

HABILIDADES SOCIOMOCIONALES PARA UNA VIDA FAMILIAR SALUDABLE

Mtra. Nancy del Rocío Palacios Prado
nancyp@iteso.mx



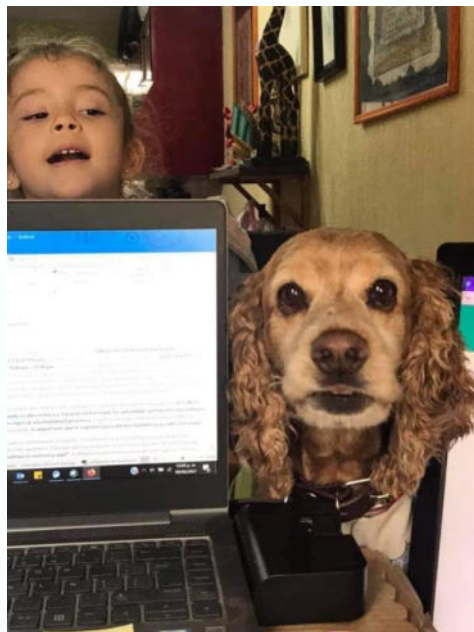
Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, la resolución positiva de conflictos, la salud física y mental, y además a mejorar el rendimiento académico.

(Bisquerra y Pérez Escoda, 2012).



Define con tres palabras ¿Cómo ha sido tu relación con tu trabajo los últimos meses?





¿Te suena?

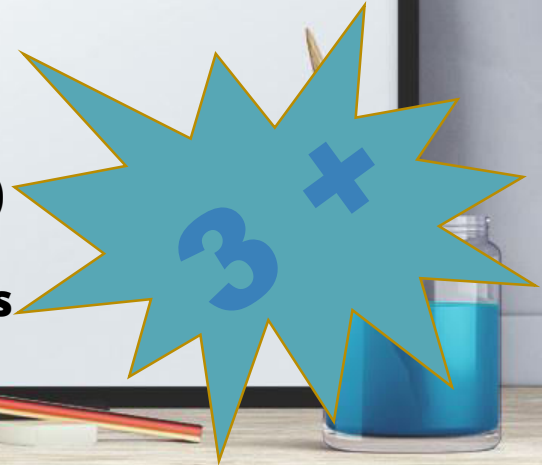


Check list

- ✓ Exceso/falta de sueño
- ✓ Diarrea frecuente
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Exceso/falta de apetito
- ✓ Cambios de humor
- ✓ Deseos de cambiar de trabajo
- ✓ Sensación de sentirse sobrepasado
- ✓ Disminución de la motivación hacia el trabajo
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Apatía laboral
- ✓ Ganas de vivir en el monte (sin nadie alrededor)
- ✓ Hipervigilancia
- ✓ Dolor inusual al tratar algunos casos específicos
- ✓ Tendencia a olvidar

✓ Más de 12 horas diarias fuera de casa por trabajo

✓ Saltas comidas y necesidades fisiológicas



Es posible que estés en riesgo de

Estrés laboral/burnout

**Desgaste por empatía/
Trauma
Vicario**

Síndrome de karoshi



El término Burnout (del verbo inglés, to burn) hace referencia al hecho de estar quemado, agotado, fundido, fatigado, exhausto, gastado, consumido, apagado (Jáuregui, 2005); como consecuencia de haber permanecido durante un período largo de tiempo involucrado en situaciones laborales emocionalmente demandantes (Schaufeli y Greenglass, 2001).

Se relaciona con una desmotivación emocional y cognitiva que conlleva al abandono de aquellos intereses, que en un momento fueron importantes para el sujeto (Moreno-Jiménez y Peñacoba, 1999). Como menciona Freudenberg (1974, citado por Giuffra, 1981) el burnout no es precisamente un agotamiento por exceso de trabajo si no la pérdida de confianza en sí mismo por ayudar a los demás.



Burnout

El burnout es un proceso, el cual incluye:

Una exposición gradual al desgaste laboral

Desgaste del idealismo

Falta de logros y reconocimiento

(Figley, 2005).

¿Te identificas?





¿En dónde estás ubicado (a)?

