dé una situación de conflicto, procurando dar el ejemplo de cómo afrontar una situación en la cual exista diferencias, para poder lograr el bien común.

## CIERRE

Queremos agradecer la participación de todos los que han asistido y les motivo a que sigan adelante.

Me gustaría saber si hay alguna pregunta sobre el tema o qué les ha parecido. (Dar unos minutos para que participen de forma voluntaria)

Motivar a los participantes a despedirnos de forma fraternal y nos vemos en la próxima jornada.

### RECURSOS PARA LA SESIÓN 3

Bolsa de regalo con caramelos para todos

Láminas ilustrativas alusivas al conflicto

Cartel con cuadro ejemplificado

Bolígrafos para cada integrante del grupo

## MODULO IV: AUTOCONTROL Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

TEMATICA DE LA SESION: Equilíbrate

OBJETIVO: Identificar y gestionar las emociones que causan desequilibrio ante una situación emocional hostil

Promover actitudes y habilidades que contribuyan a solucionar las situaciones conflictivas que se producen en el seno de la familia, amigos, trabajo y la comunidad; reconociendo los derechos de todos los miembros del grupo.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Se iniciará con las palabras de bienvenida al grupo y felicitaciones por estar presentes una vez más y con una dinámica de "La búsqueda del tesoro"	30 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer de forma dinámica el contenido de Autocontrol: Equilibrar	40 minutos
DINÁMICA DE GRUPO	Rutina de Ejercicios como técnica de autocontrol	30 minutos
EVALUACIÓN	Invitar a los participantes a realizar en su familia y la comunidad acciones que le ayuden a mantener un equilibrio ante situaciones de adversas.	10 minutos
CIERRE	Socializar con los participantes lo aprendido y cerrar la sesión	10 minutos



**ACTIVIDAD:** Saludo y palabras de bienvenida por estar nuevamente empoderándonos de conocimiento.

### **DINAMICA: LA BUSQUEDA DEL TESORO**

la cual consiste en encontrar entre nosotros un objeto que representa el equilibrio entre dos objetos que pesan lo mismo (una balanza artesanal)

#### DESARROLLO DEL TEMA

El **autocontrol emocional** es la **capacidad de gestionar las emociones** que sentimos para que no se adueñen de nosotros y, por consiguiente, de nuestro comportamiento. (Luque, 2020)

Generalmente se suele pensar que las emociones son impulsos innatos y por lo tanto incontrolables. Sin embargo, una de las áreas de la inteligencia emocional es precisamente el autocontrol emocional, es decir que se puede trabajar y por lo tanto controlar la **expresión adecuada de las emociones buscando un EQUILIBRIO**. (Luque, 2020)

El autocontrol emocional no contempla solo las emociones negativas como la ira o la tristeza, sino que engloba una expresión adecuada de cualquier emoción tanto negativa como positiva que, si no se controla, nos pueda hacer actuar de un modo perjudicial o poco beneficioso. Por ejemplo, la alegría es una emoción deseable y positiva, pero hay circunstancias en las que no es recomendable expresarla abiertamente por respeto o educación. (Duque, 2020)



*En ocasiones, cuando nos sentimos sobrepasados por nuestras emociones. Estas nos dominan y nos hacen actuar de una forma bien distinta a como lo haríamos en el caso de estar serenos.*

## ¿CÓMO TENER AUTOCONTROL EMOCIONAL?

**Para tener autocontrol emocional es imprescindible:**

**Conocer las emociones.** No podemos controlar algo que no conocemos, por lo tanto el primer paso para tener autocontrol emocional es conocer las emociones y cómo se manifiestan en nosotros. Las emociones básicas se llaman así precisamente porque son universales. En general son fáciles de reconocer y comunes en las distintas culturas. Pero es posible que cada persona las experimente de una manera única percibiendo unas señales o unas sensaciones particulares a cada individuo. (Luque, 2020)

**Identificar las emociones.** No es lo mismo conocer las emociones que identificarlas. Saber identificar las emociones cuando aparecen es necesario para poder gestionarlas. Cuando algo nos parece injusto o nos frustra es habitual que aparezca la ira. Entonces, y depende de la persona, notaremos cómo se nos acelera el ritmo cardíaco o nos sentiremos acalorados por ejemplo. Esas sensaciones que nos provoca la emoción nos ayudarán a identificarla. (Luque, 2020)

**Averiguar qué causa la emoción que queremos controlar.** Albert Ellis trabajaba con la premisa de que las emociones que nos afectan negativamente se dan debido a que tenemos un sistema de creencias equivocado sobre nosotros, sobre los demás y sobre el mundo. En su teoría, explica cómo un acontecimiento (A) activa nuestros pensamientos o creencias (B) que son los que causan nuestras emociones (C).

Cambiar los pensamientos o creencias. Como propone Ellis, identificando esos pensamientos o creencias erróneas y cambiándolos por otros más reales y adaptativos, podremos controlar nuestras emociones. (Luque, 2020)

### ¿Cómo mejorar el autocontrol emocional?

Para mejorar el autocontrol emocional debemos aumentar nuestra inteligencia emocional. Como hemos visto en el apartado anterior es necesario conocer e identificar las emociones para poder controlarlas. (Duque, 2020)

La meditación en general es beneficiosa para mejorar el autocontrol emocional. La meditación no como práctica religiosa, sino como una forma de ejercicio mental en la que podamos respirar profundo para oxigenar el cerebro y liberar tensión antes de hablar o actuar.

Por último, **aprender a aceptar** que hay cosas que no podemos cambiar hará que éstas nos afecten en menor medida.

ENOJO



Correcta gestión:

- Seguridad
- Fortaleza
- Protección

Incorrecta gestión:

- Ira
- Rencor
- resentimiento

MIEDO



Correcta gestión:

- Seguridad
- Fortaleza
- Protección

Incorrecta gestión:

- Ansiedad
- Pánico
- Paranoia

TRANQUILIDAD



Correcta gestión:

- Relajación

Incorrecta gestión:

- Pereza

DESAGRADO



Correcta gestión:

- Protección del organismo

Incorrecta gestión:

- Ansiedad
- Angustia

# MIS EMOCIONES

Correcta gestión:



- Gozo
- Optimismo
- Disfrute

Incorrecta gestión:

- Euforia
- Manía

ALEGRIA

ENAMORAMIENTO



Correcta gestión:

- Autoestima
- Estima de otros.

