

Conéctate al **SIENTOXCIENTO**

Desarrollo socioemocional:

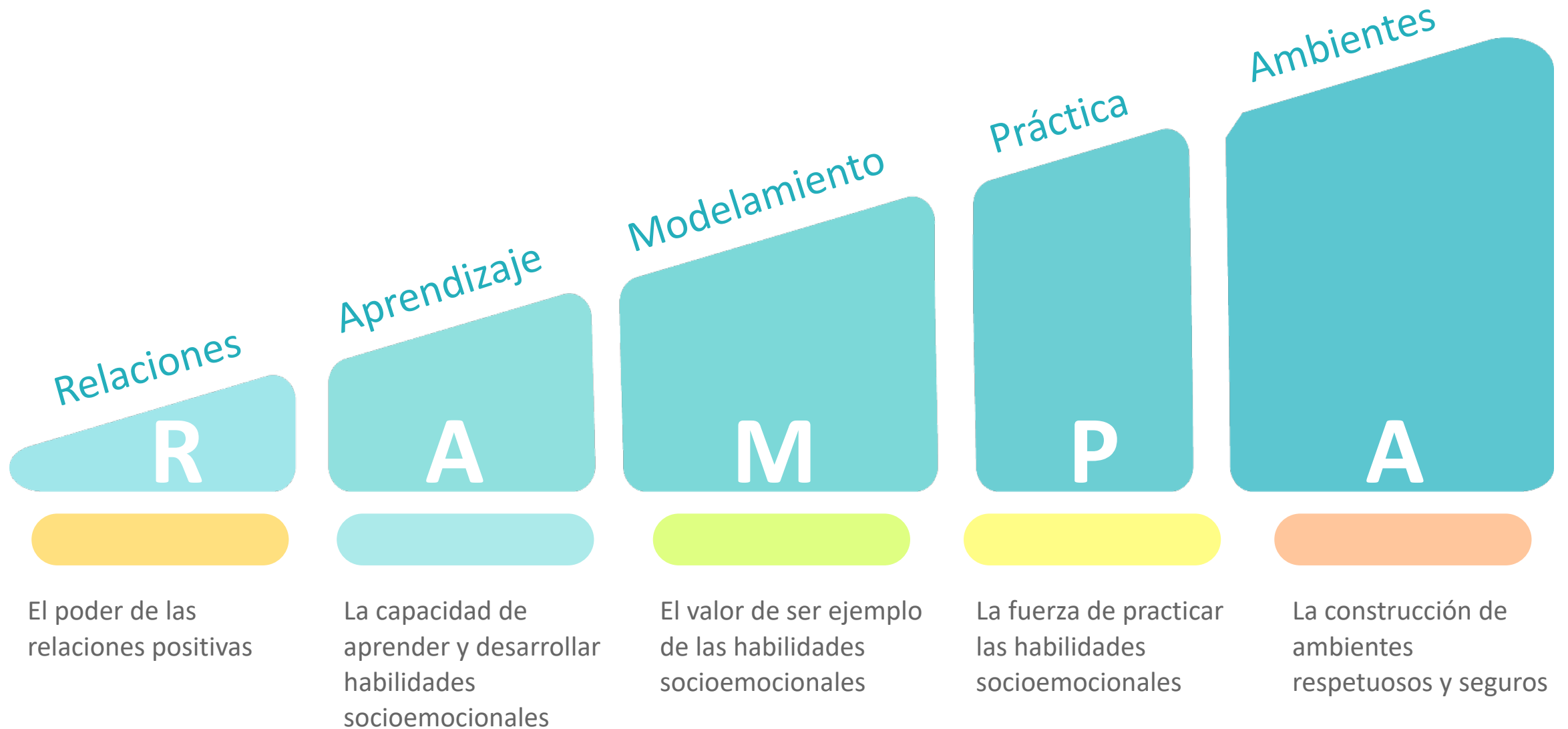
Educando a través del ejemplo



Explorar



Reflexiona cómo aplicar gestión emocional y comunicación asertiva a través de los ejes de nuestra RAMPA...



