



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

Habilidades sociales Módulo 1

Area personal

CUORE
IMPRESA SOCIALE



Ca cordoba
acoge
RED acoge



HELLENIC
AMERICAN
UNION



PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO



En este módulo vamos a hablar sobre:

Autoconocimiento y autogestión

- Comprensión de sí mismo
- Reconocimiento y etiquetado de las emociones

Regulación emocional y gestión del comportamiento

- Técnicas para manejar las emociones en diferentes situaciones
- Encontrando tus fortalezas y debilidades

Construcción de resiliencia

- Afrontamiento de los contratiempos y la adversidad
- Afrontamiento de la incertidumbre y el estrés



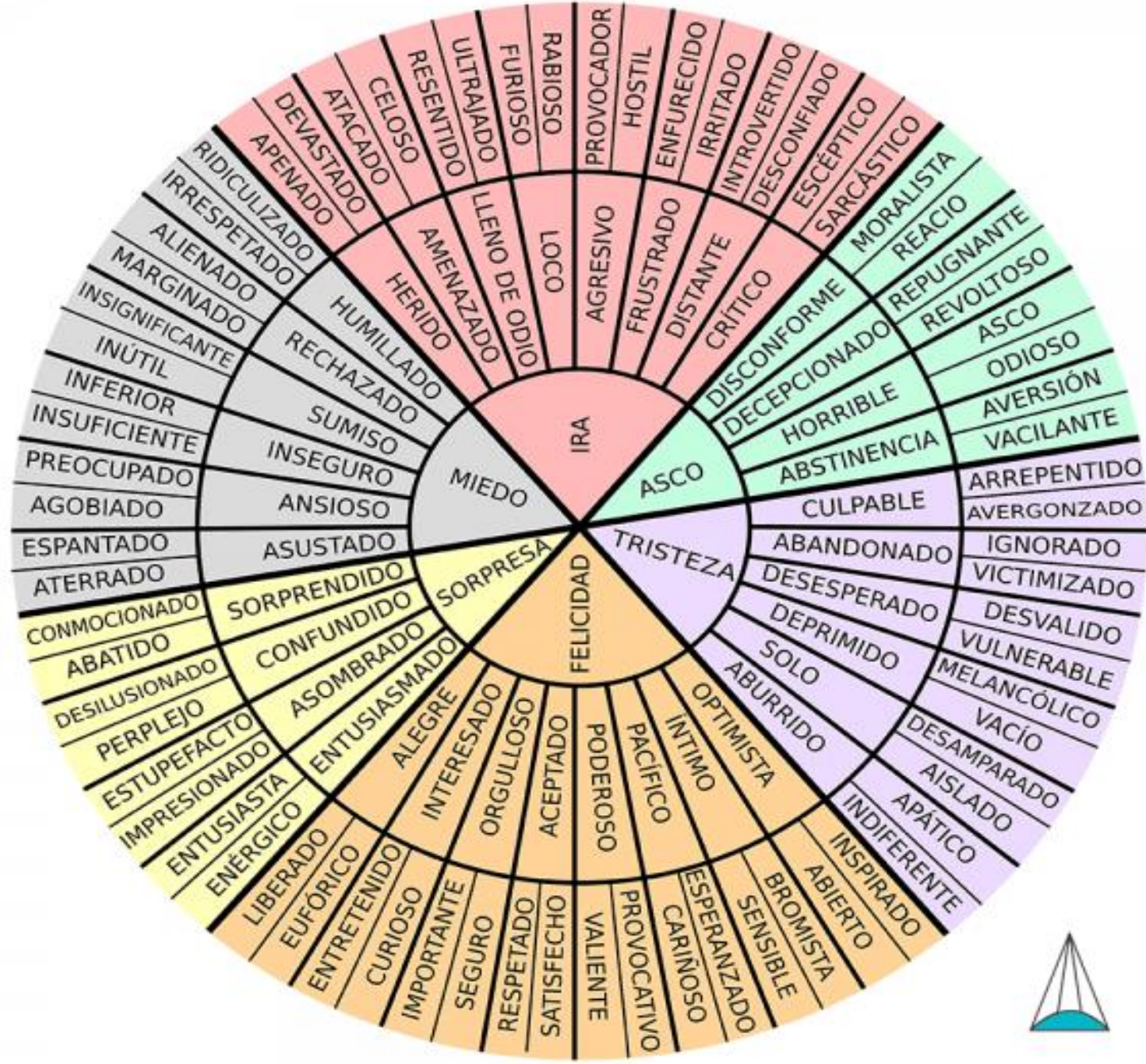
Autoconocimiento y autogestión



¿Qué es el autoconocimiento y por qué es importante?

