

GUIA SOCIO AFECTIVA Y EMOCIONAL: Una aventura educativa en CASA



**Institución Educativa San José
Sandra Milena Rodríguez Valencia.
Psicóloga -Docente orientadora**

PRESENTACIÓN



Desde el Ministerio de Educación Nacional y a partir de la directiva N°5 del 25 de marzo de 2020 anexo 3 inciso 2, plantea una visión del sector educativo al servicio de la vida: juntos para existir, convivir y aprender. Brindando Orientaciones para la adquisición y reproducción de recursos y material para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa durante la emergencia sanitaria por COVID - 19.

En virtud de esta directriz ministerial y teniendo en cuenta la normatividad frente a la convivencia escolar, la que tiene como objetivo educativo el desarrollo integral a partir de la filosofía, principios y valores institucionales, el fomentar la armonía y la sana convivencia dentro y fuera de la comunidad educativa. En este sentido la Institución Educativa San José, a través de la **Guía Socio afectiva y emocional: Una aventura educativa en CASA**, busca ilustrar a las familias de forma práctica, acciones que conlleven a desarrollar y potencializar las habilidades sociales para la afectividad y así lograr disminuir comportamientos que vayan en detrimento del bienestar familiar y que por el contrario, se facilite la acción de vivir de manera pacífica y armónica, sobretodo en estos momentos adversos que han transformado un estilo de vida, que de una u otra forma genera malestar y desconcierto al tener que buscar los mecanismos de adaptación ante las circunstancias que se conocen frente a la pandemia que ha provocado el covid 19.

CONTENIDO



- ✓ **Presentación.**
- ✓ **Objetivo general.**
- ✓ **Conceptos básicos: Desarrollo humano, habilidades socio afectivas y emocionales.**
- ✓ **Como incide en el desarrollo humano la dimensión socio afectiva y emocional.**
- ✓ **El desarrollo humano y su relación con la espiritualidad.**
- ✓ **La relación intrínseca entre las habilidades socio afectivas- emocionales y el conocimiento intrapersonal e interpersonal.**
- ✓ **Dimensiones socio afectivas y emocionales: Enunciados prácticos para promover las habilidades socio afectivas y emocionales desde casa.**
- ✓ **Decálogo de derechos asertivos. Manuel Smith, (2003)**
- ✓ **Bibliografía**

OBJETIVO GENERAL



Promover un proceso teórico práctico, que permita a padres y estudiantes fortalecer y potenciar, de manera satisfactoria y efectiva, las habilidades socio afectivas y emocionales en la formación para una sana convivencia, que de lugar a interacciones mas positivas y exitosas dentro del entorno familiar y social.

CONCEPTOS BÁSICOS: DESARROLLO HUMANO, HABILIDADES SOCIO AFECTIVAS Y EMOCIONALES



Según Gamboa (2013), el desarrollo humano permite articular procesos de crecimiento no solo a nivel físico y cognitivo, sino que facilita el aprendizaje de habilidades socio afectivas, enfocadas para sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones, como fuente de energía humana, que constantemente comunica e influye, permitiendo a la vez comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales personales y de los demás.

Desde otro punto de vista y de acuerdo con Goleman (2012), las habilidades socio afectivas se pueden caracterizar y clasificar de acuerdo a las habilidades personales y sociales, asociadas al conocimiento intrapersonal e interpersonal. También considera las habilidades sociales y afectivas como parte del constructo de inteligencia emocional, donde el sujeto logra encausar de manera adecuada los pensamientos y la conducta, para obtener mejores resultados en la interacción con el entorno.

Lo anteriormente expuesto, deja claro que el desarrollo humano es el escenario donde se adquiere y aprenden las habilidades socio afectivas que se relacionan intrínsecamente con el conocimiento intrapersonal e interpersonal, la comunicación asertiva y la resolución de problemas.

Como incide en el desarrollo humano la dimensión socio afectiva?

El aspecto socio afectivo es esencial y fundamental porque:

- Fija las bases sobre las cuales el ser humano construye y desarrolla las capacidades y habilidades para ser sensible y vivenciar las emociones y el afecto.
- Base fundamental para una interacción social mas funcional a nivel familiar y social
- Apoyo indispensable en la construcción de una sociedad democrática incluyente y justa desde el dialogo.
- Es fundamental para la convivencia, puesto que activa las habilidades para la resolución de conflictos a nivel personal, familiar y comunitario.



La espiritualidad se cultiva en la familia y siempre debe acompañar el desarrollo humano!!!

La espiritualidad es siempre estar dispuestos como familia a recibir de Dios su esencia la luz, fuerza, bondad, perdón y esperanza, para enfrentar cualquier adversidad y así vivenciar la gracia y la misericordia de Dios.



Ser espiritual es dar a tus hijos la llave mágica, que aviva las posibilidades de estar permeado por el mundo de Dios; independiente de la creencia que se tenga en él.



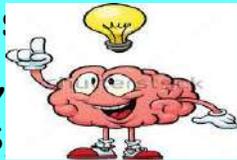
La espiritualidad viene desde adentro, es una especie de fuerza interna que dinamiza las dimensiones del ser humano.



La relación intrínseca entre las habilidades socio afectivas- emocionales y las dimensiones intrapersonal e interpersonal



Desarrollo interpersonal:
Capacidad para reconocer
y dirigir las propias emociones



Resolución de conflicto:
Estilo asertivo y pacífico,
para resolver problemas
Respetando las diferencias



Desarrollo interpersonal.
Formas de comprender y
enfrentar las relaciones interpersonales.

DESARROLLO
HUMANO

Comunicación asertiva.

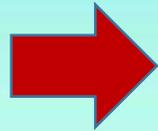
Muestra procesos de comunicación verbal y no verbal,
de escucha activa y lectura de contexto donde se da la interacción.



Dimensiones socio afectivas y emocionales

A partir de este recorrido conceptual, sobre el desarrollo humano y su relación con el desarrollo intrapersonal e interpersonal, donde se encuentran inmersas las habilidades personales y sociales, específicamente **LAS HABILIDADES SOCIO AFECTIVAS** propias de la inteligencia emocional, se ha preparado los siguientes enunciados y actividades con el propósito de promover al interior del grupo familiar y desde **CASA**, cambios a nivel de pensamientos, emociones y conductas que fortalezcan los recursos de afrontamiento y de esta manera mejorar las capacidades y destrezas, que sirven para evitar la preocupación o angustia en situaciones difíciles o novedosas y así facilitar la comunicación emocional y la resolución de problemas.

Competencia intrapersonal



Autovaloración

Motivación

Autorregulación o autocontrol

Competencia interpersonal



Empatía

Asertividad

Resolución de conflictos

Toma de decisiones

Desarrollo intrapersonal

Habilidades afectivas o emocionales, que posee una persona y que requiere para desenvolverse en su entorno. Estas pueden ser adquiridas por medio de la educación y los aprendizajes recibidos a través de las experiencias vividas



Habilidades socio afectivas y emocionales

Autovaloración

Motivación

Autorregulación
o Auto control



¿ Qué es la

AUTOVALORACIÓN?



Reconocimiento de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones en relación a la emoción, el autoestima y la confianza en si mismo.

Estudia como te hablas y te tratas

- Reconoce las debilidades, virtudes y características personales, esto facilitara el ser consciente de su rol como padre e hijo.
- Descubre, identifica y reconoce la forma de pensar, sentir y actuar como padre, esto le ayudara a mejorar las actitudes frente a sus hijos/as.
- Analiza y conocer nuestras experiencias personales, revisar el pasado como hijo, servirá para guiar la formación de sus hijos (as). Recuerde que no vale la pena imitar las acciones negativas que se vivieron, sino centrarse en todo lo que fue positivo.
- Observe y analice porque deja de hacer o hace algunas cosas, tal vez se dará cuenta de que se ha desaprovechado un tiempo importante para vivir mas tranquilo y feliz.
- Ubícate frente a un espejo y observa si el espejo esta reflejando la imagen correcta, o si por el contrario esta se encuentra deformada. No olvides que la imagen correcta depende del valor que tienes de ti mismo y de tu potencial y capacidad.

NO PARES, BUSCA EL CAMINO HACIA LA...

Tendencias emocionales que facilitan el logro de objetivos, como la iniciativa, el compromiso y el optimismo.



¿el obstáculo o luchar por tus sueños?

- Inicia el día, con energía tratando de organizar convenientemente todas las actividades priorizando las que debe tener en cuenta para la jornada, el sentir que estas en control de todas las cosas que son importantes para ti, incrementara tu grado de automotivación.
- Cultiva el buen humor, sé positivo en tu dialogo interior, alejando los pensamientos derrotistas y negativos que solo llevan a la frustración y el desencanto.
- Rodéate de personas positivas, aléjate de personas negativas, busca siempre la energía positiva de aquellos que la cultivan y toma distancia de aquellas personas que solo critican, disocian y alteran tus emociones y pensamientos.
- Cuando pienses en tus propósitos, escucha mas tu voz interior que las externas, estas podrían ser inoportunas, vale la pena confiar en tu independencia positivista y así asegurar tu automotivación.
- La automotivación en la atención socio afectiva debe promover tanto en los padres como en los hijos, el verdadero sentido de la formación, teniendo claro hacia donde se quiere llegar y que se necesita para hacerlo.

Equilibrio entre razón y emoción, igual...

AUTOREGULACIÓN O AUTOCONTROL

Capacidad o conjunto de procesos, que hace que nuestros pensamientos, emociones y conducta, estén dirigidos hacia la correcta adaptación en el medio, cumpliendo los deseos y expectativas con base a las circunstancias contextuales.



Una invitación a la calma y el buen comportamiento

- Es necesario que en tu familia haya un ambiente previsible, con rutinas, normas y límites claros, de no ser así, no te preocupes, este es el momento para hacerlo de forma dialogada y respetuosa. (Te sugiero preparar un compartir en familia y de esta forma definir las y organizarlas).
- Cuando veas que esta a punto de perder el control de tus emociones: respira, tomando inhalaciones y exhalaciones largas y profundas las veces que sean necesarias. Oxigenarse te permite darte un espacio para pensar y responder no reaccionar.
- Si observas que respirar no te funciona, tómate un **tiempo fuera**. Ve a otra habitación, al jardín, lee tu libro preferido, mira el programa que más te gusta, prepara una receta, escucha música etc., lo más importante es que te calmes y que tus emociones se nivelen de forma natural.

Equilibrio entre razón y emoción, igual...

AUTOREGULACIÓN O AUTOCONTROL

Capacidad o conjunto de procesos, que hace que nuestros pensamientos, emociones y conducta, estén dirigidos hacia la correcta adaptación en el medio, cumpliendo los deseos y expectativas con base a las circunstancias contextuales.



Una invitación a la calma y el buen comportamiento

- Utilice límites empáticos, ellos favorecen la conexión emocional sobre todo donde hay vínculos de afecto como la familia, ya que el objetivo debe ser siempre el de mantener una relación positiva.
- Brindar confianza a su núcleo familiar especialmente a sus hijos (as), el apoyarlos, confortarlos y acompañarlos, facilita el desarrollo de patrones cerebrales de autocontrol.
- El autocontrol es una habilidad socio afectiva influida por ejemplo, cuando su reacción es con gritos o se toma el comportamiento de los niños de forma personal, esta enseñando que la vida está llena de emergencias, donde es necesario perder el control para sobrevivir.

