

## U.D. 2 - Habilidades sociales / Control emocional



### OBJECTIVOS

#### Objetivos

### CONTIDO

#### 1 - El cofre de las siete llaves

#### 2 - Identificando la ansiedad

#### 3 - Definir la ira

#### 4 - Técnicas de manejo emocional

### EVALUACIÓN

#### Evaluación final

# Objetivos

---



- Desarrollar habilidades sociales básicas

CONTINÚA

# 1 - El cofre de las siete llaves

---



Las habilidades sociales son comportamientos (lo que hacemos y lo que decimos) que mostramos en la relación con los demás. Sirven para afrontar y solucionar conflictos, mejorar el vínculo con los iguales, y para mantener relaciones sociales sintiéndonos satisfechos con nosotros mismos.

Son como las llaves que nos permitirán vivir una vida más plena y evitar el consumo de sustancias perjudiciales.

## Ficha para descargar



**Ficha 1 - El cofre de las 7 llaves\_castellano\_editable.pdf**

623.6 KB



Cada una de las llaves que abren el cofre significa alguna de las competencias que tienen que trabajar los drogodependientes para conseguir liberarse de las ataduras que tienen con las drogas.

**SIGUIENTE APARTADO**

## 2 - Identificando la ansiedad

---

### **Ideas clave:**

- Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones.
- Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular etc.) y los pensamientos.
- Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.



## **Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella**

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber gestionar porque se viven como desagradables y pueden llevar a un comportamiento inadecuado, especialmente cuando se produce en contextos sociales (por ejemplo, hablar en público) o en situaciones que no impliquen ningún peligro (por ejemplo, subir en un ascensor, salir a la calle, etc.).

---

**Piensa un momento en lo que significa para ti la ansiedad**

## CONTINÚA



La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente).

### Piensa en alguna situación en la que te sentiste ansioso

Siguiendo la siguiente ficha, elabora una lista con el tipo de situaciones que te provocan ansiedad, las reacciones fisiológicas suscitadas, el tipo de pensamientos que tuviste y las conductas que realizaste.

#### Ficha para descargar:



**Ficha 2 - Ansiedad\_castellano\_editable.pdf**

615.6 KB





## CONTINÚA

### Ejemplos:



## CONTINÚA

### Ideas clave

- En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas.

- El modo en que nos comportamos cuando estamos ansiosos a menudo es inadecuado e interfiere en nuestro funcionamiento normal.
- Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad de desarrollar una vida sana.

**SIGUIENTE APARTADO**

## 3 - Definir la ira

---



**Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella**

La ira es otra emoción que puede ser problemática.



La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, lo enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos el que deseamos.

**Piensa en alguna situación en la que te sentiste airado, enfadado o enojado.**

Siguiendo la siguiente ficha, elabora una lista con el tipo de situaciones que te provocan ira, las reacciones fisiológicas suscitadas, el tipo de pensamientos que tuviste y las conductas que realizaste.