Incorrecta gestión:

- Dependencia
- Codependencia

TRISTEZA



Correcta gestión:

- Autoconocimiento
- Profundidad

Incorrecta gestión:

- Melancolía
- Aislamiento

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

*Las emociones activan nuestro organismo. Por eso la relajación es una técnica muy utilizada en el autocontrol emocional. La relajación muscular progresiva puede resultar muy efectiva si existe un entrenamiento previo que permita realizarla en pocos segundos. A continuación te explico cómo realizarlo:*

Mano y antebrazo: cierra el puño y apriétalo con fuerza como si fueras a dar un puñetazo.

Frente: levanta las cejas como arrugando la frente

Párpados: cierra los ojos apretándolo

Nariz y mejillas superiores: arruga la nariz como poniendo cara de asco.

Mandíbula, mejillas inferiores y lengua: aprieta los dientes tensando toda la boca y presiona la lengua contra el paladar.

Cuello y garganta: intenta tocar el pecho con la barbilla. Empuja el respaldo con la cabeza.

Hombros y parte superior de la espalda: estira los hombros hacia atrás y luego hacia delante como si se quisieran tocar.

Pecho: haz una inspiración profunda y contén el aire unos segundos.... Ahora déjalo salir con fuerza.

Abdomen: Encoge o aprieta el estómago como si fueras a recibir un puñetazo.

Espalda inferior: arquea la espalda como si quisieras sacar el abdomen. (Duque, 2020)

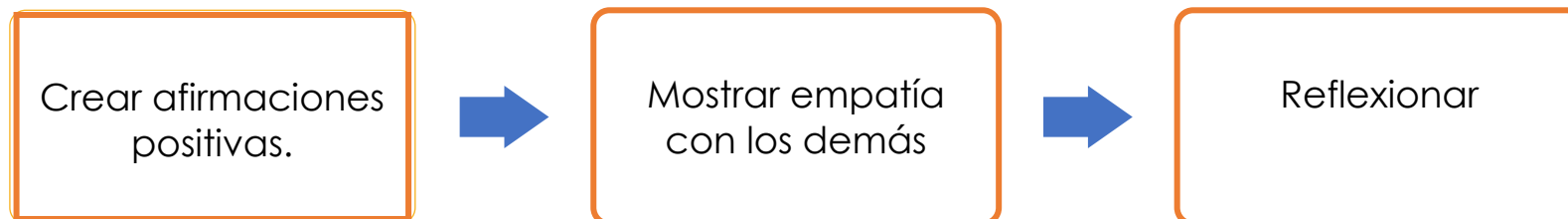
Una vez que se domina lo anterior, pasamos a relajar zonas más grandes y así hasta que podamos relajar todo nuestro cuerpo en pocos segundos.

La relajación está muy indicada cuando la emoción a controlar es muy fuerte, como por ejemplo la ansiedad.

Ahora bien, cada vez que tengamos oportunidad debemos aplicar estos ejercicios para ayudar a nuestras emociones a bajar la tensión y lograr un equilibrio mental.

## EVALUACIÓN

En este momento, el expositor invita a los participantes a plantearse compromisos para realizar acciones con su familia y la comunidad que le ayuden a fortalecerse emocionalmente, llevando a la práctica lo aprendido en la sesión mediante una lista de sugerencias



## CIERRE

En este momento se socializará con los participantes lo aprendido

- Socializar lo novedoso para el grupo
- Promover la temática en su grupo familiar
- Invitar a los participantes a despedirse de una forma amena, invitándolos a la próxima sesión

### RECURSOS PARA LA SESIÓN 4

Una balanza artesanal, la cual puede ser elaborada de mitades de coco o de algún recurso natural.

Laminas ilustrativas alusivas al tema de las emociones

## MODULO V: COMUNICACIÓN

TEMATICA DE LA SESION: Comunicación Asertiva

OBJETIVO: Expresar opiniones o ideas de forma consciente, clara, directa y equilibrada sin la intención de herir o perjudicar a los demás.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Se iniciará con las palabras de bienvenida al grupo y felicitaciones por estar presentes una vez más y con una dinámica de "Lo que puedo ser"	30 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer de forma dinámica el contenido de Comunicación Asertiva	40 minutos
DINÁMICA DE GRUPO	Historia Colectiva	30 minutos
EVALUACIÓN	Invitar a los participantes a realizar en su familia y la comunidad acciones que le ayuden a comunicarse de forma asertiva.	10 minutos
CIERRE	Socializar con los participantes lo aprendido y cerrar la sesión	10 minutos

## ACTIVIDAD:

Saludar a todo el grupo y promover un caluroso saludo entre ellos.

Se realiza un pequeño recordatorio de la sesión anterior.

Luego se inicia preguntando sobre las expectativas de la sesión de este día

## DINAMICA :“LO QUE PUEDO SER”.

*El expositor arma una mesa con diversos objetos sobre ella: algodón, 1 caja de fósforos, 1 vela, 1 flor, 1 cinta de tela o de zapato, 1 vaso con agua, 1 libro, 1 plumón, 1 celular, 1 fruta, etc.*

Bien, la dinámica consiste en que algunos o cada uno de ustedes (según el número de asistentes) tomara un objeto con el que se identifique y nos expresará porqué se compara a ese objeto.

Al finalizar la participación de cada uno, veremos la capacidad que tenemos de **comunicarnos** a través de un objeto, y como creemos que nos identificamos con ello.

Presentar el objetivo de la sesión

## OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Expresar opiniones o ideas de forma consciente, clara, directa y equilibrada sin la intención de herir o perjudicar a los demás.