El autoconocimiento es la habilidad de reconocer y entender diferentes aspectos de sí mismo, incluyendo características, comportamientos y sentimientos:

- 1.Regulación emocional**
- 2.Mejor toma de decisiones**
- 3.Mejora de las relaciones sociales**
- 4.Crecimiento personal**
- 5.Salud mental**



Reconocimiento y etiquetado de las emociones

- 1. Parar y reflexionar**
- 2. Identificar sensaciones físicas**
- 3. Reconocer las emociones**
- 4. Usar etiquetas específicas**
- 5. Considerar el contexto**
- 6. Expresar la emoción**





Comprender las emociones fuertes

- Miedo
- Tristeza
- Ira

- Reacciones físicas
- ¿Con qué suele estar relacionado?
- ¿Cómo se expresa?



Tristeza

- El metabolismo se realentiza, dándonos tiempo para llorar
- Proviene de no conseguir lo que queremos o del estrés por lo que pueda pasar, o de la tristeza al perder a alguien importante
- Cuando se está triste, muchas personas intentan aislarse, pero esto nos aleja de los recursos necesarios para superar la tristeza.
- Está relacionada con la depresión, la vergüenza, la decepción, el arrepentimiento, la culpa, el pudor y la inseguridad.



Miedo

- La sangre fluye hacia las manos y tus pies para que podamos correr o luchar.
- Nos inmoviliza y nos obliga a asustarnos, huir o luchar.
- Se relaciona con la preocupación, la ansiedad, el estrés, el nerviosismo, el pánico y las fobias.



Ira

- La sangre fluye hacia las manos para luchar
- Es una de las emociones más peligrosas, porque es energizante, genera impulsos. Cuanto más a menudo estamos enfadados, menos excitación necesitamos para permanecer en este estado.
- Puede ser una expresión de frustración, estrés, ansiedad, pérdida, confusión, vergüenza, celos, rechazo, amenaza, etc

Iceberg de la ira □



EL ICEBERG DE LA

IRA



La ira puede representarse gritando, pegando, enfadándose, pataleando, etc.

¿POR QUÉ SE VE MOTIVADA?

Sentir rechazo, estar cansada, sobrepensar, estrés, agobio, sentir hambre, dolor, vergüenza, arrepentimiento,



Pensamientos, experiencias y emociones



¿CÓMO PUEDE AYUDARME ESTO?

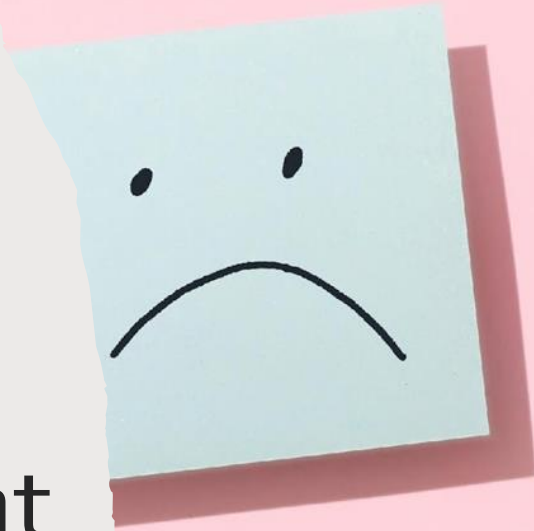
- Identifica de dónde viene la ira (24h antes)
- Haz frente a tus emociones y toma acción (descansa, pasea, habla con amigos, etc)
- Ayuda a los demás a entender sus emociones





***¿Puedes identificar
tus emociones?***

Regulación
emocional y
gestión del
comportamiento



Regulación emocional

- Tu controlas tus emociones, no ellas a ti.
- No hay emociones equivocadas, todas son válidas.
- No puedes controlar como te sientes frente a las circunstancias o eventos. Los sentimientos iniciales que tienes como respuesta a eventos, están siempre bien.
- Lo que puedes controlar es como eliges reaccionar y responder cuando las emociones son más intensas
- Solo porque tus sentimientos y emociones sean válidos, no significa que sea una excusa para comportarte como quieras.



