

Orientación EDUCATIVA Tres

Bachillerato • Plan de estudios 2015



Norma Angélica Ávila Álvarez

Rocío Medina Dorado

Minnelli Carolina Rodríguez Lares

Giovanna Marisela Medina Dorado



DIRECTORIO

Dr. Juan Eulogio Guerra Liera
Rector

MC. Jesús Madueña Molina
Secretario General

Dr. Juan Ignacio Velázquez Dimas
Secretario Académico Universitario

MC. Manuel de Jesús Lara Salazar
Secretario de Administración y Finanzas

Dr. Fidencio López Beltrán
Director de Servicios Escolares

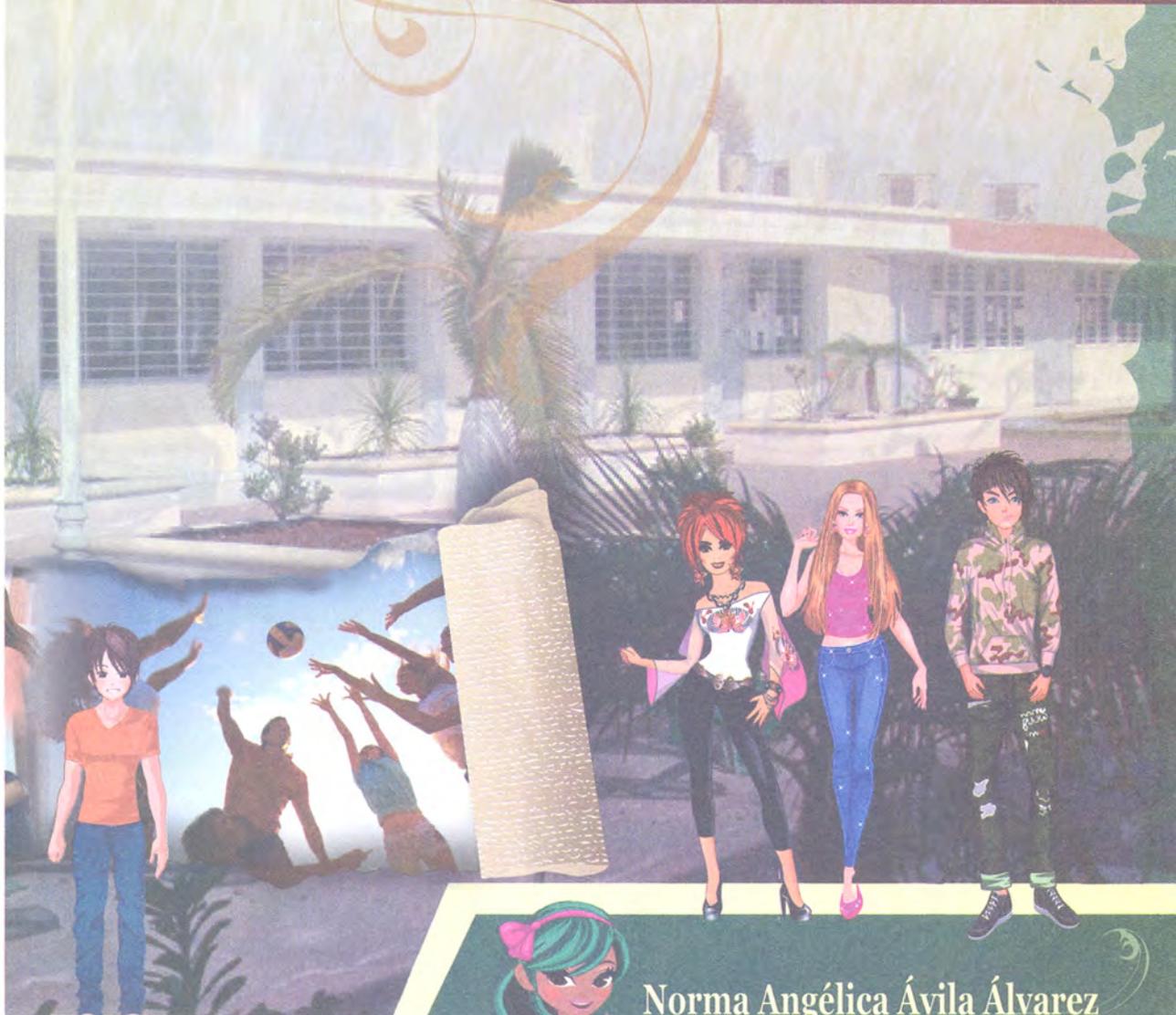
Dr. Armando Flórez Arco
Director de DGE

Dr. Armando Bueno Blanco
Subdirector Académico de DGE

Mtro. Simón Martín Díaz Quiñónez
Subdirector Administrativo de DGE

Orientación EDUCATIVA Tres

Bachillerato • Plan de estudios 2015



Norma Angélica Ávila Álvarez

Rocío Medina Dorado
Minnelli Carolina Rodríguez Lares
Giovanna Marisela Medina Dorado

Orientación Educativa III

CUADERNO DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tercer Semestre
Bachillerato Plan 2015

Norma Angélica Ávila Álvarez
Rocío Medina Dorado
Minnelli Carolina Rodríguez Lares
Giovanna Marisela Medina Dorado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA
DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS

ORIENTACIÓN EDUCATIVA III
Cuaderno de trabajo del estudiante

Norma Angélica Ávila Álvarez
(Coordinadora)
Rocío Medina Dorado
Minnelli Carolina Rodríguez Lares
Giovanna Marisela Medina Dorado

Primera edición, agosto 2000
Segunda edición, agosto 2013
Tercer edición, agosto de 2016

Diseño editorial y de portada:
Leticia Sánchez Lara

Cuidado de la edición e idea original:
Norma Angélica Ávila Álvarez

EDICIÓN CON FINES ACADÉMICOS, NO LUCRATIVOS.

Hecho en Culiacán, Sin., México
Printed in Culiacan, Sin., Mexico

Contenido

PRESENTACIÓN ■ 14

¡BIENVENIDA! ■ 14

- Presentación del Programa de Orientación Educativa ■ 14

UNIDAD I

- 1.1. ■ Educar para la vida ■ 82
- 1.2. ■ Autoconocimiento ■ 82
- 1.3. ■ Manejo de emociones y sentimientos ■ 82
- 1.4. ■ Manejo de tensiones y estrés ■ 82

UNIDAD II

- 2.1. ■ Autoestima ■ 82
- 2.2. ■ Empatía ■ 82
- 2.3. ■ Comunicación asertiva ■ 82
- 2.4. ■ Relaciones Interpersonales ■ 82
- 2.5. ■ Resolución de problemas y conflictos ■ 82
- 2.6. ■ Toma de decisiones ■ 82

UNIDAD III

- 3.1. ■ Proyecto de vida ■ 82

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN ■ 82

¿QUÉ TANTO APRENDÍ? ■ 82

EVALUACIÓN INTEGRAL (concentrado) ■ 82

Presentación

La Universidad Autónoma de Sinaloa atiende a más de 55 mil estudiantes en sus preparatorias, donde más del 90% son adolescentes, lo que permite derivar el enorme compromiso educativo y social de educar a las nuevas generaciones con una real formación integral. Y es en este rubro de atención al estudiante, que desde la orientación educativa se ha estado trabajando a través de la incorporación en el plan de estudios 2006, de sus cuatro asignaturas, la constitución de un programa homogéneo de servicio departamental, la muestra profesiográfica que en febrero 2016 llevó a cabo su doceava edición; el Programa Integral de Prevención de Adicciones y el área de PrevenArte que siguen consolidándose por pertinencia como acciones innovadoras de acercamiento a la comunidad estudiantil, a través de los grupos de teatro de la preparatoria Flores Magón. Dando muestra palpable de un trabajo sistemático de fortalecimiento de una política de atención integral a la comunidad estudiantil a través de la orientación educativa.

En esta sintonía de trabajo y compromiso institucional se han generado los cuatro libros de Orientación Educativa para cada una de sus asignaturas que se cursan en primero y segundo grado de preparatoria. Textos que se han actualizado a partir del 2012, reestructurándose para fundamentarlos en la perspectiva del enfoque en competencias.

Específicamente el presente libro resalta esencialmente la importancia del desarrollo de la competencia genérica para la adopción de estilos de vida saludables a través del desarrollo de habilidades sociales; se pretende que el contenido escolar a desarrollar en el presente texto le permita al estudiante asumir herramientas para la autoprotección física, emocional y sexual blindándolos de los estragos que provocan conductas de riesgo. Por tanto, este tercer libro está elaborado para que lo aproveches al máximo; con el objetivo de que practiques un estilo de vida saludable.

MC. Norma Angélica Ávila Álvarez



¡Bienvenidos!

Ser estudiante de la Universidad Autónoma de Sinaloa es un honor y orgullo. Llegar a este momento de tu proceso formativo debe llenarte de alegría y satisfacción. En este año te esperan grandes vivencias académicas, sociales y personales, te invitamos a cruzar por este camino de juventud con una actitud positiva y creativa, principalmente con la convicción de que existe un gran mundo por descubrir en tu interior y a tu alrededor: ¡Bríndate la oportunidad de crecer y ser mejor estudiante, lo podrás lograr con esfuerzo y empeño!

Hola mi nombre es Anahí, soy nueva en esta preparatoria de la UAS, he tenido que cambiar mucho de escuela ya que mi padre ha cambiado en varias ocasiones de trabajo, no ha sido nada fácil adaptarme a esta forma de vida, espero que me vaya muy bien en esta nueva ciudad.



Hoy inicia otro reto para mí, estar en segundo año me recuerda que estoy en el camino correcto, saber que tengo el apoyo de amigos como ustedes puedo sentirme tranquilo



Lo pueden creer, estamos ya en segundo año, el tiempo pasa muy rápido, ha sido genial haber convivido con todos ustedes... ya estamos en otra etapa.



Es un gran paso el que hemos dado recuerdan que al inicio estábamos nerviosos porque nadie nos hablábamos, ahora no queremos ni separarnos, estoy feliz de tenerlos como amigos.



Creo que para todos ha sido padrísimo culminar un año de grandes esfuerzos, en lo personal fue un año de hermosas experiencias, de trabajo y sobre todo, aprender el valor de la vida.



El apoyo que recibí de la orientador(a) educativo(a) fue muy importante para culminar con este año. La neta si no hubiera tenido su apoyo, no estaría en segundo con ustedes.



¡Hemos cambiado de grado y también hemos hecho cambios en nuestra apariencia, nuestro comportamiento, nuestra manera de pensar, así como la manera de relacionarnos y como dice el poeta Pablo Neruda en su poema 20... "nosotros los de entonces ya no somos los mismos"



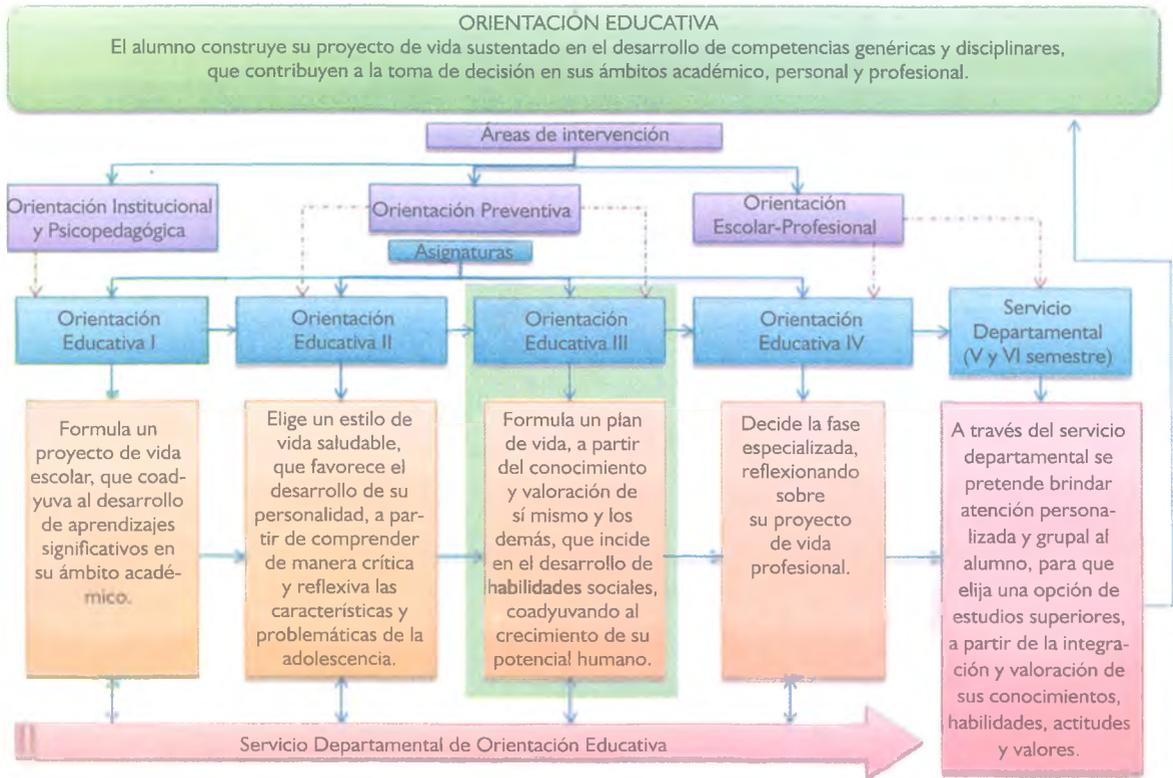
Presentación del Programa de Orientación Educativa III