<i>Factores</i>	<i>Dimensiones</i>
Antecedentes	Características de la tarea Organización Tedio
Síndrome	Cansancio Emocional Despersonalización Realización personal
Consecuentes	Físicos Psicológicos Sociales

Síndrome de karoshi

En español significa muerte por exceso de trabajo, y aunque parezca una leyenda urbana, es un fenómeno social reconocido en Japón desde 1987, cuando el ministerio de Salud empezó a recopilar estadísticas.

Entre los síntomas de este exceso de trabajo y una adicción al mismo están la ansiedad, la incapacidad para desconectar en el tiempo libre o las vacaciones, sentimiento de culpabilidad cuando no se trabaja, etcétera. Pero estos síntomas pueden ir más allá e incluso confundirse. Hay quien también padece dificultades para dormir, problemas gastrointestinales y habituales dolores de cabeza.



¿trabajólico (a)?

¿Cuántas horas trabajas?



疲労の蓄積は、命に関わる病気の原因になると考えられています

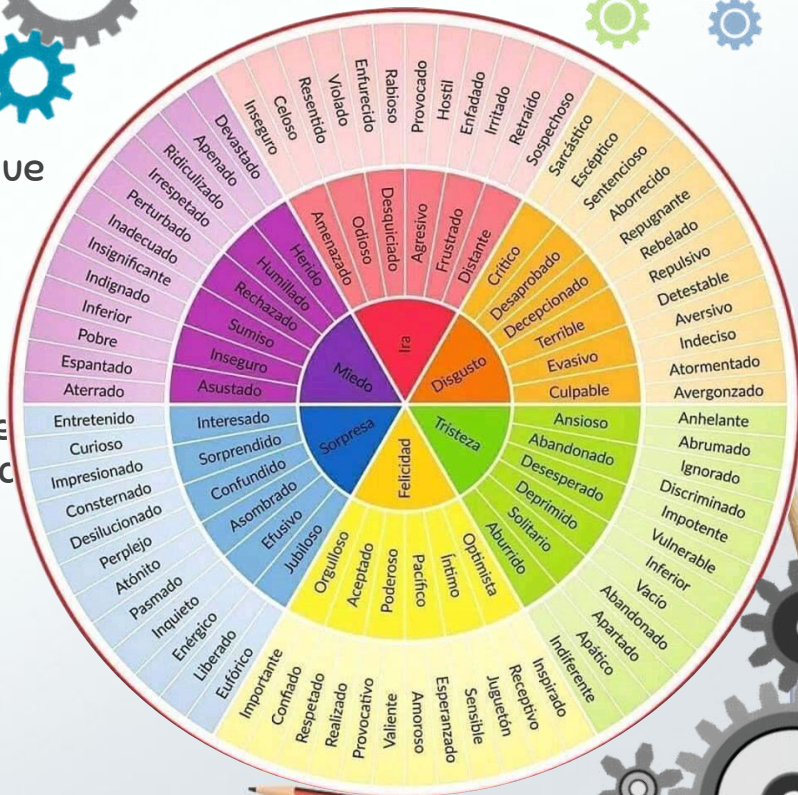
+ 8



LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HSE):

Pueden definirse como las capacidades que permiten a una persona comprender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas a favor de su bienestar, establecer relaciones constructivas y solidarias a partir de la empatía, y tomar decisiones responsables. Estas habilidades pueden aprenderse de manera deliberada a través de estrategias individuales y grupales (SEP, 2017).

Son las habilidades propias de la Inteligencia Emocional (Goleman, 2011)



HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES

Autoconocimiento

Autopercepción, autoeficacia y el reconocimiento de las emociones



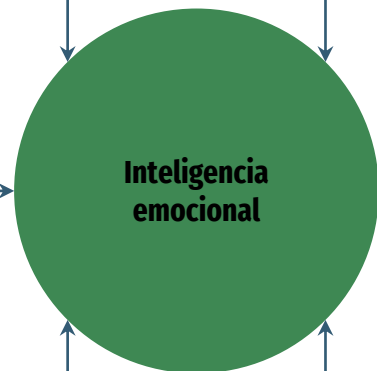
Autoregulación

El manejo responsable de sus emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración.



Consciencia social

Empatía, escucha activa y toma de perspectiva



Colaboración

Asertividad, manejo de conflictos interpersonales y el comportamiento prosocial.



Determinación

La motivación de logro, la perseverancia y el manejo del estrés.