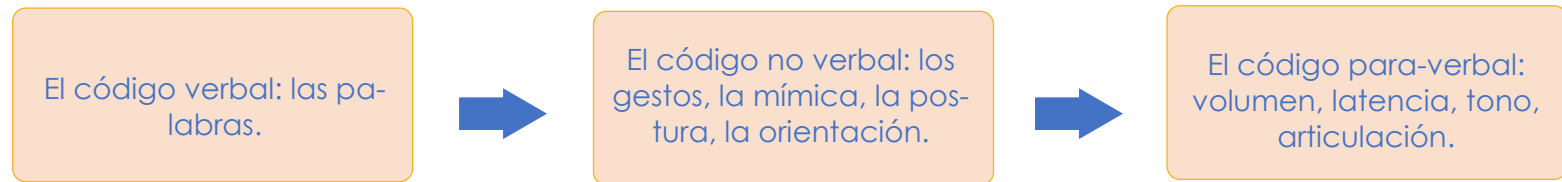
## DESARROLLO DEL TEMA

Vamos a iniciar esta temática definiendo que la asertividad es "la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera, abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona"

La comunicación es la transmisión de un mensaje de forma verbal o escrita, es una acción que estamos realizando todo el tiempo.

La emoción está íntimamente ligada a la comunicación, ya que las personas comunicamos desde una emocionalidad concreta. Para quien recibe nuestra comunicación o expresión verbal, le resulta más relevante la **emoción** que percibe en nosotros que lo que decimos con **palabras**. (Valle, 2018)

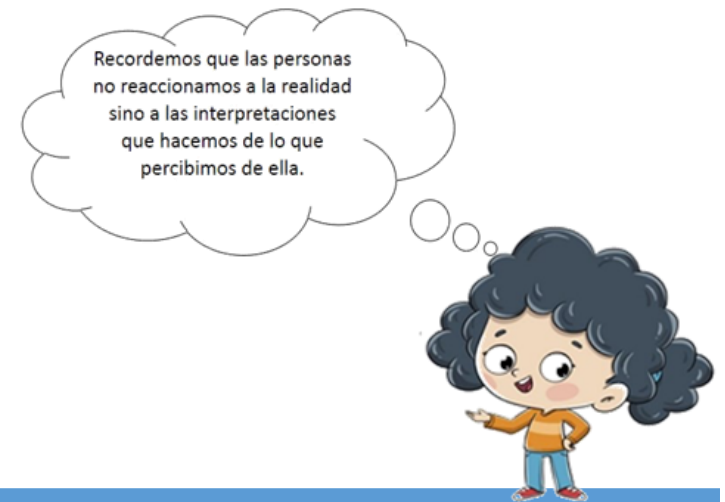
En la comunicación podemos distinguir tres códigos:



Las personas con un buen equilibrio emocional se comunican de forma asertiva. Ya que logran transmitir el mensaje de forma clara y sin dañar a alguien aún si están muy alegres, enojados o tristes. (Jimenez, 2016) De aquí parte la comunicación asertiva la cual tiene características muy importantes:

A) Protege los propios derechos y respeta a los demás. B) Logra sus objetivos sin inducir al interlocutor sentimientos de malestar, enfado, miedo, culpabilidad o vergüenza para obtener sus propósitos. C) Aumenta el nivel de autoestima y permite elegir por uno mismo. D) Establece la posición con claridad. (Jimenez, 2016)

La asertividad es una característica de la conducta, es decir no se nace con ella, sino que en el transcurrir del tiempo se aprende y se pone en práctica de acuerdo a la situación en la que se encuentre la persona. (Codina y Jiménez, 2004)





## HABILIDADES QUE SE OBTIENEN AL MANTENER UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Saber escuchar

Ponernos en el lugar de la otra persona

Habilidad para mantener una conversación abierta y con posibilidad de cambiar de opinión

Manejo del silencio para dar espacio al otro a que brinde su opinión.

Responsabilidad en nuestro lenguaje.

Declaraciones de autoridad personal como decir sí, no, no sé, gracias, perdón, etc. (Codina Jiménez, 2004)

La comunicación asertiva es importante para que los seres humanos puedan desarrollar de mejor manera sus habilidades, permitiendo así una mejor interacción entre las personas y el ambiente en el que se desenvuelven manteniendo un clima que les permita tener una buena salud emocional y nos ayuda a mantener un comportamiento adecuado ante situaciones de conflicto que vivimos en nuestro círculo familiar, amistoso, comunitario o de trabajo.

En conclusión, la asertividad consiste en **aprender a decir las cosas en el momento y de la forma adecuada**, y nos permite relacionarnos con los demás de forma equilibrada, y **sin por ello renunciar a nuestras ideas o deseos. (Jaume Llacuna Morera, 2004)**. Se trata de entender que la sinceridad no implica decir las cosas de la forma en la que se nos ocurren sino de hacerlo de la mejor forma posible.

### ***Anímate a ponerla en práctica!!***

A medida que las personas sean más conscientes de que dicen y cómo lo dicen, también serán conscientes de las repercusiones positivas que esto tiene en las relaciones interpersonales.

La asertividad es una actitud que cuanto más se practica mejores resultados brinda. Prácticala!

## DINAMICA

El expositor realizara un circulo con todos los participantes y se creará una historia colectiva, en la cual se empleará ademanes y sonidos utilizando diversas partes del cuerpo

El expositor inicia un relato: Había una vez en un bosque muuuuy lejano, una choza en la que vivía una ancianita muy viejecita y encorvada (relatar con ademanes como era la viejecita) que no tenía que comer, sentada muy triste frente a la chimenea pensaba.... Continua el relato uno de los participantes llevando y luego pasa el hilo de la historia a otro, así hasta que hayan participado todos.

La interacción final debe ir acompañada de una reflexión sobre la comunicación y como todos fueron capaces de comunicar sus ideas uniéndose al relato hasta crear una buena historia juntos.

## EVALUACIÓN

Pronunciar afirmaciones: Debo ser asertivo para comunicar lo que deseo a los demás, sin ofender.



Promover la puesta en práctica de la comunicación asertiva



Ejercer la comunicación asertiva como una forma efectiva de comunicación en la comunidad.