Desarrollo interpersonal

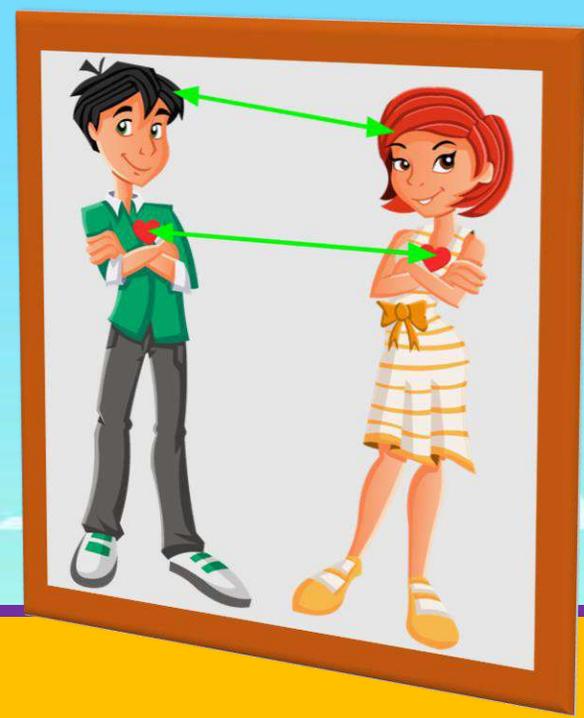
Destrezas o habilidades que una persona debe poseer, para relacionarse exitosamente y así adquirir competencias sociales, que estén dirigidas hacia un comportamiento prosocial con los demás, es por ello que se requiere de una comunicación efectiva y eficaz.



Empatía

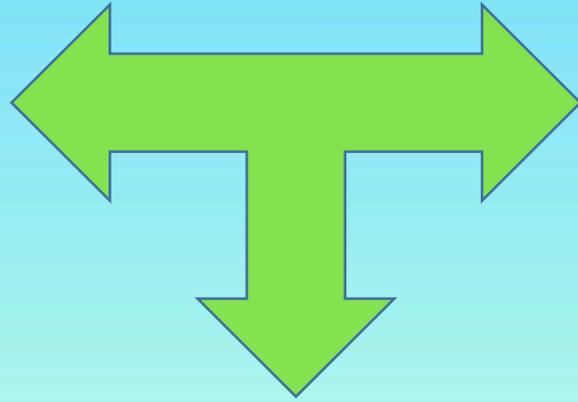
La empatía es ubicar mi yo en el otro, siendo capaz de ponernos en el lugar del otro, de comprender sus propias perspectivas, sentimientos, valores y expectativas.

Es bueno pensar en ti, pero también en el otro...observa!

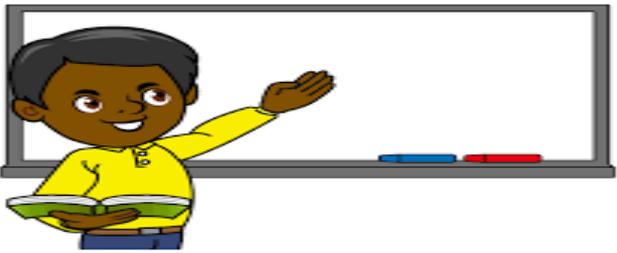


- Reconoce los sentimientos de tus hijos/as y comprende porque se sienten de esta manera.
- No sientas que el ser y pensar diferente, te hace estar equivocado.
- Conectarte con tu hijo/a, no significa desconectarte de tu rol como padre, solo concentra tu energía en su **expresión (Ponte en los zapatos de él o ella)**.
- Desarma tu corazón y tu pensamiento esto ayudara a entender lo que afirma tu hijo/a, incluso si esas afirmaciones pueden parecer ilógicas y poco razonables.
- Muéstrate comprensivo, con escucha activa frente a cada miembro de tu familia. Hazle saber que entiende sus sentimientos y que te “harás cargo”.
- Al criticar a tus hijos/as habla de lo que hace no de lo que es, ya que esto no ayuda al cambio de actitud sino a reforzar sus defensas.
- Discute los temas uno a uno no “aprovechar” que se esta discutiendo para señalar otro aspecto. Ejemplo, la desobediencia para reprocharle el ser mal estudiante.

Es bueno pensar en ti, pero también en el otro... ¡observa!



- No es bueno acumular emociones negativas, es necesario comunicarlas buscando el lugar y el momento adecuado, así no se produciría una explosión que conduzca a una hostilidad nociva.
- No hablar del pasado. El pasado solo debe sacarse para recordar lo agradable y utilizarlo como modelo de conductas propositivas que quizás se hayan olvidado.
- Utiliza expresiones que validen y valoren el esfuerzo y las capacidades diciendo: ***En Ocasiones..., Algunas veces, Frecuentemente, no términos castrantes como "Siempre" o "Nunca"***
- Al hablar sé coherente con tus acciones o gestos. Decir... " Ya sabes que te quiero" con cara de fastidio dejará a la persona peor que si no se hubiera dicho nada.



Resolución de conflictos



Los conflictos son situaciones incómodas y desagradables, que se presentan en distintas etapas de la vida y hacen parte de nuestro diario vivir y aunque no siempre pueden evitarse, podemos aprender a solucionarlos de la mejor manera.

El conflicto te enseña a ceder y a ganar!

- Es importante que identifiques los cambios de actitud en los miembros de tu familia, esto ayudara a tener en cuenta sus necesidades. Además sentirán la confianza y seguridad suficiente para lograr solucionar las diferencias.
- Busca siempre minimizar el problema no evadirlo, de esta manera se podrá encontrar repuestas u oportunidades creativas.
- Siempre este presto a tener una escucha cuidadosa, que te permita clarificar la situación y no caer en el error de señalar a la ligera, tal vez pasando desapercibidos algunos detalles que podrían ser relevantes para llegar a la solución del problema.
- Recuerda que se debe atacar al problema no a la persona, esto quiere decir que debes modular tu tono y volumen de voz, también ser lo suficientemente claro directo y conciso.
- En la solución de un problema es importante que no te creas el súper héroe, debes tener en cuenta la cooperación de quienes participan en la resolución.

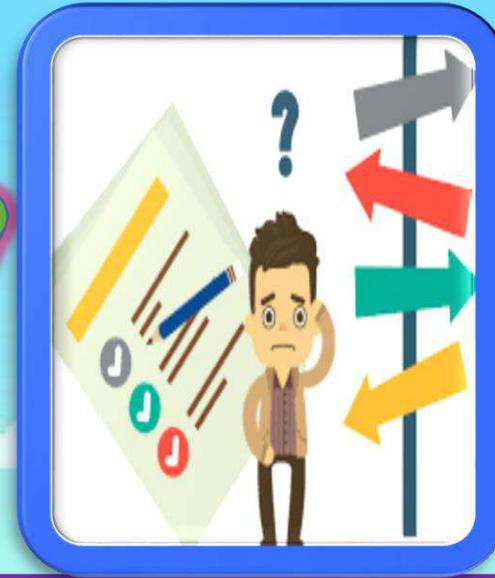
**El conflicto
te enseña a
ceder y a
ganar!**



- Expresa emociones de miedo, rabia, dolor, frustración, de manera inteligente para lograr cambios no solo personales sino en las demás personas que hacen parte de mi entorno.
- Busca soluciones de forma conjunta, estas podrán ser mas creativas.
- Es importante que tengas disposición para resolver el inconveniente, no es sano traer situaciones personales o pasadas que no aporten al resultado.
- Define las situaciones necesarias, para tener en cuenta los deseos y preocupaciones de cada una de las personas involucradas en el conflicto.
- Diseñe soluciones en conjunto, planifique y aplique estrategias efectivas para llegar a acuerdos, que en lo posible no deje en desventaja a alguno de los participantes.

La toma de decisiones es un **proceso que se vive a diario, cuando se tiene que elegir entre distintas opciones**, donde debemos optar por algo, pero no siempre resulta simple, ya que a la hora de tomar una decisión, es importante tener en cuenta factores que pueden afectar el bienestar y los intereses propios o compartidos.

Decídete... es hora de tomar buenas decisiones.



- Tomar decisiones podría sonar fácil, pero tomar decisiones adecuadas es mucho más complejo de lo que parece. Por esta razón como padre debes ayudar a tus hijos en la toma de decisiones, no es simplemente darle tus sugerencias o tu opinión, guíalo por medio de preguntas para que el mismo decida. Además de darle la oportunidad de aprender sentirá que tiene el control de la situación lo que lleva a sentir seguridad en si mismo.
- Ten cuidado con el ejemplo que das a tu familia, recuerda que te están observando todo el tiempo, cada movimiento que haces y cada decisión que tomas por muy insignificante que te parezca.
- No juzgues ni critiques a tu hijo/a por tomar una mala decisión. Oriéntalo, anímalo y bríndale tu apoyo, para que tome conciencia de las consecuencias que trae las malas decisiones y de esta manera logre desarrollar esta capacidad.
- Debes confiar en tu hijo y en su capacidad para tomar buenas decisiones. Demuéstrale que lo amas incondicionalmente, así tome malas decisiones.