Toma de decisiones

La generación de opciones y consideraciones de consecuencias, el pensamiento crítico y el análisis de consecuencias



Modelo teórico de competencia emocional

Bisquerra y Pérez (2007)

Competencia emocional

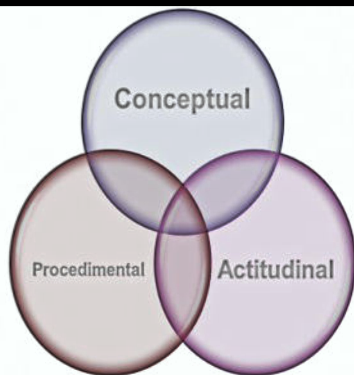
Conciencia emocional

Regulación emocional

Autonomía personal

La competencia social

Competencias para la vida y el bienestar

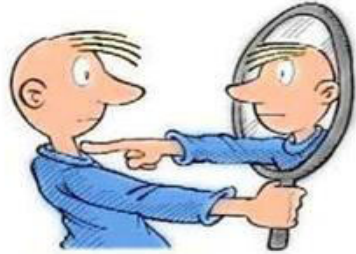


LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

+Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, el aparato psíquico entra en un **desequilibrio emocional**.

Utilizamos nuestros recursos y herramientas para afrontar lo que estamos viviendo en ese momento.





“Estamos en relación con el otro con las mismas modalidades según las cuales estamos en relación con nosotros mismos”.

Marco Bianciardi
4 mayo 2007.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- AUTOCONOCIMIENTO
- AUTORREGULACIÓN
- CONCIENCIA SOCIAL
- COLABORACIÓN
- TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES
- PERSEVERANCIA



Conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

(Bisquerra, 2000)



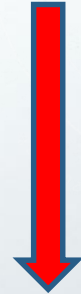
CORTEZA
PREFRONTAL



FUNCIONES EJECUTIVAS

Capacidades mentales esenciales para llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y aceptada socialmente, con cuatro componentes:

- FORMULACIÓN DE METAS** (capacidad de generar y seleccionar estados deseables en el futuro)
- PLANIFICACIÓN** (selección de acciones, elementos y secuencias necesarios para alcanzar un objetivo)
- DESARROLLO** (habilidad para iniciar, detener, mantener y cambiar entre acciones planificadas)
- EJECUCIÓN** (capacidad para monitorizar y corregir actividades).



En las Funciones Ejecutivas se incluyen:

- ✓ La capacidad para establecer metas
- ✓ El desarrollo de planes de acción
- ✓ La flexibilidad de pensamiento
- ✓ La inhibición de respuestas automáticas
- ✓ La autorregulación del comportamiento
- ✓ La fluidez verbal
- ✓ La capacidad de “insight”



Éstas, parecen ser indispensables para el logro de metas escolares y laborales ya que coordinan y organizan procesos cognoscitivos básicos, como son la memoria y la percepción requeridos para un comportamiento propositivo.

(Anderson, 2002, Fisk & Sharp, 2004; Lezak, 1983; Rosselli, Ardila, Lopera, & Pineda, 1997)

(Melzter & Krishnan, 2007)

(Crépeau, Scherzer, Belleville, & Desmarais, 1997)

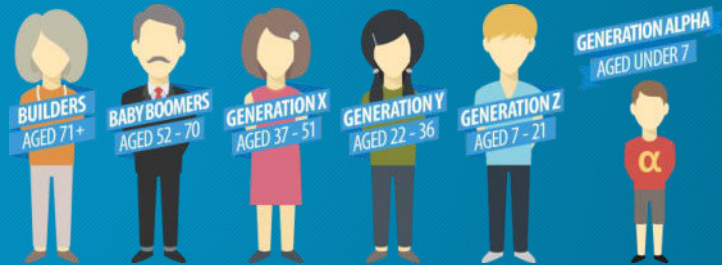
(Welsh, 2002)

Desarrollo de las funciones Ejecutivas:

El desarrollo de las funciones ejecutivas durante la infancia y la adolescencia guarda una estrecha relación con la maduración del lóbulo frontal y de sus conexiones con otras estructuras corticales y subcorticales.