## CIERRE

En este momento se socializará con los participantes lo aprendido

- Como podemos ser asertivos en nuestro grupo familiar, amistoso, laboral y comunitario
- Promover la temática en su grupo familiar
- Invitar a los participantes a despedirse de una forma amena, invitándolos a la próxima sesión

### RECURSOS PARA SESIÓN 5

Una Mesa con: algodón, 1 caja de fósforos, 1 vela, 1 flor, 1 cinta de tela o de zapato, 1 vaso con agua, 1 libro, 1 plumón, 1 celular, 1 fruta, etc.

Láminas ilustrativas que representen el tema de comunicación asertiva

MODULO VI: EMPATÍA

TEMATICA DE LA SESION: EMPATIA

OBJETIVO: Propiciar el desarrollo de la capacidad de Empatía.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Incentivar a una calurosa bienvenida y compartir lo que ha sucedido en la semana, si ha habido oportunidad de poner en práctica las temáticas anteriores. Desarrollar una dinámica "EL REFRANEO"	20 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer de forma dinámica el contenido de EMPATÍA	40 minutos
DINÁMICA DE GRUPO	Dinámica "EL OTRO YO"	30 minutos
EVALUACIÓN	Evaluar por medio de la frase "No hagas a otros, lo que no deseas que te hagan a ti"	20 minutos
CIERRE	Socializar lo redactado y compartir lo aprendido	10 minutos

Incentivar a una calurosa bienvenida y compartir lo que ha sucedido en la semana, si ha habido oportunidad de poner en práctica las temáticas anteriores.

### DINÁMICA “EL REFRANEO”

Se les presentan refranes escritos en tiras de papel y partidos por la mitad. Se reparten y cada cual debe encontrar a quien tiene la otra mitad de su refrán. Y se comenta brevemente en el grupo.


**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Comprender la definición de empatía como el respeto hacia lo que otras personas sienten respecto a las mismas cosas.

#### DESARROLLO DEL TEMA

Durante las sesiones que hemos estado desarrollando hemos estado conociendo sobre las habilidades emocionales y hoy hablaremos de una más. Alguna vez cuando eran niños, ustedes se sufrieron un fuerte dolor de estómago y sus padres los enviaron a la escuela aún son ese fuerte dolor? No cruzaba por su mente pensamientos como: si supiera mi mamá el fuerte dolor que tengo?; mi mamá porque no siente este dolor me está mandando; u otras expresiones similares..

En ese momento hubiéramos querido que nuestra mamá o nuestro papá sintieran lo que en ese momento nos estaba pasando para no enviarnos a la escuela, que se pusieran en nuestro lugar. Sobre ello hablaremos en esta sesión.

Empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado. Es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos. “ponerse en los zapatos del otro”, Daniel Goleman nos explica que la empatía se facilita en la medida que conocemos a la personas, relacionarnos con otros con frecuencia nos habilita descubrir los motivos de enojo, alegría, desanimo de nuestros allegados y su consecuente modo de actuar. (Goleman, 1998) Pueden ustedes decirme si no conocen tan bien a su mejor amigo o amiga? Y si saben identificar solo al ver sus ojos si está enojado, contento o triste?, alguien desea comentar al respecto?



“Empatía es la facultad de identificarse con el otro, de ponerse en su lugar y percibir lo que siente”.

Al ver solo esa mirada pareciera que adivinamos lo que le sucede a la otra persona o nuestro mejor amigo o nuestros padres nos conocen tan bien que siempre tienen a la mano la respuesta y el consejo adecuados para la ocasión.

La empatía se da en todas las personas con mayor o menor grado y no es que se trata de un don especial con el que nacemos, o un don de adivinación que poseen nuestros padres o amigos, más bien es una cualidad que podemos desarrollar. (Pérez, 2020)

La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia. Los padres generalmente son los que cubren las necesidades más inmediatas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar lo que sienten o necesitan, sino también, a descubrir y comprender a los demás. (UNICEF, 2019)

Si los padres no saben mostrar afecto y comprender lo que sienten y necesitan los hijos, estos no aprenderán a expresar emociones propias y por consiguiente, no sabrán interpretar y sentir las de los demás. De ahí la importancia de una buena comunicación emocional en la familia desde el principio. (Pérez, 2020)

La perspectiva de la empatía es respetar las diferencias entre lo que cada uno siente respecto a las mismas cosas. Las relaciones interpersonales son un punto esencial, lo que incluye aprender a escuchar y a formular las preguntas correctas, a discriminar ante lo que el otro expresa y los propios juicios y reacciones, a ser positivo antes que estar enojados o en una actitud pasiva, y aprender del arte de la cooperación y la solución de los conflictos. (UNICEF 2019) En este tema podemos observar como cada una de las temáticas que vamos desarrollando y las que falta por desarrollar se relacionan.

- Menciona una situación en la que podemos ser empáticos con nuestra familia
- Menciona de qué manera podemos ser empáticos con nuestra comunidad



## DINÁMICA: "EL OTRO YO".

El Objetivo de la dinámica es desarrollar y/o practicar la habilidad de comunicar, dirigir y confiar en su compañero y aprender a seguir instrucciones, desarrollando el compañerismo y la confianza en sí mismo y el otro.

Se utilizará viñetas de papel para identificar las figuras de "yo" y "el otro yo", así mismo se utilizará objetos que sirvan como obstáculos los cuales se colocaran en un trayecto corto.

Con un sorteo se eligen dos tipos de participantes "yo" y "el otro yo", se integran por parejas que eligen el nombre que los representa, los "yo" se vendan los ojos por compañeros que no están participando, mientras el grupo del "el otro yo" arma el camino con cualquier objeto que pueda servir de obstáculo (piedras, trozos palos u otros dependiendo el contexto). Entran en acción los "yo" con los ojos vendados con un pañuelo y uno por uno son conducidos con palabras por "el otro yo" a través del camino, el cual debe pasar sin tirar algo o chocar a fin de llegar sano y salvo a la meta.

