

Aula de Padres APA JESÚS MAESTRO

¿Cómo aprender a desarrollar relaciones eficaces y cercanas?

Lourdes Bazarra
Olga Casanova

arcixformación

www.arcix.net



a) Lo que todos buscamos cuando nos relacionamos y Maslow lo sabe



REALIZACIÓN



ESTIMA



AMOR

SEGURIDAD



BÁSICAS

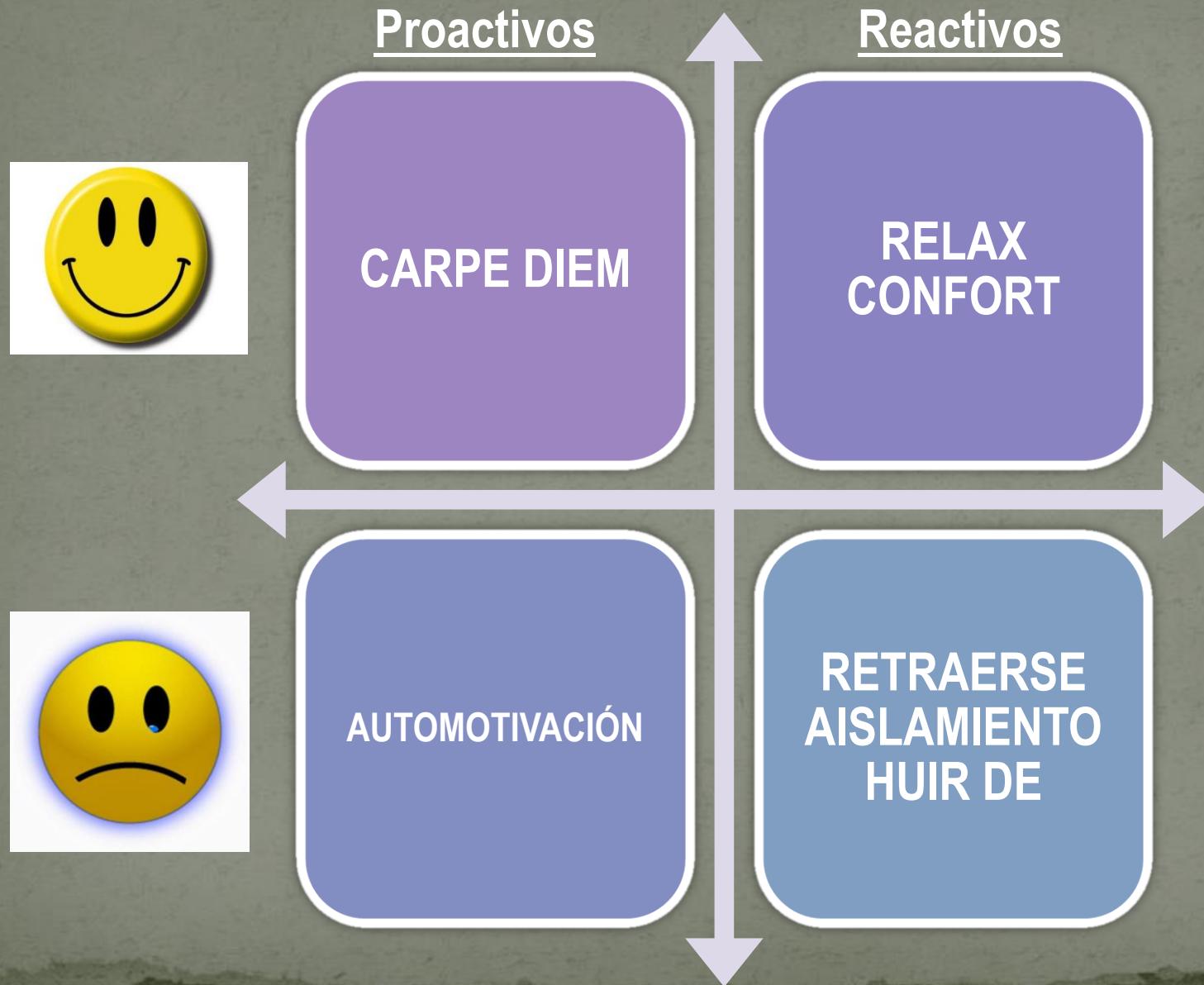
SATISFACCIÓN



PRIVACIÓN

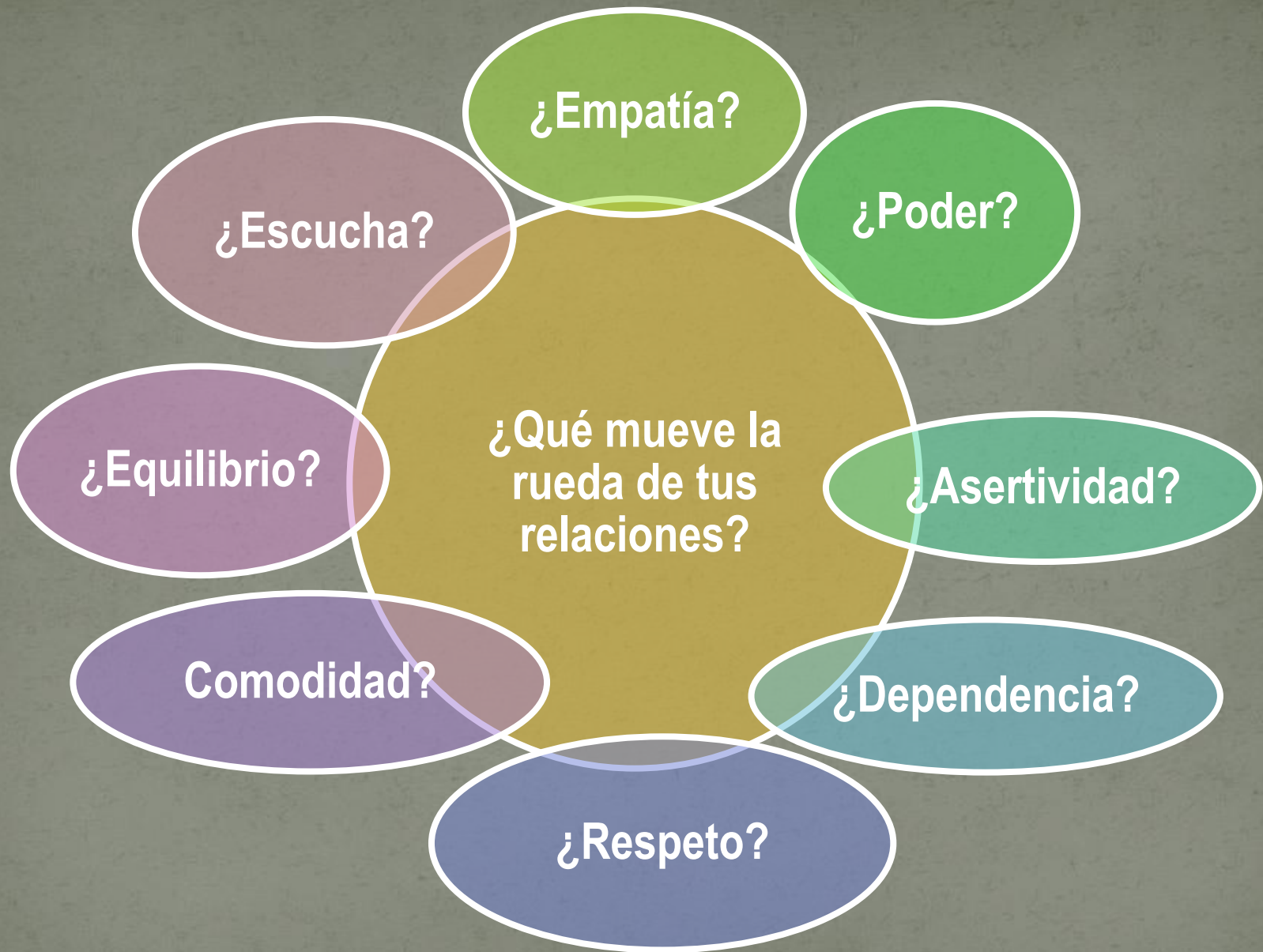
¿Cómo GESTIONAR LAS EMOCIONES?