Sobre este tema la literatura marca la existencia de 3 períodos sensibles, observándose tres picos intensos de activación:

1. Entre los 4 y 8 años
2. Entre los 9 y 12 años
3. Entre los 15 y 19 años.



Se produce un intenso progreso durante la infancia, especialmente entre los 6 y 8 años, **y una desaceleración a inicios de la adolescencia**. El desarrollo del cerebro ejecutivo culmina, como así lo confirman las técnicas de neuroimagen funcional, en la segunda década de vida, la cúspide se alcanzará entre los 20 y 29 años

ALTERACIONES EN FUNCIONES EJECUTIVAS

PROCESOS MOTIVACIONALES

- Abulia, pasividad, falta de iniciativa y ambiciones
- Indiferencia, ausencia de imaginación

PLANIFICACIÓN

- Incapacidad para prevenir las consecuencias de un hecho
- Tendencia a pasar rápidamente a la acción sin una fase de reflexión previa (impulsividad)

EJECUCIÓN Y REGULACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Comportamiento impersistente, discontinuo, sin finalizar la tarea en un tiempo previsto, e incluso sin terminarlas
- Comportamiento rígido, inflexible, estereotipado, perseverante.
- Disociación entre el pensamiento y la acción

ANÁLISIS DEL RESULTADO DE LAS ACCIONES

- Incapacidad para valorar los errores cometidos y autocrítica
- Dificultad para comparar el resultado de una acción con la intención original

HSE

GUÍA PRÁCTICA

10

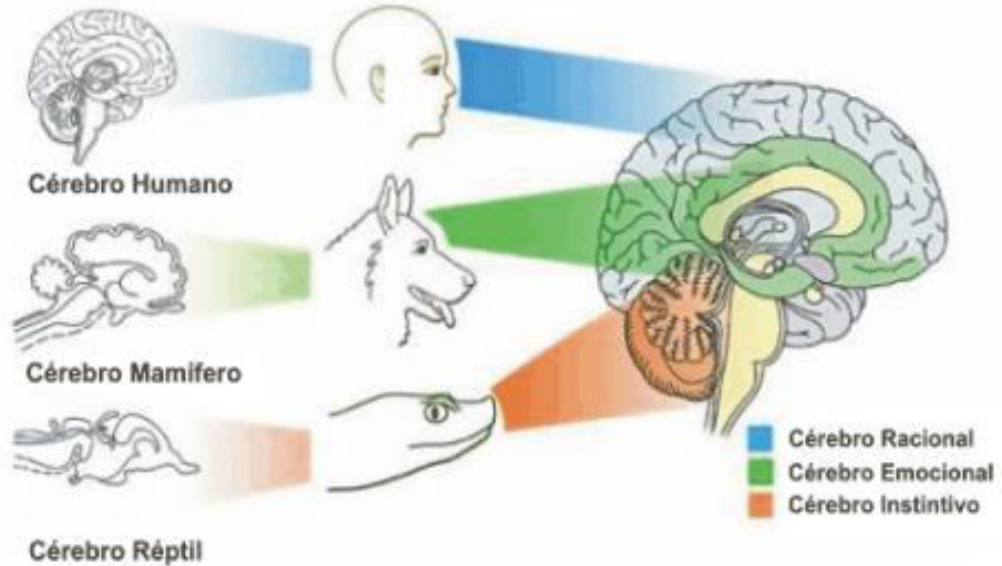
PASOS

Algunos se van a desarrollar a profundidad en el congreso

1

Conoce qué son las emociones

Fuerte
componente
biológico



Conoce qué son las emociones

- Etimológicamente, el término *emoción* viene del latín *emotio*, que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia".



Corre...



Corre ...



Corre...

Son públicas



- Las emociones tienen una **función adaptativa** de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Función ADAPTATIVA

EMOCIÓN	LENGUAJE FUNCIONAL
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

➤ Prepara al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales.

Función social



- Facilita la interacción social
- Controla la conducta de los demás
- Permite comunicar estados afectivos
- Promueve la conducta prosocial
- Favorece vínculos sociales y relaciones

Función motivacional



- *Energiza* la conducta
- *Dirige* la conducta

La gran pregunta

¿Podemos
controlarlas a
voluntad?



2

Distingue entre emociones y sentimientos

- **Emociones:** reacción ante estímulos externos o internos; principalmente interviene la sensación.
- **Sentimiento:** estado de ánimo compuesto por emociones conceptualizadas, aquí interviene la percepción, las creencias, los aprendizajes.