Vemos cuán importante es la buena comunicación y la importancia de guiar a nuestro compañero con el fin de que no se vea dañado por algún obstáculo, o con el fin de que seamos juntos los ganadores del reto.

## EVALUACIÓN

En este momento, el expositor propiciará una reflexión dinámica sobre la frase "No hagas a otros lo que no deseas que te hagan a ti"

A cada participante se le proporciona una tarjeta en la que deberán escribir su nombre.

Se revuelven y cada quien toma una tarjeta que debe ser de alguien más, si encuentra su nombre debe cambiar.

Este, pensará en algo que su compañero debe hacer como un castigo, algo gracioso, cualquier actividad que se pueda hacer en el espacio y momento, luego firmará con su nombre.

De nuevo las tarjetas llegarán a manos del expositor quien leerá cada una de las tarjetas, indicando a quien puso el castigo a que haga su propia recomendación.

Al finalizar se pregunta ¿Qué significó hacer el castigo o la sanción que esperaba que hiciera otro? ¿Si hubiera sabido que la acción tendría que realizarla él, habría puesto algo distinto? Y finalmente se reflexiona con la frase "No hagas a otros lo que no deseas que te hagan a ti".

---

---

## CIERRE

En este momento se socializará de forma verbal con los participantes lo aprendido

Motivar al grupo a asistir a la próxima sesión

### RECURSOS PARA

#### SESIÓN 6

REFRANES IMPRESOS LOS CUALES PUEDAN SER CORTADOS

3 GAFETES CON LA PALABRA "YO" Y TRES GAFETES CON LA PALABRA "OTRO YO"

OBJETOS AL ALCANCE DEL ESPACIO O LUGAR QUE SIRVAN COMO OBSTACULOS  
(TROZOS DE PALOS, PIEDRAS U OTROS DEPENDIENDO EL CONTEXTO DE EJECUCIÓN)

TARJETAS EN BLANCO DE ACUERDO A LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES

LAPICES O BOLIGRAFOS

---

---



## MODULO VII: ESCUCHA ACTIVA

TEMATICA DE LA SESION: ESCUCHA ACTIVA

OBJETIVO: Descubrir la habilidad de escuchar para mantener una comunicación eficaz.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Dar una calurosa bienvenida a los participantes y felicitarlos por asistir. Ejecutar la dinámica "Juan Pablo Pedro de la Mar"	20 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer de forma dinámica el contenido de ESCUCHA ACTIVA	40 minutos
DINÁMICA DE GRUPO	Dinámica "ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO" estando atentos a las indicaciones	30 minutos
EVALUACIÓN	Evaluar por medio de los 5 pilares de la escucha activa	20 minutos
CIERRE	Socializar lo aprendido	10 minutos

Dar una calurosa bienvenida a cada uno de los participantes y socializar un poco sobre la semana.

### **DINAMICA "Juan, Pablo, Pedro de la Mar".**

Todos deben estar listos con sus oídos y toda la atención posible. Comenzamos: Juan, Pablo, Pedro de la Mar, es mi nombre así, y cuando yo me voy, me dicen lo que soy! Juan, Pablo, Pedro de la Mar la la la la la la la la. Vamos de nuevo, pero hoy vamos a quitar la penúltima frase, y es "Juan Pablo Pedro de La Mar" y solo haremos los ademanes...

Muy bien ahora quitaremos la dos frases "Me dicen lo que soy, Juan Pedro Pablo de la Mar" la la la la la la la la"... Excelente

Ahora quitaremos tres frases "y cuando yo me voy, me dicen lo que soy! Juan, Pablo, Pedro de la Mar" la la la la la la la la.... Muy Bien

Quitamos una frase más "es mi nombre así, y cuando yo me voy, me dicen lo que soy! Juan, Pablo, Pedro de la Mar" la la la la la la la... Excelente

Ahora quitamos todas las frases excepto la la la la la y solo cantamos moviendo nuestros labios como si estuviéramos cantando a gran voz: "Juan, Pablo, Pedro de la Mar, es mi nombre así, y cuando yo me voy, me dicen lo que soy! Juan, Pablo, Pedro de la Mar" la la la la la la la la.

Muy Bien! Regalémonos un fuerte aplauso, lo hicieron muy bien!!

Vimos cómo sin usar la voz pudimos comunicarnos y "cantar" solo con ademanes.

Compartir el objetivo de la sesión

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Descubrir la habilidad de escuchar para mantener una comunicación eficaz.

## DESARROLLO DEL TEMA

Una de las habilidades sociales más básicas es la escucha. De hecho, podríamos decir que es la principal, ya que sin escucha difícilmente nos podemos comunicar de una forma efectiva. Aun así, piensa en todas las veces que has estado hablando con alguien y tu mente ha estado pensando en otras cosas o distraída con la televisión o el móvil. O al contrario, cuando has estado comunicando y has percibido que tu compañero te estaba ignorando (Fuster, 2020).

Hoy en día es muy común la falta de escucha en las familias, lo cual propicia una puerta abierta a situaciones de conflicto las cuales parecen no tener solución; una de las causas a este problema es que hay mayor interacción con un teléfono celular que con quienes tenemos al lado muchas veces.

La ausencia de escucha es tal que hoy en día utilizamos más los dedos y la vista para jugar o distraernos el algo más, que los oídos para escuchar cuando alguien nos está hablando.

Debemos saber que lo que dice una persona es importante para ella, aunque no lo sea para nosotros. Al escucharla con atención, nosotros le está manifestando que valoramos lo que está diciendo. Con esto, al mismo tiempo que genera un clima positivo para la comunicación y las relaciones interpersonales, se está contribuyendo a que la otra persona nos trate con idéntico respeto y consideración. (Codina y Jimenez, 2004)

Durante mucho tiempo la actividad de escuchar se ha estudiado como parte del proceso de comunicación interpersonal, que transita por tres momentos: la transmisión, la recepción o escucha y la retroalimentación. (Codina y Jimenez, 2004)

Debemos saber que existen ventajas de saber escuchar como: reducir situaciones de conflicto, al lograr una mayor comprensión en las relaciones entre nosotros y los demás; se ahorra tiempo y de energías, al evitar aclaraciones por “malos entendidos”; mayores niveles de productividad en lo que hacemos.

