

Entrenamiento en Habilidades para la Intervención Socio Emocional



EMOCIONES

Estado psicológico y fisiológico generado como respuesta a estímulos o eventos externos o internos que facilitan la adaptación a una determinada situación



Utilizar situaciones reales o imaginadas para analizar las emociones de dicha situación



Establecer en las situaciones el desencadenante, la experiencia y la respuesta emocional

HABILIDADES SOCIALES

Capacidad para relacionarse con otras personas de manera adecuada y acorde con el contexto social y cultural



Utilizar ejercicios de juegos de roles para fortalecer la capacidad de ponerse en el lugar del otro



Discutir sobre situaciones sociales hipotéticas o de la vida diaria

TEORÍA DE LA MENTE

Capacidad para detectar las intenciones y demandas sociales y emocionales a partir de la identificación de claves contextuales



Analizar interacciones sociales de la vida cotidiana y situaciones sociales inadecuadas



Fortalecer la empatía enseñando a reconocer las emociones propias y las de otras personas

¹ Trujillo, S. et al., (2017). Social cognitive training improves emotional processing and reduces aggressive attitudes in ex-combatants. *Frontiers in psychology*, 8, 510.