¿Cómo sucede?

- Para tener control de las emociones le entramos desde los sentimientos, es a través de ellos que ante cualquier reacción podemos «resignificar» lo que sentimos.



3

Identifica tus propias emociones

- ¿Distingues las emociones de los demás?



4

Mide la intensidad de tus emociones

- Magnitud de emociones

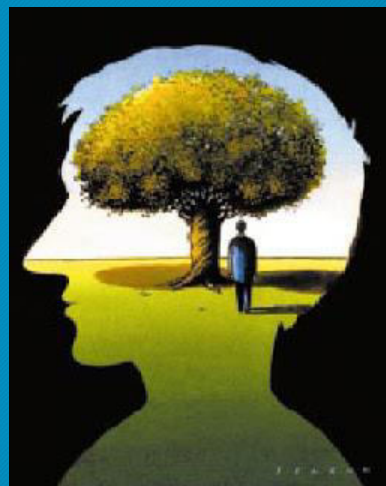
Ideas irracionales Albert Ellis



5

Descubre las causas y tus indicadores emocionales

- Obsérvate y escúchate



6

Asume responsabilidad sobre tus emociones



- Si bien poco puedes hacer con tus reacciones, mucho puedes hacer por lo que haces con ellas y cómo las significas.
- Es natural y un derecho de todos expresarlas, pero también el derecho del otro al respeto.

8

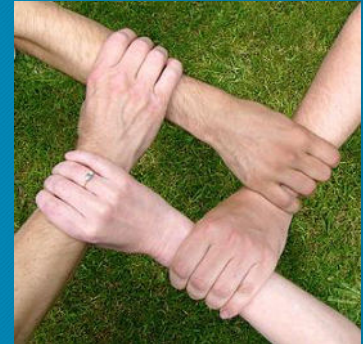
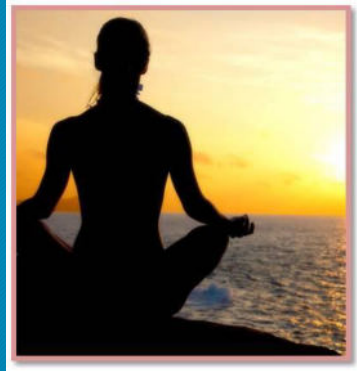
Conviértete en administrador de tus emociones

- Como dijimos anteriormente, las emociones son «movimiento», impulso.
- Son la gasolina que nos da la energía para hacer gran parte de las cosas en nuestra vida.
- Usa el combustible necesario, ni tanto que puedas explotar, ni poco que no puedas avanzar.
- Aprende a expresarlas



Descubre los beneficios de administrarlas

- En tu vida
- Con tu familia.
- En tu escuela
- Con tu pareja
- Con los amigos
- En el trabajo



9

Prevé consecuencias de manejar tus emociones

- ¿Qué peligros encuentras?
- ¿El fuego quema?



10

Úsalas inteligentemente para tu vida diaria

- La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.



Para terminar

“Los educadores, profesores y docentes, así como el resto de las personas, desean alcanzar un alto estado de bienestar emocional (material, físico, social y emocional)”

Fernández Berrocal, 2009

¿Qué deseo para mi futuro emocional?



REFERENCIAS

- Atentamente consultores, AC. en: <https://atentamente.com.mx/>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007) Las competencias emocionales. Educación XXI. Pp. 61-82
- CYRULNIK, C. “Los patitos feos” Ed. Gedisa 2000
- Deleuze, G. (2001) Spinoza: filosofía práctica, Barcelona, Tusquets.
- Foucault, M. (1994) La ética del cuidado de si como práctica de la libertad. París: Gallimard
- HORNO, P. “Educando el afecto” Ed. Grao 2004
- James J. Gross (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, Psychological Inquiry, 26:1, 1-26, DOI: [10.1080/1047840X.2014.940781](https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781)
- La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias . Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. ISSN. 1696-2095. N° 15, Vol 6 (2) 2008, pp: 437-454.
- Mindfulness Withoutbordes, en: <https://mindfulnesswithoutborders.org/>
- La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias . Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. ISSN. 1696-2095. N° 15, Vol 6 (2) 2008, pp: 437-454.
- LÓPEZ, F. “Desarrollo afectivo y social” Ed. Martínez Roca 2000