Existen distintos tipos de escucha, tal vez te identifiques con alguno; cada uno de ellos implica un nivel superior de atención, compromiso e implicación en la conversación. Los podríamos clasificar del siguiente modo:

**Escucha ignorada**  
lo que esta escuchando no es tomado en cuenta  
respuestas imprecisas, vagas  
la otra persona tiene la cabeza ocupada por otros pensamientos  
Escucha a nivel superficial

**Escucha selectiva**  
unicamente se atiende a una parte de lo que se recibe  
la respuesta solo se dirige a una parte de la conversacion  
Se escucha unicamente aquello que es de interes para el receptor

**Escucha Activa**  
atencion plena de parte del receptor  
la persona se centra en la totalidad del mensaje  
requiere esfuerzo fisico y mental  
toma en cuenta comunicacion verbal y no verbal

**Escucha Empatica**  
nivel mas alto de escucha  
busca ponerse en el lugar del interlocutor  
busca entender el mensaje y los sentimientos del otro  
busca comprender, no responder

"El gran problema de hoy es que no escuchamos para comprender, sino para responder"



La escucha activa no es escuchar de manera pasiva, sino que se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que está intentando expresar. En este tipo de escucha, la empatía es importante para situarse en el lugar del otro (Codina y Jimenez, 2004).

Algunas veces cometemos errores que no nos permiten escuchar como distraernos durante la conversacion, interrumpimos al que habla, juzgar y querer imponer nuestras ideas sin antes escuchar al otro, ofrecemos ayuda sin que nos la pidan, o descalificamos al otro al dar una opinion (Codina y Jimenez, 2004)

Algunas veces actuamos de esa manera por malos hábitos o simplemente porque sentimos que somos los poseedores de la verdad y que el otro está equivocado. Sin embargo se ha descubierto que al saber escuchar, se obtiene mayor éxito en la conversacion que cuando se habla.

Saber escuchar es una de las habilidades más difíciles de encontrar y desarrollar porque, entre otras cosas, requiere "ponerse en el lugar de los demás", es decir dejar a un lado nuestra opinion o sentimiento aunque sea temporalmente y observar que otros pueden ver las cosas de manera diferente. Además saber escuchar nos permite ser capaces de controlar las emociones propias que nos puede producir escuchar cosas que no resulten de nuestro agrado, o no coincidan con nuestra forma de pensar, es decir, con los patrones con los que hemos estado viendo la realidad. (Codina y Jimenez, 2004)

## DINÁMICA: “EL AUTOBÚS”

El Expositor pide a las personas del grupo que escuchen con atención la historia que se dispone a contar, porque al finalizar tendrán que responder a una pregunta.

La historia es la siguiente:

«Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. [Por lo general, la gente comienza a hacer cálculos matemáticos de cuántos pasajeros hay en el autobús.] Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.»

La pregunta es: ¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?.

Lo habitual es que los participantes del juego digan que es imposible conocer la respuesta. En ese caso, repite de nuevo el enunciado tantas veces como sea necesario hasta que den con la respuesta, a la que sólo llegarán si escuchan atentamente el enunciado.

## TELÉFONO DESCOMPUESTO

El expositor debe pedirle al grupo que se ubiquen sentados formando un gran círculo. Entregar a una persona un papel escrito con un mensaje, solo puede leerlo dicha persona.

Quien leyó el mensaje es el primer eslabón de la cadena, el juego consiste en transmitir de boca en boca dicho mensaje. La persona que leyó el mensaje se lo dirá en voz baja y al oído a quien esté a su derecha.

Esa segunda persona le transmitirá a la siguiente lo que ha escuchado y así sucesivamente hasta llegar a la última. La última persona revelará en voz alta lo que ha escuchado y la primera leerá, también en voz alta, el mensaje inicial.

En estos ejercicios reflexionaremos sobre la importancia de ejercitar la ESCUCHA ACTIVA

## EVALUACIÓN

Poner en práctica los diferentes tipos de escucha con un breve relato. Para ello hay que dividir al equipo en dos grandes grupos (A y B). El grupo A, a su vez, se subdivide en dos subgrupos (A1 y A2). La actividad consiste en que el expositor cuenta una historia breve a la que deberán estar muy atentos.

“Érase una vez una niña rubia y pecosa a la que su madre envió a comprar al mercado una canasta de frutas y sopa de gallina, para que la llevara a su abuelita, quien estaba muy enferma de gripe y no tenía que comer”

Se pide al grupo A1 que cuente el número de veces que se menciona la palabra 'a' en la historia.

Pide al grupo A2 que cuente el número de veces que aparece en la historia la palabra 'una'.

Se pide al grupo B que escuche la historia sin necesidad de estar pendiente de ninguna palabra en concreto.

Cuando el expositor termina de leer, hace preguntas relacionadas con el relato que acaba de contar: ¿Cómo se describe a la niña? ¿Quién mandó a la niña al mercado? ¿Qué mandaron a comprar a la niña al mercado? ¿A quién llevaría los comprados la niña? ¿En qué condiciones estaba la abuelita de la niña?

Lo que el ejercicio viene a demostrar es que cuando escuchamos de forma selectiva ponemos atención sólo en lo que queremos escuchar, desconectando del resto del mensaje. Estamos presentes pero ausentes de mente. Nos quedamos solo con una parte del mensaje perdiéndonos un montón de información y de matices.

Para mantener una escucha activa debemos atender 5 pilares:

1. Céntrate en la persona que habla.
2. Mantén contacto visual.
3. Procura no interrumpir.
4. No domines la conversación.
5. No abuses de tu posición. Es decir, no invalides los argumentos de los demás sólo porque tengas el poder para hacerlo.