**Ficha para descargar:**

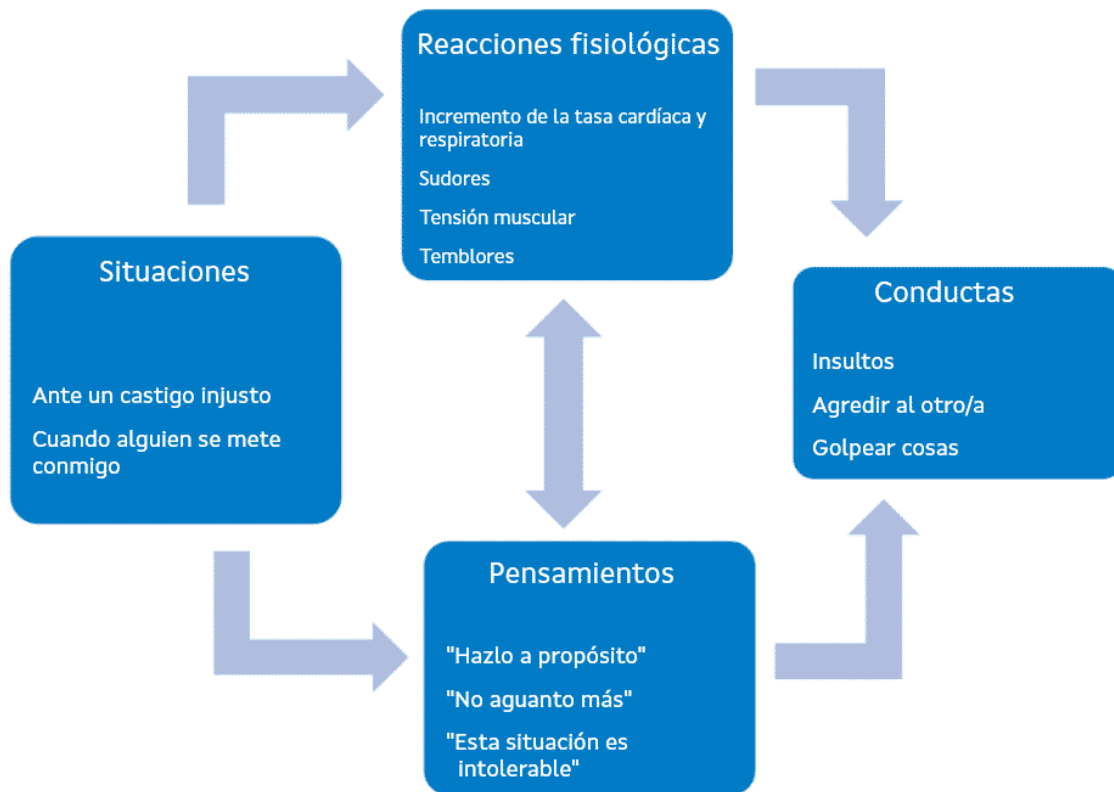


**Ficha 3 - Ira\_castellano\_editable.pdf**  
43.9 MB



**CONTINÚA**

## Ejemplos:



CONTINÚA

## Ideas clave

- Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; el que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

[SIGUIENTE APARTADO](#)

## 4 - Técnicas de manejo emocional

---

### Examinar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

Los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos.

---

**¿Qué haces tu cuando te sientes ansioso o irritado para eliminar el malestar que producen esas situaciones y controlar tu conducta?**

Hace una lista mental de las estrategias que empleas para cada emoción, por ejemplo:

#### ANSIEDAD:

- respirar profundamente
- fumar
- hacer ejercicio
- beber alcohol

## IRA:

- gritar
- reprimirse
- insultar
- dar puñetazos en la pared

Muchas personas desenrollan estrategias específicas para manejar sus emociones. Algunas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces y tener consecuencias negativas. Vamos a ver una serie de técnicas que demostraron ser muy útiles.

## CONTINÚA

### Técnica 1: Respiración profunda



Esta técnica es muy fácil de aplicar y una de las mas útiles para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. No se requiere de demasiada práctica para dominarla.



- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Mantiene la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
- Repite el proceso anterior.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento.



**Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando solo se te mueva a mano del abdomen al respirar (algunos le llaman respiración abdominal).**

CONTINÚA

---

## Técnica 2: Pensamiento positivo



Esta técnica puede utilizarse también antes, durante y después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, le presta atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, en el odio hacia otras personas, en la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo "¡Basta!"

- Sustituye esos pensamientos por otros mas positivos

El problema de esta técnica es que se necesita de cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro, se muestran algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Soy un desastre</li><li>2. No puedo soportarlo</li><li>3. Me siento desbordado</li><li>4. Todo va a salir mal</li><li>5. No puedo controlar esta situación</li><li>6. Hazlo a propósito</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Soy capaz de superar esta situación</li><li>2. Si me esfuerzo tendré éxito</li><li>3. Preocuparse no facilita las cosas</li><li>4. Esto no va a ser tan terrible</li><li>5. Seguro que lo lograré</li><li>6. Posiblemente no se de cuenta de que me molesta lo que hace</li></ol>

**SIGUIENTE APARTADO**

Lección 6 of 6

# Evaluación final

---

*Pregunta*

**01/05**

La técnica de la respiración profunda es eficaz para manejar algunas emociones.  
¿Cuáles?

---

- ☐ La ansiedad
- ☐ La ira
- ☐ Las dos opciones son correctas

*Pregunta*

**02/05**

¿Cuál de los siguientes no es un componente central de las emociones?

---

☐ Las reacciones fisiológicas

☐ Los pensamientos

☐ Los deseos

*Pregunta*

**03/05**

Son ejemplos de reacciones fisiológicas las siguientes:

---

- ☐ Incremento del ritmo cardíaco
- ☐ Sudores
- ☐ Las dos opciones son correctas

*Pregunta*

04/05

¿Crees que es necesario controlar la ira y la ansiedad?

---

- ☐ Es muy importante
- ☐ Me da igual
- ☐ Solo es necesario cuando son elevadas



*Pregunta*

**05/05**

Para hacer correctamente la técnica de la respiración:

---

- ☐ Se debe mover la mano situada en el pecho
- ☐ Se debe mover la mano situada en el abdomen
- ☐ Ninguna opción es correcta