

- 1. Habilidades sociales y otros conceptos relacionados
- 2. Los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas (pienso)
- 3. Sentimientos y emociones (siento)
- 4. <u>Autoconcepto y otros términos relacionados:</u>
 autoconocimiento, autoestima y autorrealización
- 5. Automotivación
- 6. Técnicas para la reducción de la ansiedad
- 7. <u>Aspectos conductuales de las habilidades sociales</u>
 (actúo)
- 8. <u>La personalidad</u>
 Organizo mis ideas



1. Habilidades sociales y otros conceptos relacionados



Importancia de las habilidades sociales

Los seres humanos, como seres sociales, necesitamos el contacto con otras personas y podernos adaptar a la sociedad. Para conseguirlo desarrollamos las **habilidades sociales**.

Howard Gardner y las inteligencias múltiples

Hasta hace pocas décadas la inteligencia era concebida como una capacidad unitaria muy influenciada por la genética, de modo que se poseía o no se poseía.

En 1983, el psicólogo Howard **Gardner** planteó la teoría de **ocho inteligencias, potenciables** y que se presentan de forma única en cada individuo.











1. Habilidades sociales y otros conceptos relacionados



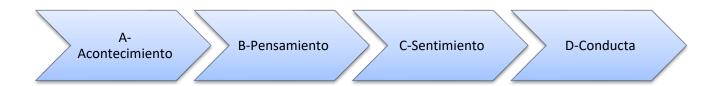
Inteligencia emocional y educación emocional

El psicólogo Daniel **Goleman** rescató las inteligencias interpersonal e intrapersonal y las ubicó en lo que llamó **inteligencia emocional.**Educación emocional: proceso que favorece el desarrollo de todos estos componentes emocionales y aplicable en todos los ámbitos.

Habilidades sociales e inteligencia emocional

Según Vicente **Caballo**, habilidades sociales son el **conjunto de conductas de un individuo** en un contexto interpersonal, que expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de modo adecuado a la situación, que respetan las conductas de los demás, resuelven los problemas inmediatos y minimizan la probabilidad de que surjan otros.

Para adquirirlas debemos considerar el esquema A, B, C, D.











2. Los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas (pienso)



Formas de pensamiento influyen en nuestra conducta social

Pensamiento racional: permite consecución objetivos

Pensamiento irracional: limitación para el logro de los objetivos

Pensamientos y creencias irracionales (Albert Ellis)

Construcciones mentales subjetivas, más o menos estables, que determinan nuestra percepción del mundo. Estableció diez creencias irracionales

Distorsiones cognitivas (Aaron Beck)

Formas de pensamiento automáticas, reiteradas y repetitivas ante determinadas situaciones cotidianas.







3. Sentimientos y emociones (siento)



Diferencia entre sentimiento y emoción

Emoción es toda respuesta neuropsicofisiológica, automática, afectiva y subjetiva que nos prepara para la acción.

Se trata de una respuesta afectiva ante un estímulo que puede ser real o no.

El sentimiento se construye cuando a la emoción se le añade el pensamiento. Podemos definirlo como la evaluación consciente de las emociones.

Emoción	Cuándo surge	Información	Funcionalidad adaptativa
Miedo	Al percibir peligro.	Indica la falta de recursos.	Lleva a bloquearse, a huir o a atacar para protegerse.
Enfado	Cuando se vulneran tus necesidades o derechos.	Indica que se han sobrepasado mis límites.	Lleva a atacar o a defenderse.
Tristeza	Cuando se pierde algo valioso.	Indica una pérdida.	Ayuda a superar la pérdida, motivando la reflexión personal y el aprendizaje.
Alegría	Cuando se produce algo agradable.	Indica un logro.	Lleva a reproducir de nuevo aquello que lo provoca.
Asco	Cuando algo puede hacerte daño.	Indica rechazo.	Lleva a rechazarlo para alejarnos o protegernos.
Sorpresa	Cuando surge algo nuevo o inesperado.	Muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva de lo que sucede. Surge algo inesperado.	Ayuda a recoger información para orientarse en la situación concreta.









2. Los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas (pienso)



La importancia de la infancia

Las creencias irracionales y las distorsiones cognitivas son producto de los mensajes que vamos recibiendo en nuestra infancia.

Su interiorización favorece un desarrollo inadecuado de las habilidades sociales.



Reestructuración cognitiva

• Consiste en transformar los pensamientos irracionales en positivos o racionales.









1

Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

3. Sentimientos y emociones (siento)

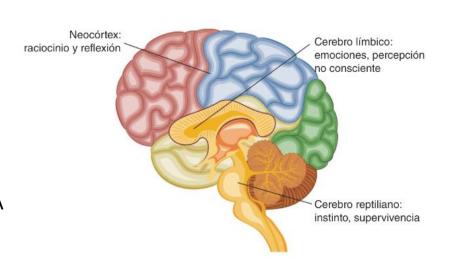


Nuestro cerebro emocional

El doctor **MacLean** estableció en la década de los setenta del siglo pasado que nuestro cerebro es fruto de la evolución y se compone de tres subsistemas:

- Cerebro reptiliano: instinto, supervivencia.
- Cerebro límbico: emociones, precepción no consciente.
- Neocórtex: raciocinio y reflexión. A su vez consta de dos hemisferios (izquierdo= racional y derecho= emocional).

Están interconectados e influyen en nuestra conducta social.





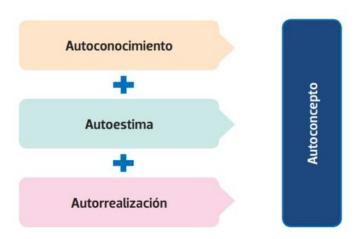






4. Autoconcepto y otros términos relacionados





- Autoconocimiento: la información que tengo de mi.
- Autoestima: valoración que hacemos de nosotros mismos. Es un concepto multidimensional que engloba, según Bonet, las siete «aes de la autoestima».
- Autorrealización: tiene que ver con la capacidad de desarrollar nuestros logros
- Autoconcepto: conjunto de percepciones e ideas relativas a los caracteres de tipo físico, psicológico, afectivo y social que una persona tiene de sí misma. Está estrechamente ligado con la autoestima.











1

Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

4. Autoconcepto y otros términos relacionados



Estrategias para desarrollar una sana autoestima

Podemos recurrir a multitud de estrategias como son:

- Sintonizar con nuestros sentimientos.
- Ser positivos, apreciar la vida.
- Centrarnos en nuestras debilidades solo para corregirlas.
- Potenciar nuestros puntos fuertes.
- Ser competitivos con nosotros mismos.
- No compararnos.
- No permitir que las opiniones ajenas nos perjudiquen.
- Hacer uso del sentido del humor.
- Elogiarnos.
- Recurrir a lecturas y música que nos haga sentirnos bien.
- Realizar actividades físicas y practicar la relajación.









5. Automotivación



Elementos que influyen en la automotivación

Interés de la persona por la situación con base en la finalidad, los deseos y las necesidades personales. Intensidad del esfuerzo requerido, Actitudes, es decir, la disposición teniendo en cuenta su duración y a hacer o no hacer. lo costoso del proyecto. Prioridades, En muchas Fuentes internas y externas de ocasiones hay otras cosas más motivación. urgentes que interfieren. Sistema de creencias que incluye Recursos y capacidades la valoración que haga el sujeto personales. de sus capacidades.









6. Técnicas para la reducción de la ansiedad



Técnicas generales

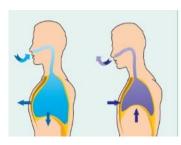
Para afrontar situaciones estresantes podemos recurrir a técnicas como las siguientes:

- Evitación
- Me lo pienso (1-10)
- Desviación
- Desensibilización sistemática

Control de la respiración

Aunque el ritmo de vida actual favorece formas de respiración incompleta, podemos hacer uso de dos formas básicas en función del contexto:

Respiración torácica





Respiración abdominal

Mejorar la forma de respirar nos ayuda a combatir el estrés









1

Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional

6. Técnicas para la reducción de la ansiedad



La relajación

La relajación es el estado natural que nos aporta un profundo descanso, al tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.

Es importante destacar técnicas como la relajación progresiva de **Jacobson** y el método de **Schultz**.

El mindfulness o atención plena

Fundado por **Jon Kabat-Zinn**, es un recurso que consiste en aprender a estar en el aquí y en el ahora y a **focalizarse plenamente en lo que estamos haciendo** en este preciso instante. Beneficios para la salud:

- Aumenta la capacidad de concentración
- Mejora la inteligencia emocional.
- Protege al cerebro de enfermedades mentales.
- Mejora el rendimiento académico.
- Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- Combate el insomnio y permite aumentar nuestra perspectiva.









7. Aspectos conductuales de las habilidades sociales (actúo)



La conducta hace referencia a la forma de comportarse o dar respuesta a determinadas situaciones.

Así, existen numerosas conductas a desarrollar que nos permitirán mostrar la adquisición de habilidades sociales.

Siguiendo a Arnold P. **Goldstein** podemos hablar de:

Primeras habilidades sociales

- 1. Escuchar
- 2. Iniciar una conversación
- Mantener una conversación
- Formular una pregunta
- 5. Dar las gracias
- 6. Presentarse
- 7. Presentar a otras personas
- 8. Hacer un cumplido

Habilidades sociales avanzadas

- 9. Pedir ayuda
- 10. Participar
- 11. Dar instrucciones
- 12. Seguir instrucciones
- 13. Disculparse
- 14. Convencer a los demás

Habilidades relacionadas con los sentimientos

- 15. Conocer los sentimientos propios
- 16. Expresar los sentimientos
- 17. Comprender los sentimientos de los demás
- 18. Enfrentarse con el enfado de otro
- 19. Expresar el afecto
- 20. Resolver el miedo
- 21. Autorrecompensarse

Habilidades alternativas a la agresión

- 22. Pedir permiso
- 23. Compartir algo
- 24. Ayudar a los demás
- 25. Negociar
- 26. Emplear el autocontrol
- 27. Defender los derechos propios
- 28. Responder a las bromas
- 29. Evitar los problemas con los demás

30. No entrar en peleas



- 31. Formular una queja
- 32. Responder a una queja
- 33. Demostrar deportividad tras un juego
- 34. Resolver la vergüenza
- 35. Arreglárselas cuando le dejan de lado
- 36. Defender a un amigo
- 37. Responder a la persuasión
- 38. Responder al fracaso
- 39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios
- 40. Responder a una acusación
- 41. Prepararse para una conversación difícil
- 42. Hacer frente a las presiones del grupo

Habilidades de planificación

- 43. Tomar iniciativas
- 44. Discernir sobre la causa del problema
- 45. Establecer un objetivo
- 46. Determinar las propias habilidades
- 47. Recoger información
- 48. Resolver los problemas según su importancia
- 49. Tomar una decisión
- 50. Concentrarse en una tarea







8. La personalidad



La personalidad se define como un patrón único de rasgos cognitivos, afectivos y conductuales que se desarrollan para adaptarse a un determinado entorno y a unas normas y que persisten durante largos periodos de tiempo.

Elementos que constituyen la personalidad

- El temperamento: aspecto determinado biológicamente.
- El carácter: fruto del aprendizaje.

Mecanismos de defensa de la personalidad

Según **Freud**, el individuo aprende métodos para descargar sus impulsos y reducir la ansiedad fruto de las frustraciones y conflictos del día a día. De modo que estableció la existencia de tres tipos:











Organizo mis ideas