Normalmente, cuando tenemos un sentimiento que no nos gusta...

Intentamos deshacernos de ella, ya sea mediante la resolución de problemas (racionalizar el problema) o intentando controlar cómo nos sentimos («deja de sentirte triste»)

O

Intentamos bloquearlos o evitarlos

Esto no funciona. El esfuerzo invertido en estas acciones hacen el sentimiento peor o más intenso.

¿Entonces, qué es lo que realmente funciona?





Aceptar el sentimiento

- En lugar de luchar con los sentimientos negativos, acepta que los están sintiendo.
- **Nómbralos y conócelos.** Darle un nombre específico a los sentimientos te ayuda a entenderlos mejor y suele tomar sus dimensiones reales en lugar de escalar.
- **Valídalos.** No juzgues el sentimiento “No debería estar triste” pero permítete sentirlo. Esto no significa que te guste o que no quieras cambiarlo, sino solo que reconozcas la presencia del sentimiento específico en ese momento específico.
- **Actuar en sentido contrario.** Por ejemplo, cuando estás furioso, intentas atarcarlo y luchar contra ello. Esto puede irritarte incluso más y que la situación escale hasta explotar. En lugar de esto, puedes actuar en sentido contrario, para dar un paso atrás y quitarte de esta situación. Esto hará que te sientas más calmado gradualmente.

Mantente en el lado positivo



Siempre va a haber gente en mejor y en peor posición que tu.