Educando a través del ejemplo:

modelamiento de la gestión emocional y la comunicación asertiva

Explora este mapa y escoge la estrategia que te gustaría practicar...

Es hora de llevarlo a la acción

Gestión emocional

Chequeo
emocional

Emociones
de nuestros
estudiantes

Espacio de
reflexión

Comunicación asertiva

Escucha
activa

Declaraciones
en primera
persona

Juegos de
rol

*Inspirado en múltiples fuentes.
Ver bibliografía del curso.*

Gestión emocional

- Chequeo emocional -

No estamos acostumbrados a ser conscientes de nuestras emociones ni a considerarlas, y mucho menos a explorarlas en detalle para comprender **cómo influyen en nuestras acciones y comportamientos**. A menudo, nos sentimos desbordados sin entender completamente por qué ni saber cómo abordarlo. Realizar un chequeo emocional nos brinda numerosos beneficios y nos permite **gestionar adecuadamente nuestras emociones**. Esto nos permite tener control sobre ellas en lugar que ellas nos controlen a nosotros.

El chequeo emocional nos ayuda a: *comprender, aceptar y regular nuestras emociones*, permitiéndonos **gestionar respuestas y comportamientos**. Convertirlo en hábito beneficia nuestra autorregulación emocional, nuestro bienestar y nuestras relaciones. Modelarlo y enseñarlo a nuestros estudiantes les brinda una **valiosa herramienta** para gestionar sus propias emociones.



Seguir

Gestión emocional

- Chequeo emocional -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Señales físicas:

Presta atención a tu cuerpo, **observa e identifica señales**: *tensión muscular, aceleración cardiaca, falta de energía, aumento de temperatura.*

Identificación de la emoción:

Identifica qué sientes con precisión. Dale nombre a la emoción. Esto te da pautas y control sobre tu regulación.

Investigación con curiosidad:

Indaga **sin juzgar** por qué sientes esa emoción. Analiza con curiosidad para comprender la situación.



Seguir

Gestión emocional

- Chequeo emocional -

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Aceptación de la emoción:

Acepta la emoción **sin rechazarla**, permítete sentirla con vulnerabilidad.

Comunicación de emociones:

Encuentra una forma adecuada de **expresar** la emoción, ya sea a ti mismo, o a otros. Puedes usar palabras, dibujos, cartas, o lo que te parezca más conveniente.



Mapa

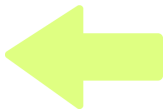
Seguir

Gestión emocional

-Cuando las emociones son de nuestros estudiantes-

Cuando nuestros estudiantes nos expresen sus emociones, **adoptemos una actitud curiosa** que nos permita escucharlos activamente y entender su perspectiva sin juzgarla, ni ponernos a la defensiva.

Muchas veces cuando nuestros estudiantes nos dicen que están tristes o que tienen un problema, queremos ayudarles e inmediatamente damos nuestras propuestas para solucionarlo todo. Este afán por ayudar rompe la comunicación y hace que ellos no se sientan escuchados ni acogidos como están en ese momento. Entonces, es aconsejable **escucharlos curiosamente** con atención a lo que nos dicen, sin estar pensando mientras nos hablan cómo podemos responder, ni hacer juicios de valor a lo que nos dicen. *Por ejemplo: sin pensar ni decir “pero eso no es grave” o “qué mal”, etc.* La mayoría de las veces lo que necesitamos es simplemente sentirnos **escuchados**.



Seguir

Gestión emocional

-Cuando las emociones son de nuestros estudiantes-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Escucha con curiosidad:

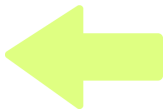
- Presta **atención activa** y mostrando un interés genuino en lo que tus estudiantes te dicen. Haz preguntas para clarificar y entender mejor lo que están expresando. Repite lo que te dicen para asegurarles de que los estás entendiendo.

Sin juicios ni respuestas prematuras:

- **Evita juzgar** y planificar respuestas mientras te hablan, tanto mentalmente como explícitamente. Permite que se expresen libremente.