---

---

## CIERRE

En este momento se socializará de forma verbal con los participantes lo aprendido

RECURSOS PARA SESIÓN 7
Papel Bolígrafo Láminas ilustrativas alusivas a la temática

---

---

## MODULO VIII: AUTOCONFIANZA

TEMATICA DE LA SESION: AUTOCONFIANZA

OBJETIVO: Aprender a conocerse a uno mismo e identificar las limitantes que impiden alcanzar un objetivo.

DURACIÓN: 2 horas

MOMENTO	ACTIVIDAD	TIEMPO
SALUDO	Saludo, bienvenida y retroalimentación de la sesión anterior	10 minutos
ACTIVIDAD INTRODUCTORIA	Dinámica: Hoy quiero escribir una carta...	20 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Exponer de forma interactiva el contenido de Autoconfianza	40 minutos
DINÁMICA DE GRUPO	Realizar la dinámica: Abanico de Estimas	30 minutos
EVALUACIÓN	Invitar a los participantes a poner en práctica lo aprendido en la sesión y compartirlo con su entorno familiar.	10 minutos
CIERRE	Socializar con los participantes lo aprendido y cerrar la sesión	10 minutos



---

Realizar un caluroso saludo de bienvenida y felicitación por continuar asistiendo.

Realizar una pequeña retroalimentación sobre sus experiencias de lo puesto en práctica y cómo se han sentido al hacerlo.

Comentarles a los jóvenes que esta será la última sesión sobre habilidades sociales.

Presentar el objetivo de la sesión:

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Aprender a conocerse a uno mismo e identificar las limitantes que impiden alcanzar un objetivo

### **DINÁMICA: Hoy quiero escribir una carta...**

El expositor:

1. Entregue a cada participante una hoja de papel y un bolígrafo
  2. Cada integrante se escribirá una carta a sí mismo, describiendo sus mayores temores o qué aspectos de sí mismo no le permiten tener confianza en sí mismo. (Estos aspectos pueden ser: pena, miedo a hablar en público, inseguridad sobre su imagen corporal, etc.)
  3. Depositarán la carta en un buzón (Una caja de cartón)
  4. Al finalizar, dar un preámbulo del tema que se desarrollará
- 
-

## AUTOCONFIANZA

En esta oportunidad se hablará, de “La autoconfianza”, un término que generalmente se confunde con autoestima pero no es lo mismo.



La autoconfianza se parece un poco al agua que corre por las tuberías de tu casa. Quizá no conozcas todos los detalles de cómo funciona o de dónde viene, pero es evidente cuando no hay. Al igual que cuando te cortan el agua, la falta de confianza en ti mismo tiene un enorme impacto negativo en la salud mental y estilo de vida. (Ravenscraft, 2019)

Hay muchos factores que pueden afectar la autoconfianza: malas experiencias, fracasos, críticas negativas o “etiquetas” que nos acompañan desde hace tiempo... de hecho la autoconfianza no es un rasgo que “se tiene o no se tiene”, sino que es algo dinámico, que fluctúa en el tiempo. (Graziano, 2018)

La autoconfianza es como un examen que nos hacemos a nosotros mismos sobre lo que se cree capaz de hacer. Bajo este contexto, la “autoconfianza” es la creencia o percepción que nosotros poseemos de nuestra propia capacidad para realizar un conjunto de actividades o tareas. (Ravenscraft, 2019)

Así, si las tareas difíciles se afrontan con un alto nivel de autoconfianza, esto hará que se perciban como cambiables, más que como amenazantes. (Medardo y Aguirre- Gonzalez, 2016)

¿Alguna vez se han encontrado o les han asignado una tarea que creen que son incapaces de hacer?

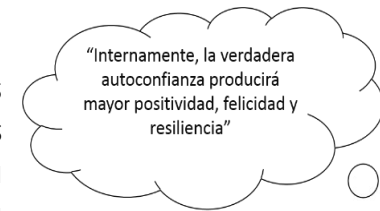
La autoconfianza, o confianza en uno mismo, es más bien una visión general de cuán probable es que cumplas una meta, sobre todo con base en tu experiencia pasada. Cuando pasas tiempo practicando en el piano, en una máquina de coser, o en alguna actividad que requiera destreza, aumenta tu confianza en tu habilidad para realizar dicha actividad. (Medardo y Aguirre- Gonzalez, 2016)

Esto también es aplicable a cuán probable crees que sea que te acepten en un grupo social. Si se han burlado de ti debido a tu diplomado en técnicas de tejer hamacas en un telar o en alfarería, quizá la próxima vez te sientas intimidado al compartir ese dato con más personas. (Ravenscraft, 2019)

La autoconfianza está basada en la experiencia, y refleja una visión más amplia de ti mismo, más que solo tu confianza al realizar tareas específicas.

La autoconfianza es tu convicción de cuán bueno eres para algo, pero no es una medición de tu verdadera habilidad. ¿Entonces por qué importa que creas en ti mismo? Existen personajes en redes sociales que han experimentado que la autoconfianza no solo te ayuda a sentirte mejor, sino que también te ayuda a tomar decisiones que implican riesgos para hacer mejoras en tu vida. (Ravenscraft, 2019)

De manera externa, una autoconfianza alta te hará tomar mayores riesgos, lo cual se correlaciona directamente con obtener más recompensas”.



### **DINÁMICA “ABANICO DE ESTIMAS”**

Organizar a los participantes en un círculo para realizar la dinámica “Abanico de Estimaciones”, Esta dinámica pretende favorecer la confianza, cooperación y cohesión de los miembros del grupo