No todos GESTIONAMOS el mismo patrón de respuesta





b) Gimnasia para muscular las habilidades sociales y emocionales



Pirámide de las buenas relaciones

6. Hacer
felices a los
demás

5. Soy feliz con
lo que hago

4. Qué valor doy a lo
que hago

3. Cómo hacerlo mejor

2. Qué vas a hacer

1. Dónde y con quién hacer

Habilidades Sociales

APEGO

- Capacidad para establecer lazos afectivos con otras personas



EMPATÍA

- Capacidad de ponerse en el lugar del otro



ASERTIVIDAD

- Capacidad para establecer los derechos propios y los de los demás



COMPRENSIÓN DE LAS SITUACIONES

- Capacidad para relativizar el entendimiento de las situaciones y la forma en que nos afectan



AUTOCONTROL

- Capacidad para controlar nuestros impulsos



COOPERACIÓN

- Capacidad de colaborar por un objetivo común



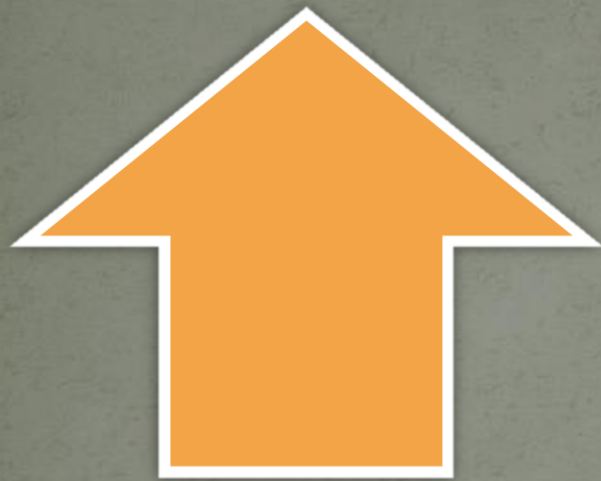
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Capacidad de gestionar las diferencias y los desacuerdos con los otros

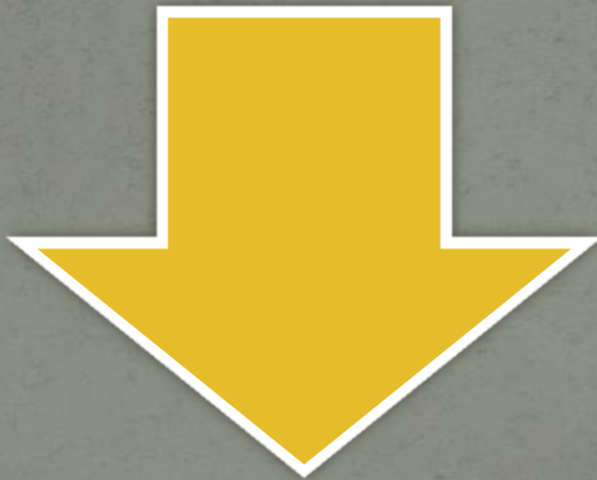
Verbos para el HABER y verbos para el DEBE:
¿Cuál es tu saldo emocional?



FECHA	ACCIÓN	HABER	DEBE	SALDO
		Alegrar	Asustar	
		Motivar	Golpear	
		Valorar	Despreciar	
		Reconocer	Dificultar	
		Facilitar	Acaparar	
		Cooperar	Perjudicar	
		Estimular	Ningunear	



HIPERPADRES



HIPOHIJOS

¿Cómo trabajar las habilidades sociales?

- Trabaja para crear una imagen positiva de ti mismo
- Interioriza valores como el respeto y la tolerancia.
- Se tú mismo sin miedo a que los demás lo sancionen
- Pon en práctica el buen trato
- Trabaja la capacidad de escucha y el entendimiento de los demás
- Reconoce tu valía cuando creas que los has hecho bien
- Relaciónate con otras personas sin juzgarlas.
- Experimenta el rechazo y la frustración y actúa de manera proactiva