Validación de emociones:

- **Reconoce y valida sus emociones.** Muestra comprensión. *Por ejemplo: “Entiendo que te sientes frustrado por...”*



Seguir

Gestión emocional

-Cuando las emociones son de nuestros estudiantes-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

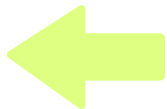
Preguntas sin cuestionar:

- Utiliza preguntas abiertas para explorar de una forma amplia sus emociones, como "*¿Qué pasó?*" o "*¿Por qué te sientes así?*"

Haz explícito que tu objetivo es entender, y no cuestionar.

Gestión y apoyo en la regulación emocional :

- Ofrece apoyo en la regulación emocional, puedes usar preguntas como: *¿cuál crees que es la mejor manera de actuar? ¿Cómo piensas que debes responder a esa emoción?*, después puedes hacer un seguimiento a sus propuestas con preguntas como... *¿imagina que ya ha pasado un tiempo, como te sentirías?*



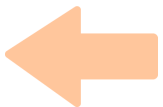
Mapa

Seguir

Gestión emocional

-Espacio de reflexión-

Cuando experimentamos emociones fuertes hacer una pausa para centrarnos y **reflexionar**, es un paso determinante en nuestra gestión emocional que nos trae muchos beneficios. En vez de reaccionar impulsivamente, este espacio nos permite calmarnos, examinar nuestras emociones, analizar la situación para **regular** el comportamiento y la forma como vamos a responder. Podemos dar esta herramienta a nuestros estudiantes para que obtengan estos beneficios. Les podemos enseñar explícitamente a que sigan estos pasos, lo podemos hacer junto con ellos para guiarlos. La mejor forma de enseñarlo es **modelándolo**.



Seguir

Gestión emocional

-Espacio de reflexión-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Pausa:

Detente y **reconoce** la emoción y su intensidad. Si estás con alguien, pide un momento. Así sean unos pocos segundos, date tiempo para respirar hasta que tu corazón baje su ritmo. Seguro que los demás aceptan, y de paso, les sirve a ellos también.

Respira:

Realiza *respiraciones conscientes* para calmarte. Cuenta las respiraciones si esto te sirve. Cambia de entorno si lo ves necesario y si es posible; así podrás tomar distancia y responder mejor a la situación.

Tiempo para reflexionar:

Analiza la situación. Ten en cuenta las consecuencias tanto a corto como a largo plazo. Piensa en la mejor manera de responder.



Seguir

Gestión emocional

-Espacio de reflexión-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Curiosidad y mente abierta:

Mira la situación desde muchos ángulos.

Trátate a ti y a los demás con curiosidad.

Considera la perspectiva del otro. Haz preguntas como: *¿vale la pena gritar por esto? ¿Qué efectos va a tener mi reacción en esta relación? ¿Esta persona tiene razón visto desde su perspectiva?*

Comunicación clara:

Expresa tus necesidades clara y tranquilamente. Manifiesta respeto por los demás, por la situación y por ti.



Mapa

Seguir

Comunicación asertiva

-Escucha activa-

La escucha activa asegura una **comunicación clara y congruente**, facilitando la retroalimentación verbal y no verbal. Es un puente hacia la comprensión mutua y crea un ambiente donde el hablante se siente **escuchado, reconocido y respetado**.

La escucha activa requiere **esfuerzo, concentración y participación**. Parte de esa participación, es suspender el juicio y la preparación de respuestas que regularmente hacemos mientras escuchamos. Si podemos suspender nuestros juicios y pensamientos, será más fácil escuchar lo que la otra persona está comunicando.

También escuchamos dejando de lado nuestros prejuicios, sin asumir, ni suponer cosas que no se han expresado explícitamente. Después tendremos tiempo de hacer preguntas para clarificar nuestras dudas.



Seguir

Comunicación asertiva

-Escucha activa-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Escuchar activamente - en silencio:

Concéntrate en lo que te está comunicando el otro con plena atención. No te distraigas.

No juzgues lo que te cuentan, ni la forma como te lo dicen, ni sus palabras, gestos, características personales u otros elementos de la situación.

Escucha sin asumir o suponer cosas que no se han dicho explícitamente.

Si notas que empiezas a pensar en una respuesta o a reaccionar emocionalmente, dale pausa a ese proceso y sigue concentrado escuchando. Pregúntate: *¿qué me quiere decir? ¿qué necesita o está comunicando?*

Respeto:

Valida lo que te cuentan.

Repite con tus palabras lo que te dicen para asegurarte de que entendiste bien.

Valora **las ideas, pensamiento y emociones del otro**, así no estés de acuerdo.

Evita el uso de *etiquetas, críticas, amenazas o expresiones que puedan avergonzar al otro*. No uses palabras con connotaciones degradantes o negativas.



Mapa

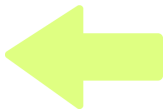
Seguir

Comunicación asertiva

-Declaraciones en primera persona-

Una forma muy efectiva de comunicación asertiva son las declaraciones en primera persona. Por ejemplo: *"Yo me siento ignorada, cuando tú no me contestas, y eso me duele. ¿Podrías por favor hacer el esfuerzo de responderme?"*

Las declaraciones en primera persona implican expresar nuestras propias **opiniones, creencias y sentimientos** sin culpar al otro. A diferencia de las declaraciones que comienzan en "tú", que pueden ser acusatorias, el uso de frases en primera persona ("yo") comunica nuestras emociones sin atribuir motivos a los demás. Esta forma de comunicación ayuda a disipar la tensión al compartir cómo nos hacen sentir las acciones del otro, **centrando la atención en soluciones**, en lugar de crear acusaciones que intensifiquen la situación.



Seguir

Comunicación asertiva

-Declaraciones en primera persona-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Una fórmula común para las declaraciones en primera persona es:

“Me siento ____ cuando ____ porque ____ . Lo que necesito/quiero es ____”.

Tu perspectiva:

Empieza por exponer cómo te sientes, qué crees o piensas tú. *“Me siento defraudado...”*

El comportamiento del otro:

Describe el comportamiento de la otra persona de forma objetiva. No uses juicios, sólo hechos, y sé lo más específico posible. *“...cuando tú me mientes...”*

Consecuencias y efectos:

Explica los efectos y las consecuencias de que siga pasando. *“...porque no puedo confiar en ti...”*

Solución o solicitud:

Propón una solución o expresa lo que quieres de forma simple y clara. *“Cuando me dices la verdad, podemos llegar a un acuerdo. ¿Crees que puedes hacer eso?”*



Mapa

Seguir

Comunicación asertiva

-Juegos de rol-

El juego de roles es una estrategia de cambio de comportamiento que **implica actuar en un rol predeterminado** que es consistente con los desafíos de la vida real. Se suele utilizar como parte de la práctica de la habilidad de comunicación asertiva.

El juego de roles es una estrategia muy útil para enseñar y practicar comunicación asertiva con nuestros estudiantes.



Seguir

Comunicación asertiva

-Juegos de rol-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Identificación de situación:

Encuentra un escenario desafiante que requiera comunicación asertiva. Propón el juego de rol y sugiere a tus estudiantes practicar las diferentes opciones y roles.

Asumir roles:

Busca que actúen como ellos mismos. Después propón que asuman otros roles. Define con claridad lo que se desea comunicar y cómo se hará.

Enfoque de comunicación asertiva:

Enfatiza la práctica de comunicación asertiva, incluyendo la comunicación **verbal y no verbal**. Es útil hacer el ejercicio usando comunicación pasiva, agresiva y pasivo-agresiva, para ver las diferencias.



Seguir

Comunicación asertiva

-Juegos de rol-

Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

Ejercicio de actuación:

Realiza el ejercicio **actuando las interacciones**, variando las diferentes respuestas que puedan surgir.

Analicen entre los dos todas las posibilidades y cómo hacer **más efectiva** la comunicación.

Práctica individual:

Fomenta la práctica de la comunicación asertiva de **forma autónoma**, frente a un espejo o grabando videos.



Mapa