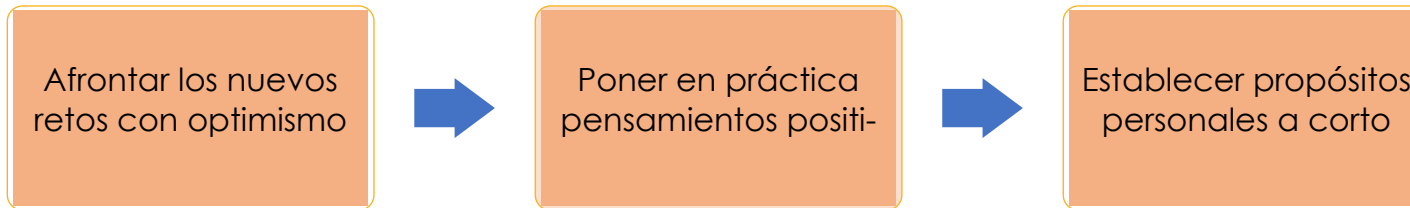
Para esta dinámica se requiere una hoja de papel bond por cada participante, un bolígrafo o plumón por cada participante y un trozo de tirro o cinta adhesiva por cada participante. Todos los integrantes con la ayuda de su compañero de al lado deben colocar la hoja de papel bond en su espalda fijándola con el adhesivo. Cada participante debe tener a la mano su bolígrafo o plumón

La dinámica consiste en que participante debe escribir una cualidad positiva a cada uno de sus compañeros en la hoja que tienen pegada en la espalda

La forma de realizarlo será a través del círculo pasando por cada miembro del grupo, hasta que todos tengan sus hojas llenas. Cuando todos tengan su hoja completa, se dejarán unos minutos para leerlo y se comentará qué es lo que les han escrito sus compañeros, cómo se han sentido al leer los comentarios de los demás, si hay algo en lo que no coinciden. (Elkan, 2017)

## EVALUACIÓN

En este momento, el expositor invita a los participantes a recibir correspondencia, es decir a tomar la carta que se escribieron a inicio y a partir de la hoja de abanico de estimas, el expositor motiva a los participantes a plantearse compromisos consigo mismos



## CIERRE

En este momento se socializará con los participantes lo aprendido

- Se compartirá qué fue lo que más les llamó su atención o lo que más les gustó de la temática
- Invitar a los participantes a despedirse de una forma amena y felicitarlos a todos por su participación activa durante todo el taller.

### RECURSOS PARA SESIÓN 8

1 CAJA DE CARTON SIMULANDO UN BUZON  
DOS HOJAS DE PAPEL BOND POR PARTICIPANTE  
1 BOLÍGRAFO POR CADA PARTICIPANTE  
1 PLUMÓN POR CADA PARTICIPANTE  
CINTA ADHESIVA

## Bibliografía

- Albert, S. P. (2005). *TDX*. Obtenido de TDX: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10456/paris.pdf>
- Alvarez, F. C. (2018). Conflicto Como Motor de Cambio y su Impacto en la Cultura de Paz. *Irene Estudios de Paz y Conflictos*.
- Codina y Jiménez, (2004). *Redalyc*. Obtenido de Redalyc Saber Escuchar: <https://www.redalyc.org/pdf/549/54900303.pdf>
- Duque, Z. (12 de Marzo de 2020). *Psicologia Online*. Obtenido de Psicologia Online: <https://www.psicologia-online.com/autocontrol-emocional-ejercicios-tecnicas-y-ejemplos-5006.html>
- Elkan, M. (2017). *confianzaydistension.blogspot.com*. Obtenido de confianzaydistension.blogspot.com: <http://confianzaydistension.blogspot.com/2017/11/abanico-de-estimaciones.html>
- Ellis, A. (2007). Controle su ira antes de que ella lo controle a usted. En A. Ellis. Barcelona: Paidós.
- Fuquen y Alvarado, M. E. (2003). *Redalyc. Revista Tabula Rasa*, 265 - 278. Obtenido de Redalyc.
- Fusades. (2009). Programa De Comunidades Solidarias.
- Fuster, L. (2020). *Blog para psicólogos para Valencia*. Obtenido de Blog para psicólogos para valencia: <https://www.psicologosparavalencia.es/habilidades-sociales-escucha-activa/>
- Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. En D. Goleman, *La Práctica de la Inteligencia Emocional* (pág. 38). Barcelona, España: Kairós S.A.
- Graziano, P. (2018). *Psicologiaestrategica.com*. Obtenido de Psicologia estrategica.com: <https://psicologia-estrategica.com/como-mejorar-mi-autoconfianza/>
- Jaume Llacuna Morera, L. P. (2004). *Insst*. Obtenido de La Conducta Asertiva Como Habilidad Social: [https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp\\_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972c41](https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972c41)
- Jiménez, A. J. (2016). *AEPap*. Obtenido de Inteligencia Emocional: [https://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.5\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.5_inteligencia_emocional.pdf)

## Bibliografía

- Luque, Z. (2020). *Psicología-online*. Obtenido de Psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/autocontrol-emocional-ejercicios-tecnicas-y-ejemplos-5006.html>
- Medardo y Aguirre- Gonzalez, M. C.-M.-C.-V.-M. (2016). *Dialent.unirioja.es*. Obtenido de Dialent.unirioja.es: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5689502.pdf>
- Neuron Up. (2012 -2021). *Plataforma de Rehabilitacion Cognitiva*. Obtenido de <https://www.neuronup.com/es/plataforma-rehabilitacion-cognitiva>: <https://www.neuronup.com/es/areas/skills#:~:text=Las%20habilidades%20sociales%20son%20el,social%20en%20el%20que%20est%C3%A1>.
- Pérez, T. A. (2020). *Puleva*. Obtenido de Puleva: <https://www.lechepuleva.es/nutricion-y-bienestar/como-desarrollar-la-empatia>
- Ravenscraft, E. (2019). *Nytimes.com*. Obtenido de Nytimes.com: <https://www.nytimes.com/es/2019/06/07/espanol/como-mejorar-tu-confianza.html>
- UNICEF (2019). *Unicef.org*. Obtenido de Unicef.org: [https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador\\_guia\\_inclusion\\_empatia.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf)
- Valle, F. d. (2018). Obtenido de Taller de Habilidades de Comunicacion Asertiva para Lideres: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5170/+Taller+de+habilidades+de+comunicaci%F3n+asertiva+para+Lideres.pdf?sequence=2>
- Vasco, U. D. (2004). *Educación Navarra*. Obtenido de Educacion Navarra: <https://www.educacion.navarra.es/documents/57308/57728/Alzate-conflicto.doc/30e06177-3e07-4772-b082-27c374e23148>