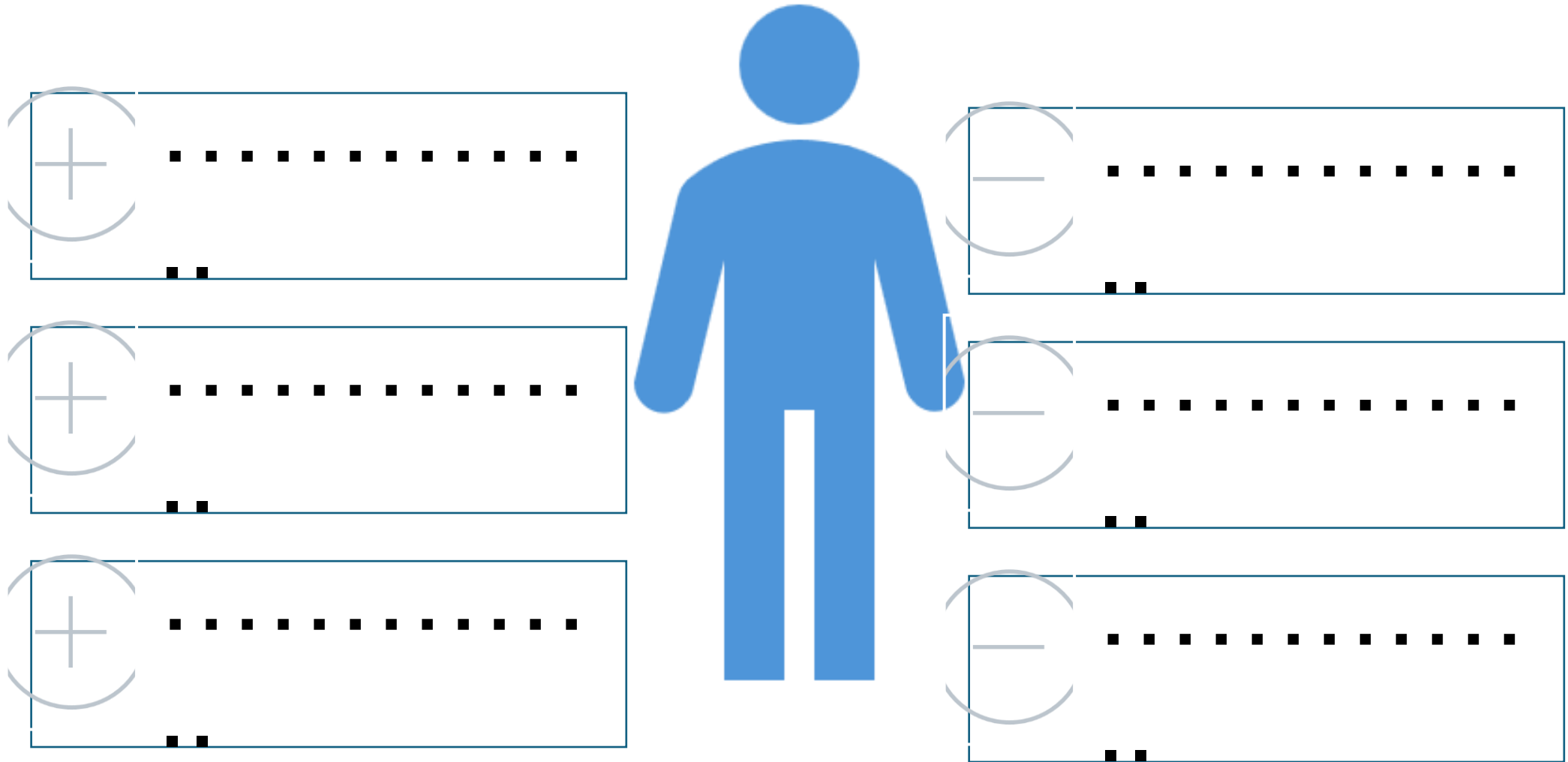


Intenta apreciar lo que tienes



Vamos a “contar juntos nuestras bendiciones”. Busquemos y hagamos una lista de 5 cosas por las que estamos agradecidos esta semana.

Entendiendo nuestras fortalezas y debilidades



Fortalezas

Adaptabilidad

Asertividad

Atención al detalle

Capacidad de comunicación

Compasión

Confianza

Valentía

Creatividad

Pensamiento crítico

Toma de decisiones

Empatía

Equidad

Flexibilidad

Perdón

Fijación de objetivos

Gratitud

Honestidad

Independencia

Iniciativa

Habilidades interpersonales

Liderazgo

Debilidades

Desorganización

Intolerancia

Falta de habilidades comunicativas

Falta de compasión

Falta de confianza

Falta de creatividad

Falta de decisión

Falta de regulación emocional

Falta de empatía

Falta de flexibilidad

Falta de concentración

Falta de habilidades interpersonales

Falta de motivación

Falta de paciencia

Falta de respeto

Falta de autocontrol

Falta de autoestima

Falta de compañerismo

Falta de gestión del tiempo

Pensamiento negativo

Perfeccionismo



Construyendo resiliencia



3 verdades universales



- La incertidumbre es la única Certeza que hay.
- Convertirse es mejor que simplemente ser. La inteligencia y las habilidades pueden ser cultivadas con esfuerzo y Constancia.
- El fracaso es parte de la vida de cualquier persona. Aprender de los fallos te prepara para el éxito que buscas!

<https://youtu.be/hV40u2FNFBk?feature=shared>

**Rafa Nadal:
Uno de los
mejores tenistas
del mundo.**

Desde 2004 ha sufrido
29 lesiones.
Ha ganado 22 Grand
Slams



**Dwayne Johnson
(The Rock): Actor
y luchador
profesional**

Lo desahuciaron con 15
años. Lo echaron de sus
trabajos como jugador
de rugby y con 23 años,
dormía en un colchón
en la calle y tenía 7
dólares



**J.K. Rowling:
Escritora de la
famosa saga
"Harry Potter".**

No habló hasta sus 4
años y todos sus
profesores dijeron que
"no llegaría a mucho"



**Simone Biles:
Medallista olímpica**

Decidió no participar en
los JJOO de 2020 por
problemas de salud
mental. A día de hoy
sigue trabajando,
acumula 11 medallas
olímpicas y 30
campeonatos mundiales

Prepárate para los tiempos difíciles

- Cuídate; física, mental y espiritualmente.
- Mira las cosas con perspectiva.
- Toma el control: los malos tiempos nos hacen sentir fuera de control. Deja que la situación evolucione y ocúpate de las pequeñas cosas cotidianas que aún puedes controlar.
- Habla con alguien: no estás solo. Puedes llamar a la Línea Telefónica de Ayuda a Niños y Adolescentes: 116111. Llamar a este teléfono de ayuda es gratuito y está disponible todos los días del año a todas horas.





Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

Thank You

CUORE
IMPRESA SOCIALE



Ca cordoba
acoge
RED acoge



HELLENIC
AMERICAN
UNION



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΝΕΩΝ
ARSIS - ASSOCIATION FOR THE SOCIAL SUPPORT OF YOUTH



MetaCometa
NESSUNO CRESCE DA SOLO



PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO