

# DESARROLLO DE CAPACIDADES SOCIAFECTIVAS Y ESPIRITUALES

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Resolución 536/19

DOCUMENTO N° 1



**Material elaborado por el área de desarrollo de capacidades  
socioafectivas de la C.F.D.C. del MCyE.**

## ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	2
DEFINICIÓN DE CAPACIDADES SOCIOAFECTIVAS	3
CAPACIDADES INTRAPERSONALES	3
AUTOCONOCIMIENTO	3
Autoconciencia	3
Autoconcepto	5
Autoestima	6
Autoconfianza	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR AUTOCONCEPTO	10
AUTORREGULACIÓN	11
GESTIÓN DEL ESTRÉS	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR AUTORREGULACIÓN	13
AUTOMOTIVACIÓN	14
RESILIENCIA	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR AUTOMOTIVACIÓN	17
CAPACIDADES INTERPERSONALES	18
EMPATÍA-COMPASIÓN-ESCUCHA	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR AUTOMOTIVACIÓN	21
HABILIDADES SOCIALES - ASERTIVIDAD	22
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR HABILIDADES SOCIALES	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

## INTRODUCCIÓN

Asumir el enfoque de desarrollo de Capacidades Socio-Afectivas y Espirituales, es asumir una concepción de persona integral, una concepción que fue asumida en la teoría, pero que en la práctica educativa, todavía falta mucho camino que recorrer para que esto sea una realidad. Lo auspicioso es que todos estamos de acuerdo de que esto tiene que suceder.

Las neurociencias, el estudio de las inteligencias múltiples, y podríamos decir que hasta el sentido común, han dejado en evidencia que la persona es ante todo un ser emocional y necesita que sea asumido de tal manera en todas las actividades que la incluyan, mucho más aún, en la educación.

Muchos de los fracasos educativos, dificultades, esfuerzos con pocos resultados, están relacionados al escaso trabajo intencional y sistemático para desarrollar en los docentes y estudiantes Capacidades Socio Afectivas y Espirituales que permitan un desarrollo más integral y pleno de las personas involucradas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, posibilitando así, sistemas educativos de mayor calidad y claramente más humanizantes.

El positivismo que imperó, e impera, en la concepción de lo que es educar, en la formación de los docentes, no daba lugar a integrar el desarrollo de capacidades como parte esencial de la formación de la persona. Pero, gracias a miradas superadoras, que siempre aportan a la evolución de los procesos humanos, hoy podemos reconocer que el desarrollo de capacidades tanto cognitivas como socio afectivas son eje central de una educación que plasme lo que en papel hace tiempo se esboza. La formación de una persona integral, que logre elaborar su proyecto de vida y pueda insertarse felizmente en la comunidad en donde elija vivir.

No será un proceso simple. Las resistencias del viejo paradigma, la falta de formación y la idea de que la propuesta es una simple moda pedagógica del momento, hará que los resultados demoren en verse. Y, si se logra superar la visión esnobista y asumir el enfoque como un ESTADO DE CONCIENCIA, al cual ya no se puede negar ni excluir, se logrará incluir recursos poderosos que mejorarán los climas institucionales y áulicos, enriquecerá los vínculos intra e interpersonales y harán de las escuelas, no sólo un lugar donde todos quieran estar, sino también lugares de aprendizajes de todos.

Es necesario declararse aprendiz y recurrir a los numerosos recursos que están y estarán a disposición para que paulatinamente a nivel institucional y personal ver cómo ir incorporando lo que propone la resolución N° 536/19.

Este primer documento busca aportar una mayor comprensión a su lectura y estipula, al final de cada capacidad, los objetivos que se proponen priorizar este año. Más allá que cada institución puede priorizar otros. Pero lo importante, es comenzar paulatinamente con un proyecto compartido por todos y cada uno y evitar los intentos lineales y espasmódicos que se pierden al poco tiempo.

Que la 536, pase de ser una resolución escrita a un proceso sostenido depende de todos.

## DEFINICIÓN DE CAPACIDADES SA

Las **capacidades socio-afectivas son conocimientos, habilidades y actitudes necesarias** que se movilizan adecuadamente para poder realizar actividades diversas con cierto nivel de calidad y eficacia. **Juegan un rol central en la inteligencia emocional de una persona**, haciendo hincapié en la interacción entre la persona y el ambiente, por lo que están más ligada al aprendizaje y al desarrollo. Se dividen en dos grupos:

<b>INTRAPERSONALES</b>	<b>INTERPERSONALES</b>
<b>1. Autoconocimiento: Autoconciencia. Autoconcepto-Autoestima. Autoconfianza.</b>	<b>4. Empatía – Compasión – Escucha</b>
<b>2. Autorregulación – Gestión del estrés.</b>	<b>5. Habilidades Sociales – Asertividad</b>
<b>3. Automotivación - Resiliencia</b>	

## CAPACIDADES INTRAPERSONALES

Capacidades para comprenderse y conocerse a uno mismo: acceder y reconocer los propios sentimientos, afectos y emociones junto con comprender y guiar la conducta, hacia la satisfacción de las propias necesidades y metas en base al reconocimiento de los recursos y debilidades personales

### **I- AUTOCONOCIMIENTO:**

Es el proceso reflexivo consciente, por el cual una persona posee la capacidad de identificar sus fortalezas, sus limitaciones, sus emociones y características personales. Incluye 3 habilidades a trabajar, que son la autoconciencia, el autoconcepto-autoestima y la autoconfianza (autoafirmación).

#### **QUÉ ES?**

a) La **autoconciencia**, también conocida como “conciencia emocional”, es la capacidad de distinguir y nombrar las propias emociones y sentimientos. Nos permite, además, reconocer y comprender el modo que pueden impactar en los otros y en nosotros mismos dichas emociones y sentimientos.

#### **PARA QUÉ SIRVE?**

La habilidad de percibir los indicadores provenientes de nuestro mundo emocional nos permite darnos cuenta de las emociones, guiarlas y actuar de la manera más

adecuada a nuestro fines y a nuestro entorno. El hecho de comprender las propias emociones, percibir que uno se encuentra enojado, triste o asustado, **es el primer paso para potenciar el bienestar personal** y establecer **relaciones positivas con los demás**.

Si carecemos de esta capacidad, seremos vulnerables y nos veremos fácilmente desbordados por nuestras emociones. **La conciencia emocional constituye** nuestra guía, **nuestra brújula interna**, más segura para sintonizar adecuadamente con el desempeño de cualquier tarea o trabajo, **porque nos ayuda a** controlar nuestros sentimientos más conflictivos, ser capaces de mantenernos motivados y saber captar adecuadamente los sentimientos de quienes nos rodean.

## QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

### Las personas dotadas de esta habilidad:

- Saben qué emociones están sintiendo y por qué
- Comprenden los vínculos existentes entre sus sentimientos, sus pensamientos, sus palabras y sus acciones
- Conocen el modo en que sus sentimientos influyen sobre su rendimiento y su entorno
- Tienen un conocimiento básico de sus valores y de sus objetivos

**En síntesis, se trata de la capacidad de permanecer atentos**, de reconocer los indicadores y sutiles **señales internas** que nos permiten saber lo que estamos sintiendo y de saber utilizarlas como **guía que nos informa permanentemente** acerca del modo en que estamos haciendo las cosas.

*“Las decisiones que se ajustan a nuestra brújula interna resultan estimulantes. No sólo nos hacen sentir que estamos haciendo lo correcto sino que impulsan la atención y la energía necesaria para conseguir lo que queremos (...) Las personas nos sentimos atraídas por aquello que nos proporciona un sentido, por aquello que compromete plenamente nuestro talento, nuestra energía y nuestra habilidad”.*<sup>1</sup>

Las personas que destacan en este tipo de habilidad son conscientes en todo momento de sus emociones, reconociendo con frecuencia el modo en que los afectan físicamente y son capaces de expresar sus sentimientos sin dejar por ello de ser socialmente correctos.

## CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

**Para poder sensibilizarnos** con el mundo subterráneo de **las emociones y los estados de ánimo** (porque siempre estamos en alguno aunque no lo podamos percibir), **es necesaria una pausa mental**.

Los sentimientos nos acompañan todo el tiempo pero casi nunca nos damos cuenta de ellos sino que nos anoticiamos cuando las emociones nos han desbordados.

---

<sup>1</sup> GOLEMAN, D. (1999). “La Práctica de la Inteligencia Emocional”. Editorial Kairós. Barcelona.

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela**, por ejemplo: Pintar mandalas en silencio o escuchando música instrumental tranquila; Ejercicios de respiración; Meditación guiada: Mindfulness.

## QUÉ ES?

b) El *autoconcepto* abarca la capacidad para **conocer de manera realista nuestros recursos, nuestras capacidades, nuestras limitaciones internas y los defectos.**

Es una autoevaluación de nosotros mismos, que la hacemos constantemente a partir de la imagen que tenemos de nosotros mismos, de los mensajes que recibimos de los demás, de nuestros diálogos interiores y de la manera de sentir que todo ello genera en nosotros<sup>2</sup>. El autoconcepto **constituye la base sobre la cual se construye nuestra autoestima**, sin embargo **ambos términos no son sinónimos.**

La valoración de las cualidades personales y la estima por las propias acciones y logros **generan un sentimiento de confianza en uno mismo, sentir que uno es capaz para hacerlo y así lograr los resultados deseados.**

## PARA QUÉ SIRVE?

“La *conciencia de uno mismo constituye un instrumento valioso para el cambio*, especialmente en el caso que nuestra necesidad de cambio se halle en consonancia con nuestras propias metas personales, con nuestra misión y con nuestros valores fundamentales, entre los que se incluye la creencia de que el hecho de *intentar mejorar es algo positivo*”<sup>3</sup>

## QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

**Una precisa valoración de sí mismo, permite** a las personas dotadas de esta habilidad:

- Ser conscientes y reflexionar acerca de sus puntos fuertes y de sus debilidades
- Sensibilizarse respecto al aprendizaje sincero de la experiencia, a los nuevos puntos de vista, a la formación continua y al desarrollo de sí mismo
- Contar con buen sentido del humor para tomar distancia de sí mismos a la hora de la autoevaluación

---

<sup>2</sup> “*Tres hombres iban por el camino: uno el que creía ser, otro el que los demás pensaban que era y otro el que era realmente*”.

<sup>3</sup> GOLEMAN, D. (1999). “*La Práctica de la Inteligencia Emocional*”. Editorial Kairós. Barcelona.

## CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

Realizando **actividades que faciliten y promuevan la retroalimentación** entre las personas, porque conocer la opinión que los demás tienen de ellos mismos es una información muy valiosa para mejorar. También con **actividades que inviten al análisis personal** de nuestras acciones, analizando los aciertos y los errores, entendiendo a éstos últimos como oportunidades de aprendizaje.

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela**, por ejemplo: Verbalizar y expresar públicamente una afición favorita; Escuchar y anotar las cualidades positivas de todos los integrantes del grupo; Expresar en voz alta de qué me siento orgulloso; Espejo, espejito...dime lo que no te gusta de mí.

## QUÉ ES?

c) La **autoestima** es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia (lo que uno es capaz de hacer) y valía personal (lo que uno vale como persona).

En otras palabras se puede definir a la autoestima como un sentimiento favorable nacido de la buena opinión que uno tiene de sí mismo y de sus capacidades. Esta definición hace alusión a la confianza fundamental que el ser humano deposita en sus propios recursos, en su eficacia y en sus capacidades. La autoeficacia es un sentimiento necesario para todo aprendizaje y todo progreso humano.

## PARA QUÉ SIRVE?

La **importancia de la autoestima radica en su influencia sobre la persona, impulsando a actuar**, a trabajar, a **superar sus problemas y dificultades**, a sentirse bien consigo misma y **sobre su entorno, contagiando su estado de ánimo** a quienes le rodean haciendo que éstos se sientan cómodos, seguros, valorados y estimulados a seguir avanzando en la vida.

La baja autoestima, también, contagia pero de pesimismo, pasividad e inactividad.

Algunas de las **características que distinguen a las personas con baja autoestima** son:

- ✓ Infra o sobrevalora el afecto de los demás hacia ella
- ✓ Deja de aceptarse y valorarse cuando se encuentra ante un fracaso de sus aspiraciones
- ✓ Evita las situaciones que le provocan ansiedad o inseguridad
- ✓ No se plantea superar el miedo
- ✓ Necesita continuamente que le señalen qué hacer y cómo comportarse
- ✓ Es incapaz de aceptar responsabilidades
- ✓ Los problemas le suponen barreras infranqueables
- ✓ Le importa no ser correspondida y por eso inhibe las expresiones de sus sentimientos
- ✓ Se hunde y se deprime cuando fracasa o tiene una frustración

- ✓ Su eje central y prioritario es la aprobación ajena
- ✓ Prefiere la rutina y reprimir la creatividad
- ✓ Malinterpreta la comunicación
- ✓ Le resulta difícil y hasta doloroso relacionarse en general

Las **causas que dañan la autoestima** de las personas pueden ser:

1. Ser humillado ó ridiculizado
2. No reconocer los logros
3. Mirar sólo los errores
4. No tener en cuenta sus ideas
5. Compararlo negativamente con otras personas
6. Tacharlo de inútil para hacer alguna actividad que sí podría realizar
7. Sobreproteger a la persona
8. Dirigirse a la persona con apelativos humillantes
9. Recibir respuestas contradictorias

### QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

Las **personas dotadas de autoestima alta se caracterizan por:**

- ✓ Tiene una valoración realista de sus relaciones con los demás
- ✓ Se acepta y valora a sí misma aún en situaciones difíciles y estresantes
- ✓ Afronta nuevos retos aunque no esté segura
- ✓ Asume riesgos: Intenta superar el miedo
- ✓ Actúa con independencia
- ✓ Toma iniciativas
- ✓ Asume responsabilidades
- ✓ Se enfrenta a los problemas
- ✓ Muestra sus sentimientos y emociones con plena libertad
- ✓ Aprende de sus fracasos, aceptando sus frustraciones
- ✓ Necesita gustarse a sí misma antes que a los demás
- ✓ Es creativa
- ✓ Sabe comunicarse y le satisfacen el trabajo y las relaciones sociales

### CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

Estimar a una persona es contemplarla con respeto, con consideración, con aprecio. En consecuencia, la autoestima es contemplarse a sí mismo con sentido de dignidad y con respeto.

Por lo tanto **promover la autoestima en una persona es realizar cualquier acción que le ayude a contemplarse con ese sentido de dignidad y de respeto por sí misma.** El educador debe favorecer siempre la autoestima porque constituye la condición sine qua non para poder compartir, socializar y para vivir relaciones armoniosas con el entorno.

## **Hábitos que favorecen el desarrollo de la autoestima alta:**

1. Identificar nuestros hábitos no saludables
2. Apoyarnos en familiares y amigos
3. Comenzar con un objetivo real a corto plazo
4. Tomar una decisión contundente respecto al objetivo marcado
5. Organizarse el día, ya que brinda seguridad y el sentimiento de no estar perdiendo el tiempo sino trabajando para conseguir lo que nos hemos propuesto
6. Reconocer los aspectos positivos de todas las situaciones, como compensaciones parciales de los aspectos negativos
7. Evitar los entornos conflictivos
8. Practicar los hábitos saludables
9. Cuidarnos y Protegernos
10. Saber decir NO
11. Autoanimarse. Pensar en positivo
12. Tener en cuenta las dificultades que siempre se nos presentarán
13. Resistir al desánimo por no conseguir lo queremos en el primer intento
14. Dar el primer paso para pedir disculpas
15. Practicar la comunicación asertiva
16. Tener diálogos interiores positivos
17. Recibir retroalimentación positiva del entorno

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela**, por ejemplo: Observa cómo eres en general, con los amigos, en la escuela y en casa y describe en frases cortas o con adjetivos de tal manera que describan cómo eres en cada uno de los anteriores aspectos; Completar frases que tengan que ver con los límites “yo necesito” “soy incapaz”, los deseos “si yo pudiera” “me gustaría” y las realidades positivas “yo tengo” “yo soy”; Poniendo a prueba nuestra imaginación: ¿Cómo nos imaginamos dentro de 10 años? ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de ese período de tiempo? ¿A qué crees que te dedicarás? ¿Cuáles serán tus aficiones? ¿Con quién vivirás? ¿Quiénes seguirán siendo tus amigos? ¿Qué relación tendrías con tu familia? ¿Sería feliz? ¿De qué te sentirías más orgulloso?.

## **QUÉ ES?**

d) La **autoconfianza** o autoafirmación, **es el resultado de las percepciones positivas de uno mismo en el plano social**. Está basada en las creencias que permiten sentirse seguro de la propia valía frente a los demás.

## **PARA QUÉ SIRVEN?**

### **Las personas dotadas de esta habilidad:**

- Manifiestan confianza en sí mismas y poseen “presencia”
- Pueden expresar puntos de vista impopulares y defender sin apoyo de nadie lo que consideran correcto (soportando la presión del grupo)

- Son emprendedores y capaces de asumir decisiones importantes a pesar de la incertidumbre y las presiones

### **QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?**

**Una visión muy clara de nuestro valor y de nuestras capacidades. La confianza en uno mismo, nos proporciona la energía suficiente para tomar decisiones o emprender cursos de acción en los que uno cree** a pesar de las posibles opiniones en contra o incluso de la desaprobación explícita de alguna persona de más autoridad.

Las personas que confían en sus propias posibilidades suelen considerarse individuos eficaces, capaces de asumir desafíos y dominar nuevas tareas.

La falta de confianza en sí mismo puede manifestarse como sentimientos de impotencia, inoperancia e inseguridades. En el extremo, se encuentran aquellos que tienen un exceso de confianza que puede manifestarse como arrogancia o impulsividad: **La confianza en uno mismo debe hallarse en armonía con la realidad.**

### **CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?**

**La confianza en uno mismo está íntimamente ligada a la autoeficacia**, es decir al juicio positivo de nuestra capacidad para actuar. Es importante precisar que **la autoeficacia no es lo mismo que nuestras capacidades reales sino más bien lo que creemos que podemos llegar a hacer** con ellas.

La confianza en uno mismo alienta nuestras esperanzas, mientras que la duda las socava. Nuestra capacidad no basta para garantizar el desempeño óptimo, sino que también debemos creer en ella para poder sacarle el máximo provecho<sup>4</sup>.

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela**, por ejemplo:: Fijar una meta AMORE (alcanzable, medible, oportuna, realista y específica) a corto, a mediano y a largo plazo ya que las metas bien definidas organizan y encauzan la acción; Trabajar la importancia de las Creencias; Cómo generar Diálogos interiores funcionales y saludables; Reflexionar sobre la capacidad generativa del Lenguaje, es decir el lenguaje es acción y crea realidades.

---

<sup>4</sup> *Para tener éxito en una tarea, es necesario creer que uno es capaz de hacerlo. También creer que uno se merece hacerlo. Y, por último, creer que vale la pena hacerlo.*

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS PROPUESTOS PARA ALCANZAR ESTA CAPACIDAD: AUTOCONOCIMIENTO**

- 1.1. Construir una visión de sí mismo que implique una apreciación realista y valorizadora de las propias capacidades, desde la consideración de las Inteligencias Múltiples.
- 1.2. Desarrollar la capacidad autorreflexiva de autoconciencia.
- 1.3. *Construir y afianzar un sistema de creencias que incluya la autoestima.***
- 1.4. Construir y afianzar matrices de aprendizaje basadas en el respeto a sí mismo, en el respeto a los otros y a la Naturaleza, como partes del mismo sistema.
- 1.5. *Darse cuenta de los propios pensamientos y estados internos corporales y emocionales. Reconocer los signos indicadores de las propias emociones.***
- 1.6. Adquirir la capacidad de monitorear las propias emociones, identificándolas desde los momentos iniciales de la aparición de los indicadores corporales que caracterizan a cada una.
- 1.7. *Desarrollar la habilidad de detectar y evaluar los pensamientos y los diálogos internos.***
- 1.8. Conocer los propios deseos, preferencias y polaridades internas.
- 1.9. Reconocer los mensajes de las emociones como señales que informan una situación interna.
- 1.10. Conocer los propios recursos que permiten afrontar las demandas internas y externas.
- 1.11. Considerar las propias limitaciones y errores como oportunidades para el aprendizaje.
- 1.12. *Adquirir un vocabulario emocional amplio que permita identificar y designar con claridad los estados de ánimo propios y ajenos.***
- 1.13. Elegir opciones de manera libre y consciente.
- 1.14. Desarrollar el pensamiento alternativo y la creatividad para la búsqueda de soluciones.

**Los objetivos resaltados en negrita y cursiva son los que se proponen priorizar para desarrollar durante el año lectivo en curso.**

## II- AUTORREGULACIÓN – GESTIÓN DEL ESTRÉS:

### QUÉ ES?

La *autorregulación* es la **capacidad para modificar voluntariamente los estados de ánimo y para adecuar su exteriorización al contexto**. Es la habilidad para moderar o manejar tanto nuestra propia reacción emocional como la de los demás ante situaciones intensas, ya sean agradables como desagradables.

### PARA QUÉ SIRVEN?

**Para** pensar antes de actuar, valorar las consecuencias y así poder reorientar las propias acciones y las emociones y **evitar perder el control de uno mismo** como así **también poder distribuir eficazmente nuestro tiempo**.

**Las personas dotadas de esta habilidad:**

- Gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y emociones conflictivas
- Permanecen equilibrados, positivos e imperturbables aún en los momentos más críticos
- Piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones

### QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

Una persona que se siente capaz de orientar sus acciones y emociones, **se siente más competente, lo que favorece una autoestima positiva**.

**“El autocontrol se manifiesta como la ausencia de explosiones emocionales. Los signos que la caracterizan son, por ejemplo, no dejarse arrastrar por el estrés o ser capaz de relacionarse con una persona que está enojada sin enojarnos. Otra muestra cotidiana de esta capacidad nos la proporciona la forma en que distribuimos nuestro tiempo”.**<sup>5</sup>

### CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

Para favorecer el autocontrol habrá que **enseñar a conocer los estados emocionales**, especialmente los desagradables e **identificar las señales que envía el cuerpo para evitar perder el control de uno mismo**.

Por lo tanto las actividades sugeridas deben ir encaminadas a mejorar el autoconcepto, practicando la asertividad y entrenando las habilidades comunicativas. El **diálogo interior eficaz** es la habilidad que facilita guiar y ordenar nuestras emociones, tomar

---

<sup>5</sup> GOLEMAN, D. (1999). “*La Práctica de la Inteligencia Emocional*”. Editorial Kairós. Barcelona.

decisiones sin descontrol impulsivo, resolver problemas y adoptar la actitud más apropiada para mejorar en cada situación.

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela**, por ejemplo: Registro de nuestros diálogos interiores ante situaciones que nos generan tensiones; Ejercitarnos en el uso del Lenguaje positivo; Realizar ejercicios de PNL que promuevan diálogos interiores funcionales y saludables; Reconocimiento de los indicadores corporales de las emociones; Estrategias para mejorar la gestión de las emociones desagradables.

## QUÉ ES?

La *gestión del estrés* es la **capacidad para hacer frente a los contratiempos, afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad**. Es decir la capacidad de controlar eficazmente las exigencias y presiones internas y externas.

## PARA QUÉ SIRVE?

**Las personas dotadas de esta capacidad:**

- Adecuado nivel de tolerancia a la frustración
- Flexibilidad ante los cambios
- Mejora la capacidad de aprendizaje y trabajo
- Mejora el rendimiento de las funciones ejecutivas
- Mejora la memoria operativa y la concentración
- Aumenta la resistencia del sistema inmunológico, protegiéndonos de posibles enfermedades

## QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

Una persona que es capaz de gestionar adecuadamente el estrés **se muestra flexible** ante los contratiempos, y comienzan a controlar las tensiones desde el momento mismo en que se dispara la situación conflictiva. Se muestran **optimistas** y son personas **prácticas**: “en caso que algo no funcione bien, no se demoran en encontrar soluciones para mejorarlo”. **La impulsividad disminuye la capacidad de aprendizaje y reducen las respuestas inteligentes.**

## CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

Realizando actividades que favorezcan la calma y enseñen estrategias para la correcta gestión del tiempo.

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela**, por ejemplo:: Practicar regularmente ejercicios de respiración, relajación, visualización, meditaciones guiadas, ejercicios de mindfulness; Realizar ejercicio físico; Actividades en contacto con la naturaleza; Trabajar con otras personas; Ambientar positivamente el entorno de trabajo.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS A DESARROLLAR PARA ALCANZAR ESTA CAPACIDAD: AUTORREGULACIÓN**

- 2.1. Regular las propias emociones de manera eficaz.
- 2.2. Adecuar voluntariamente la exteriorización de las emociones, a fin de expresarlas de manera adaptada.
- 2.3. *Adquirir formas alternativas de resolver los problemas y de expresar las emociones.***
- 2.4. Desarrollar tolerancia a la frustración y aprender a demorar (si las circunstancias lo requieren) la satisfacción del deseo.
- 2.5. *Aprender estilos beneficiosos de diálogo interior, como herramienta para resolver problemas.***
- 2.6. Aprovechar el autoconocimiento para tomar iniciativas autónomas y decisiones asertivas.
- 2.7. Emplear pasos dirigidos a la resolución de problemas y toma de decisiones: dominar los impulsos, fijar metas, imaginar acciones alternativas y anticipar consecuencias.
- 2.8. Utilizar sencillas técnicas de armonización psicofísica.
- 2.9. Reconocer las distorsiones culturales que descalifican ciertas emociones como “negativas” (miedo, enojo, vergüenza, celos, envidia, tristeza) e impiden su expresión adecuada y su aprovechamiento como valiosas herramientas para la solución de los problemas.
- 2.10. Conocer la diferencia y la interrelación entre pensamientos, emociones y acciones.
- 2.11. Identificar diferentes maneras de expresar la misma emoción. Valorar las diferencias y la propia singularidad.

**Los objetivos resaltados en negrita y cursiva son los que se proponen priorizar para desarrollar durante el año lectivo en curso.**

### III- AUTOMOTIVACIÓN - RESILIENCIA:

#### QUÉ ES?

La **automotivación** es el conjunto de tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de los objetivos personales, engloba las habilidades de motivación de logro y el compromiso.

La **motivación de logro** es la habilidad que nos permite esforzarnos por mejorar para satisfacer nuestro objetivo, movilizand o todas nuestras capacidades, **impulsándonos a hacer las cosas lo mejor posible. El compromiso es la habilidad de asumir y mantener nuestros objetivos**, sorteando eficazmente las dificultades.

#### PARA QUÉ SIRVE?

La automotivación **implica la capacidad de ordenar las propias emociones, aptitudes y preferencias al servicio de un objetivo.**

Nos **impulsa a tomar iniciativas para diseñar un proyecto y sostenerlo con perseverancia hacienda frente a los obstáculos y fracasos.** Nos mueve a cumplirlo por etapas mediante la implementación de estrategias adecuadas al fin propuesto. **Supone postergar la gratificación y dinamizar la creatividad.**

#### QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

**Las personas dotadas de esta capacidad:**

- Se hallan orientadas hacia los resultados y poseen una motivación muy fuerte para cumplir sus objetivos y sus exigencias
- No dudan en afrontar objetivos desafiantes y en asumir riesgos calculados
- Recaban la información necesaria para reducir la incertidumbre y descubrir formas más adecuadas de llevar a cabo las tareas
- Aprenden a mejorar su desempeño

Cuando estamos presentes psicológicamente, **permanecemos completamente atentos y comprometidos con lo que estamos haciendo y, por ende, lo hacemos del mejor modo posible.** *“Cuando nos hallamos completamente presentes, no sólo resulta más fácil conectar con quienes nos rodean y con las necesidades de la situación sino que también nos adaptamos más fácilmente a las necesidades reales”.*<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> GOLEMAN, D. (1999). “La Práctica de la Inteligencia Emocional”. Editorial Kairós. Barcelona.

## CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela, por ejemplo: Con **historias de personas perseverantes**, que son sumamente motivadoras, porque siempre son historias de vida donde se puede ver que llegar a cumplir con los sueños no es un camino lineal y sin problemas, sino todo lo contrario. Estas historias suelen estar pobladas de tantas dificultades, que nos sorprende que hayan seguido intentando la consecución de objetivos.

También con ejercicios de **visualización contrastada**, donde los alumnos pueden, por un lado, soñar por ejemplo, sacarse un 10 en matemática y que los feliciten, y a su vez, tienen presente los obstáculos que surgen para su logro, por ejemplo, no conseguir los libros para estudiar, y simultáneamente, se enfocan en buscar las soluciones.

**El docente puede** partir de un proyecto abierto en el que cada alumno elige qué y cómo mejorar, **plantearle a cada alumno aquello que necesita mejorar de su desempeño y acompañar ese proceso desde un lugar de apoyo constante.**

**La forma en que percibimos a nuestros alumnos tiene un impacto muy fuerte** en cómo se perciben a ellos mismos dentro de un grupo y la confianza que ponemos en ellos marca en gran medida su desempeño.

## QUÉ ES?

Definimos a la **resiliencia** como la **capacidad que tiene una persona de lograr una adaptación exitosa, funcional, positiva o competente a pesar de un alto grado de riesgo biológico o psicosocial, sobreponiéndose a las adversidades y construyendo un nuevo presente, saliendo fortalecido de una experiencia traumática.**

Los pilares de dicha capacidad son el pensamiento crítico, la confianza, la autoestima alta, la introspección, la independencia, las habilidades relacionales, la iniciativa, la creatividad y el buen humor. *“La resiliencia supone una capacidad para proteger la propia integridad bajo presión y transformar las situaciones desfavorables en estímulos para construir”.*<sup>7</sup>

## PARA QUÉ SIRVE?

**La resiliencia es el proceso de curación, que sana nuestras heridas y nos permite encontrar un porvenir a pesar de los infortunios**, para que éstos no se transformen en nuestro destino, sino todo lo contrario. **Nos permite crecer, resurgir desde la adversidad.**

---

<sup>7</sup> MAURIN, S. (2013). “Educación emocional y social en la escuela”. Editorial Bonun. Buenos Aires.

## QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

- Buscar oportunidades para el autodescubrimiento
- Relacionarnos asertivamente con otros
- Evitar considerar las crisis como problemas insuperables
- Aceptar que los cambios son parte de la vida
- Avanzar de forma realista hacia los objetivos propuestos
- Actuar con decisión ante las adversidades
- Alimentar una visión positiva y realista de uno mismo
- Mantener la perspectiva de las situaciones
- Tener una visión esperanzadora de la vida

## CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

Desarrollar la resiliencia en la escuela significa crear oportunidades que les permita a los estudiantes cultivar los recursos que precisen para afrontar las dificultades y recuperarse de las experiencias negativas.

**Desde la educación emocional y social en la escuela**, es posible desarrollar esta capacidad de superación personal ante las adversidades porque **la resiliencia es el resultado de procesos de aprendizaje**, y para ello **se precisa fomentar y consolidar** las siguientes características:

- Autoestima y Autoconcepto positivo
- Autoconocimiento de las emociones, sentimientos, fortalezas y debilidades
- Incentivar la expresión de emociones, sentimientos y necesidades
- Ser creativos, flexibles, proactivos
- Saber pedir ayuda cuando se precisa
- Reflexionar antes de actuar, poseer buen autocontrol
- Ser positivos y optimistas
- Integrar las experiencias pasadas en la vida presente
- Considerar que el fracaso no anula el sentido de la acción
- Identificar los recursos y potencialidades con los que se cuenta

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela**, por ejemplo: Trabajo individual donde se le entrega a cada alumno una hoja para responder a las siguientes categorías: Yo soy..... Yo tengo..... Yo puedo.....; Identificar las fuentes de la resiliencia son: “Yo tengo” (apoyo social); “Yo soy” (fortalezas internas); “Yo estoy” (dispuesto a hacer) y “Yo puedo” (habilidades).

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS A DESARROLLAR PARA ALCANZAR ESTA CAPACIDAD: AUTOMOTIVACIÓN**

- 3.1. Poner la energía emocional -deseos y preferencias- al servicio de motivaciones capaces de despertar y mantener el estímulo vital en función del logro de metas y proyectos valiosos.
- 3.2. Descubrir un sentido y reflexionar sobre las propias acciones y la propia vida.
- 3.3. Aprender a gozar y utilizar la multiplicidad de posibilidades que ofrece el momento presente en el mundo externo, físico y social.
- 3.4. *Desarrollar estilos atribucionales realistas y optimistas.***
- 3.5. Descubrir el aspecto humorístico (sin agresión) de las situaciones.
- 3.6. Adquirir un estilo de pensamiento alternativo que permita resignificar experiencias adversas, así como las emociones y los sentimientos dolorosos correspondientes.
- 3.7. *Desarrollar la capacidad de resiliencia.***
- 3.8. Usar recursos espirituales para problemas prácticos: fe, esperanza, oración, perdón, gratitud, compasión.
- 3.9. Desarrollar la capacidad de preguntar, asombrarse y maravillarse por la magnitud de lo real.

**Los objetivos resaltados en negrita y cursiva son los que se proponen priorizar para desarrollar durante el año lectivo en curso.**

## CAPACIDADES INTERPERSONALES

Corresponde a la habilidad de advertir y establecer distinciones entre las otras personas, en cuanto a sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones, intenciones. Representa la capacidad de ampliar la propia perspectiva para incluir la de otro, logrando comprender las necesidades de las demás personas.

Estas habilidades son educables, en la medida en que se van fortaleciendo y estimulando durante el desarrollo del individuo, especificando que frente a ello, la escuela se constituye en una instancia socializadora privilegiada para su formación.

### IV- EMPATÍA – COMPASIÓN - ESCUCHA:

#### **QUÉ ES?**

La **empatía** es la capacidad cognitiva de entender la realidad desde el punto de vista de otra persona, la capacidad de percibir y comprender los sentimientos, las emociones, las necesidades, las preocupaciones ajenas y **de poder ubicarse en la perspectiva del otro**. La esencia de la empatía radica en darse cuenta de los sentimientos del otro, sin que éste llegue a decírnoslo. Es como un “radar social”, una brújula emocional que nos **ayuda a gestionar y desempeñar mejor el trabajo con otros**.

La **compasión** implica la **capacidad de padecer o gozar con el semejante**. **Supone, también, el impulso y el deseo de aliviar o reducir el sufrimiento del otro**.

La **escucha** es un factor fundamental de la empatía, resulta esencial para el éxito de las relaciones. Escuchar **es una función activa, que requiere habilidad y esfuerzo, es un proceso de aprendizaje que exige voluntad de comunicación**.

**Escuchar** es prestar atención a lo que se oye pero también es Sentir, Interpretar, Evaluar y Responder.

- **Sentir**: Es la percepción auditiva de los sonidos y la percepción del otro a través del rostro y de los gestos corporales. Esta sensibilidad está condicionada por la forma en que interpretamos la realidad a través de nuestro propio mundo.

- **Interpretar**: Es la coincidencia entre lo que uno quiere decir y lo que el otro entiende. Es uno de los aspectos de la escucha más complejo, es el momento donde se procesa la información, se trata de comprender su significado y se descodifican las señales lingüísticas del interlocutor y sus señales de expresión no-verbal.

- **Evaluar**: Consiste en valorar la información recogida. Esta fase conduce a la selectividad de la escucha: Si se está de acuerdo con lo interpretado o no, si se acepta o no.

- **Responder**: Implica receptividad, afectos para quien habla, señales de que se ha entendido e interpretado y, también, puede indicar desconexión, desinterés

## PARA QUÉ SIRVEN?

La **empatía, la compasión y la escucha** son capacidades que **nos vienen bien para comprender las consecuencias que nuestras acciones, palabras, gestos o silencios provocan en los demás, contribuyen a mejorar las relaciones interpersonales.**

Expresar el reconocimiento de lo valioso que veo en el otro es una capacidad que fomenta el cuidado de los vínculos porque esa retroalimentación de confirmaciones recíprocas genera un clima de alegría, satisfaciendo necesidades emocionales primarias.

**“El hecho de que otro reconozca lo valioso de mí es un componente básico de la nutrición psicológica y proveer ese nutriente es una de las funciones más importantes de un vínculo. La memoria del reconocimiento recibido y brindado a lo largo del tiempo es el mayor tesoro que como personas podemos albergar”.**<sup>8</sup>

## QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

**Las personas dotadas de estas habilidades:**

- Permanecen atentas a las señales emocionales y escuchan bien
- Permiten comprender los puntos de vista de otras personas, diferentes a los propios
- Mejoran los vínculos, favoreciendo la confianza y seguridad en las relaciones
- Fomentan las actitudes de cooperación, solidaridad y altruismo
- Promueven la autoestima
- Persigue la resolución pacífica y dialogante de los conflictos, mejorando la convivencia escolar
- Pone en práctica la asertividad en las relaciones
- Saben reconocer y recompensar las fortalezas, los logros y el desarrollo de los demás
- Proporcionan una retroalimentación útil e identifican las necesidades del desarrollo de los demás
- Escuchar abiertamente y enviar mensajes convincentes
- Alientan la comunicación sincera y permanecen abiertos tanto a las buenas noticias como a las malas
- Abordan abiertamente las cuestiones difíciles

## CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?

Para comprender el sustrato emocional en el que se mueven los demás **necesitamos familiarizarnos con nuestro mundo de emociones y evitar que los sentimientos nos desborden.**

**Algunas actividades sugeridas para su desarrollo en la escuela, por ejemplo: Se proponen emplear experiencias de aprendizaje cooperativo, para evidenciar la**

---

<sup>8</sup> MAURIN, S. (2013). “Educación emocional y social en la escuela”. Editorial Bonun. Buenos Aires.

importancia que tiene el desarrollo de matrices de aprendizaje que impliquen reconocer que somos parte de un grupo al que podemos co-construir y enriquecer con nuestro aporte.

En el **aprendizaje cooperativo** todos los participantes aspiran a una **finalidad común**, existe una **interdependencia entre los miembros** del grupo donde el cumplimiento del objetivo depende del trabajo y de la coordinación de sus acciones, **uniendo esfuerzos con confianza y diálogo** entre sus miembros.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS A DESARROLLAR PARA ALCANZAR ESTA CAPACIDAD: EMPATÍA Y COMPASIÓN**

***4.1. Desarrollar capacidades de percepción y consideración del punto de vista del otro, de sus emociones, necesidades, preferencias, características e intereses.***

4.2. Respetar y comprender el modo como sienten las otras personas.

4.3. Aceptar las diferencias individuales y apreciar la diversidad.

4.4. Adquirir competencias de escucha activa.

4.5. Desarrollar habilidades para responder a la emoción y la necesidad del otro con ayuda, explicaciones o consejo.

4.6. Conocer y comprender las emociones comunicadas mediante el lenguaje verbal y analógico propio y de los otros.

***4.7. Adquirir conciencia de la causalidad emocional en las relaciones: toda conducta comunica un mensaje que origina una repercusión emocional en el otro.***

4.8. Desarrollar responsabilidad por los propios mensajes verbales y analógicos, y por las consecuencias de las propias acciones.

4.9. Reconocer los propios errores, pedir disculpas y reparar cuando se provoca un daño (intencional o no). Comprender y perdonar los errores ajenos.

4.10. Desarrollar matrices de aprendizaje de apertura y receptividad para darse cuenta del mundo exterior.

**Los objetivos resaltados en negrita y cursiva son los que se proponen priorizar para desarrollar durante el año lectivo en curso.**

## V- HABILIDADES SOCIALES - ASERTIVIDAD:

### QUÉ ES?

La **asertividad** es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin dañar ni vulnerar los derechos de otras personas. Es una conducta aprendida que precisa de la escucha activa y la empatía y que forma parte del conjunto de habilidades sociales.

Las **habilidades sociales** son un conjunto de herramientas básicas que alimentan saludablemente las relaciones con otras personas, dan vida y desarrollan el proceso de la comunicación interpersonal.

### PARA QUÉ SIRVEN?

Las **habilidades sociales** son conductas verbales y no-verbales aprendidas, no son innatas, que facilitan la relación interpersonal, de forma no agresiva ni inhibida sino asertiva. Cumplen las siguientes **funciones**:

- Son reforzadores en situaciones de interacción social.
- Mantienen o mejoran la relación interpersonal con otros individuos.
- Disminuyen el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales.
- Mantienen y mejoran tanto la autoestima como el autoconcepto.

### QUÉ ALCANZAMOS CUANDO LO CONSEGUIMOS?

**Las personas dotadas de estas habilidades:**

- Son más proclives a tener una mejor autoestima
- Tienen mejores habilidades de comunicación
- Resisten mejor a la presión del grupo
- Piden ayuda cuando la necesitan
- Pueden decir que NO y soportar la presión del grupo

**Ventajas de ser una persona socialmente habilidosa:**

- Aumenta la autoestima y confianza en sí mismo y en los demás
- Ayudan a encontrar el equilibrio personal ante diferentes situaciones de afrontamiento, especialmente ante las objeciones, las críticas, el desánimo y los conflictos
- Permite describir los hechos concretos, sin confundir hechos con interpretaciones
- Manifestar nuestras emociones, sentimientos y pensamientos
- Pedir de forma concreta y operativa lo que necesitamos

## **CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTA CAPACIDAD?**

- Siendo un modelo de asertividad: La fuerza del ejemplo, “lo que los niños ven, los niños hacen”
- Dialogar, Escuchar, Respetar, Empatizar, Negociar.
- Hablar de derechos con los niños como así también de las responsabilidades infantiles
- No sobreproteger al menor, enseñarles a resolver los problemas de manera pacífica y dialogante
- Ayudar a buscar las soluciones

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS A DESARROLLAR PARA ALCANZAR ESTA CAPACIDAD: HABILIDADES SOCIALES**

- 5.1. Construir matrices de aprendizaje que generen valores y actitudes prosociales:
  - 5.1.1. Compromiso y Cooperación Grupal activa y creativa.
  - 5.1.2. Laboriosidad.
  - 5.1.3. Solidaridad. Altruismo. Cuidado del ambiente. Goce y respeto por la naturaleza.
  - 5.1.4. Respeto por las Normas y los Límites.
  - 5.1.5. Responsabilidad en el empleo de la Libertad.
  - 5.1.6. Respeto por las diferencias individuales, por los sentimientos y los derechos propios y ajenos.
  - 5.1.7. Justicia. Convivencia pacífica. Verdad. Honestidad en el hacer y en el decir.
  - 5.1.8. Capacidad de brindar y recibir ayuda, atención y afecto.
- 5.2. *Desarrollar interacciones interpersonales funcionales, flexibles, armónicas y eficaces.***
- 5.3. Interpretar y utilizar beneficiosamente el lenguaje digital y el lenguaje analógico.
- 5.4. Hablar eficazmente de los sentimientos: transferir un vocabulario emocional amplio a los signos comunicacionales surgidos en los intercambios relacionales.
- 5.5. *Emplear estrategias comunicacionales dotadas de asertividad.***
- 5.6. Detectar la coherencia o incoherencia entre el contenido de la comunicación y las acciones.
- 5.7. Lograr una expresión emocional adaptativa y respetuosa de los vínculos.
- 5.8. Adquirir los conocimientos y afianzar las habilidades necesarias para la gestión cooperativa y la resolución creativa y autónoma de los conflictos interpersonales.
- 5.9. Aprender el valor de la amistad.
- 5.10. Desarrollar la capacidad de compartir espacios, recursos, experiencias, ideas, proyectos y risas.
- 5.11. Aprender a brindar y recibir valoración positiva y elogios sinceros.
- 5.12. Descubrir (desde una visión de Inteligencias Múltiples) las cualidades positivas, “la excelencia” del otro, oculta tras las apariencias.

**Los objetivos resaltados en negrita y cursiva son los que se proponen priorizar para desarrollar durante el año lectivo en curso.**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GOLEMAN, D. (1995). *“Inteligencia Emocional”*. Editorial Kairós. Barcelona.
- GOLEMAN, D. (1999). *“ La Práctica de la Inteligencia Emocional”*. Editorial Kairós. Barcelona.
- MAURIN, S. (2013). *“Educación emocional y social en la escuela”*. Editorial Bonun. Buenos Aires.