Asertividad

Capacidad de decir lo que pensamos y sentimos de forma directa, clara y concisa, sin sentirnos culpables y respetando a los demás y a nosotros mismos.

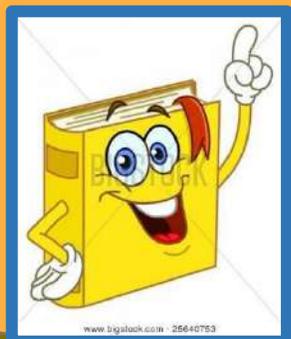
Expresa lo que sientes, vive lo que haces.



- No es sólo lo que dices...sino cómo lo dices.
- Es importante, que tengas presente como te comunicas: mirada, gestos, tono, volumen de voz y la actitud.
- Ser asertivo no es tener la magia para conseguir **SIEMPRE** lo que se quiere o desea.
- Ser asertivo hace que la persona se sienta a gusto con los demás, al poder expresar lo que siente, sin contradecirse ni humillarse y siendo respetuoso/a al mismo tiempo con el otro.
- Ten en cuenta...que al ser asertivo, debes describir los hechos de forma concreta, decir cómo te hace sentir la situación? manifiesta tus sentimientos y emociones.
- Pide de forma concreta y operativa que quieres que se haga(Sé específico en que quieres que sea diferente).
- Busca un punto de encuentro frente a la verdad, en el que puedas estar de acuerdo con tu contradictor en parte o en un principio.
- Es importante tener en cuenta la opinión de tu hijo/a , le debes validar la repetición de lo sucedido hasta que se de cuenta de nuestra forma de pensar, ceda o intente corregirse hasta llegar a un acuerdo en común.
- Debes tener cuidado con las opiniones, estas deben ser justas.

Decálogo de derechos asertivos

- 1 . El derecho a ser mi propio juez.
- 2 . El derecho a elegir si nos hacemos responsables de los problemas de los demás.
- 3 . El derecho a elegir si queremos o no dar explicaciones.
- 4 . El derecho a cambiar de opinión.
- 5 . El derecho a cometer errores.
- 6 . El derecho a decir “no lo sé”.
- 7 . El derecho a no necesitar la aprobación de los demás.
- 8 . El derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.
- 9 . El derecho a no comprender las expectativas ajenas.
- 10 . El derecho a no intentar alcanzar la perfección.



Manuel Smith (2003)

BIBLIOGRAFIA

"Toma de decisiones". Autor: María Estela Raffino. De: Argentina. Para: *Concepto.de*. Disponible en: <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>. <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>.

Directiva No. 5 del 25 de marzo de 2020 ANEXO 3 Sector Educativo al Servicio de la vida: Juntos para Existir, Convivir y Aprender Orientaciones para la adquisición y reproducción de recursos y material para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa durante la emergencia sanitaria por COVID -19.

Duque, C. (2014). Apoyo a los padres para la formación de los hijos en edad preescolar en la: Atención Socio afectiva. (Diapositivas powerpoint). <https://es.slideshare.net/AnaVelazco2/la-atencin-socio-afectiva-de-los-hijosa>

Blog: Psicología estratégica, Herramientas para el bienestar emocional. Paola Graciano. <https://psicologia-estrategica.com/autoestima-3-ejercicios-fortalecerla/>

Idme Mamani, S. V. Influencia del entorno familiar en el desarrollo de las habilidades socio-afectivas en los estudiantes de las Instituciones Educativas secundarias del distrito de ayaviri 2016. (Tesis para optar el título profesional de: licenciada en trabajo social puno – Perú 2017).

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5954/Idme_Mamani_Sandy_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jiménez-Macías, I. U. & Vázquez-González, G. C. (2018). Sociedad del Conocimiento y Habilidades Socioemocionales en educación básica y media. En S. R. Herrera-Meza y S. Tobón (Coords.), *Memorias del III Congreso Internacional de Evaluación (Valora-2018)*. México: Centro Universitario CIFE.