

# Taller: Análisis de Emociones en Habilidades Sociales

Danny Julián Perilla Mikán

Abril, 2025

## 1. Introducción

Este taller analiza desde la perspectiva de la psicología emocional y el desarrollo de habilidades sociales el conflicto entre María y Martha, tomando como referencia el marco teórico de Lacunza (2010) sobre interacciones infantiles y los aportes del SENA en competencias socioafectivas. El estudio se centra en cómo los procesos emocionales - específicamente la gestión de emociones negativas (frustración, resentimiento) y el uso de emociones positivas (confianza, seguridad) - determinan las dinámicas relacionales, evidenciando la importancia de la comunicación asertiva, la regulación emocional y el desarrollo de estrategias para evitar patrones de interacción disfuncionales, particularmente en situaciones donde se manifiestan desequilibrios de poder en las relaciones interpersonales.

## 2. Análisis del Caso

### Caso de estudio:

María y Martha han tenido una discusión mientras decidían a qué jugar en el recreo. Finalmente han jugado a lo que proponía Martha, aunque a María este juego no le gusta en absoluto. Martha ha conseguido convencer a María, como hace siempre con todo el mundo. María aún no sabe cómo lo ha hecho, pero no está dispuesta a que la situación se repita.

### 2.1. Emociones identificadas

#### ■ Emociones positivas de Martha:

1. Satisfacción (por lograr su objetivo)
2. Confianza (en su capacidad de persuasión)
3. Alegría (por jugar su juego preferido)

#### ■ Emociones negativas de María:

1. Frustración (por ceder contra su voluntad)
2. Resentimiento (hacia la manipulación de Martha)
3. Impotencia (por no saber cómo evitarlo)

### 2.2. Escenarios alternativos

1. **Si María hubiera expresado asertivamente su disgusto:** Martha podría haber considerado alternativas.

2. **Si Martha hubiera sentido empatía:** Habría notado la incomodidad de María.
3. **Si María hubiera controlado su frustración:** Podría haber negociado mejor.
4. **Si Martha hubiera sentido culpa al manipular:** Habría cambiado su actitud.
5. **Si ambas hubieran sentido generosidad:** Habrían buscado un juego que ambas disfrutaran.

### 2.3. Conclusiones por escenario

- **Escenario 1:** El uso de comunicación asertiva facilita soluciones win-win.
- **Escenario 2:** La empatía es crucial para relaciones equilibradas.
- **Escenario 3:** La regulación emocional permite negociaciones más efectivas.
- **Escenario 4:** La autoconciencia emocional previene conductas manipulativas.
- **Escenario 5:** Las emociones positivas promueven cooperación genuina.

## 3. Recomendaciones para María

- Desarrollar **autoafirmación** para expresar sus preferencias
- Practicar **regulación emocional** para manejar la frustración
- Aprender **técnicas de negociación** básicas
- Identificar patrones de manipulación tempranamente
- Fortalecer su **inteligencia interpersonal**

## 4. Referencias

- Lacunza, A. B. (2010). Las habilidades sociales como recurso para el desarrollo de fortalezas en la infancia. *Revista Electrónica de Psicología*, 12(1), 23-40.
- SENA. (2023). *Competencias emocionales*. Material de formación.