La orientación educativa en mi escuela preparatoria

La orientación educativa se imparte en el plan de estudios 2015, como asignatura y servicio departamental, consta de cuatro áreas de intervención. En el primer semestre tuviste la oportunidad de interactuar con dos de ellas: orientación institucional y orientación psicopedagógica. En el presente semestre cursarás la materia de *Orientación Educativa III*, que continúa dirigida al área de orientación preventiva. El propósito de la presente asignatura es desarrollar las habilidades que requieres para fomentar los factores de protección, para coadyuvar a un estilo de vida saludable, que a su vez, impacta en tu proyecto de vida profesional.



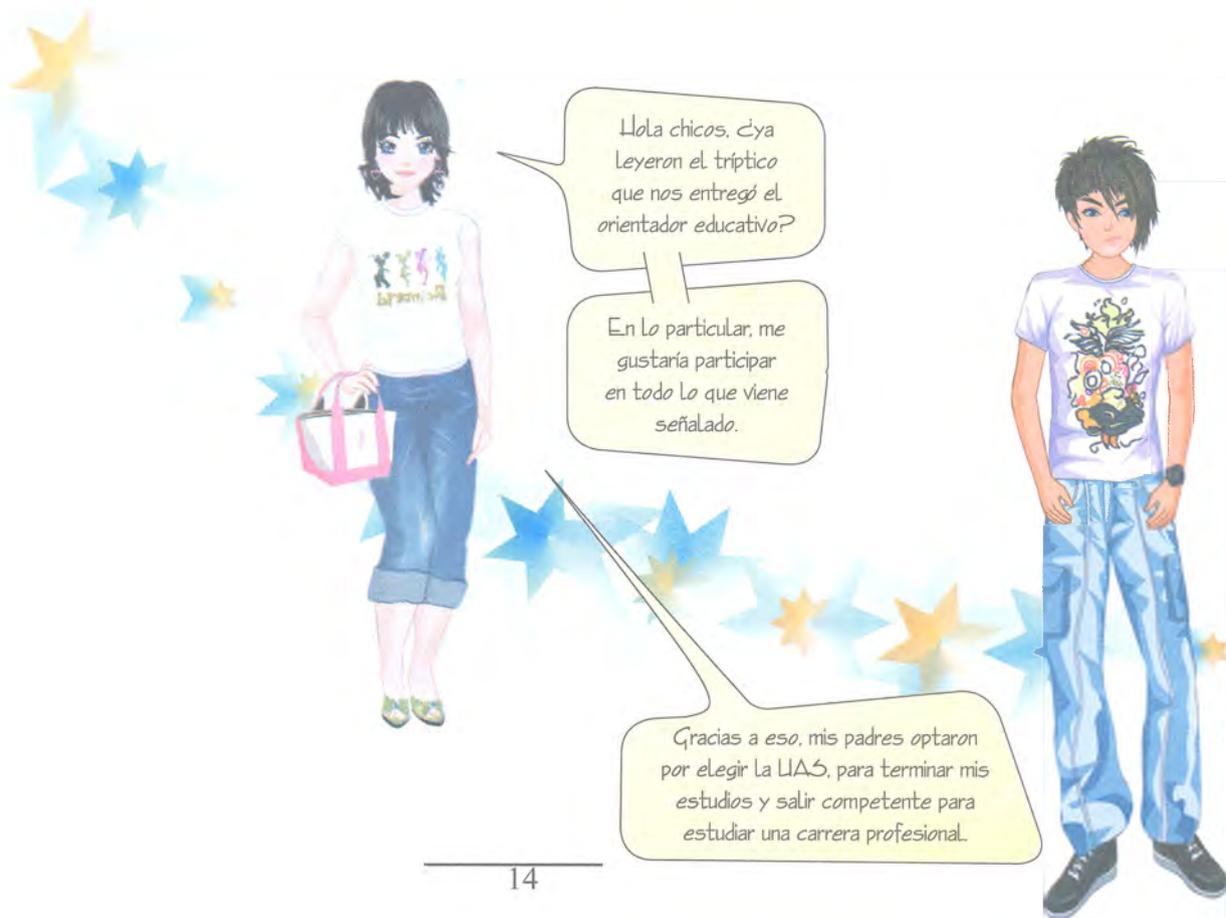
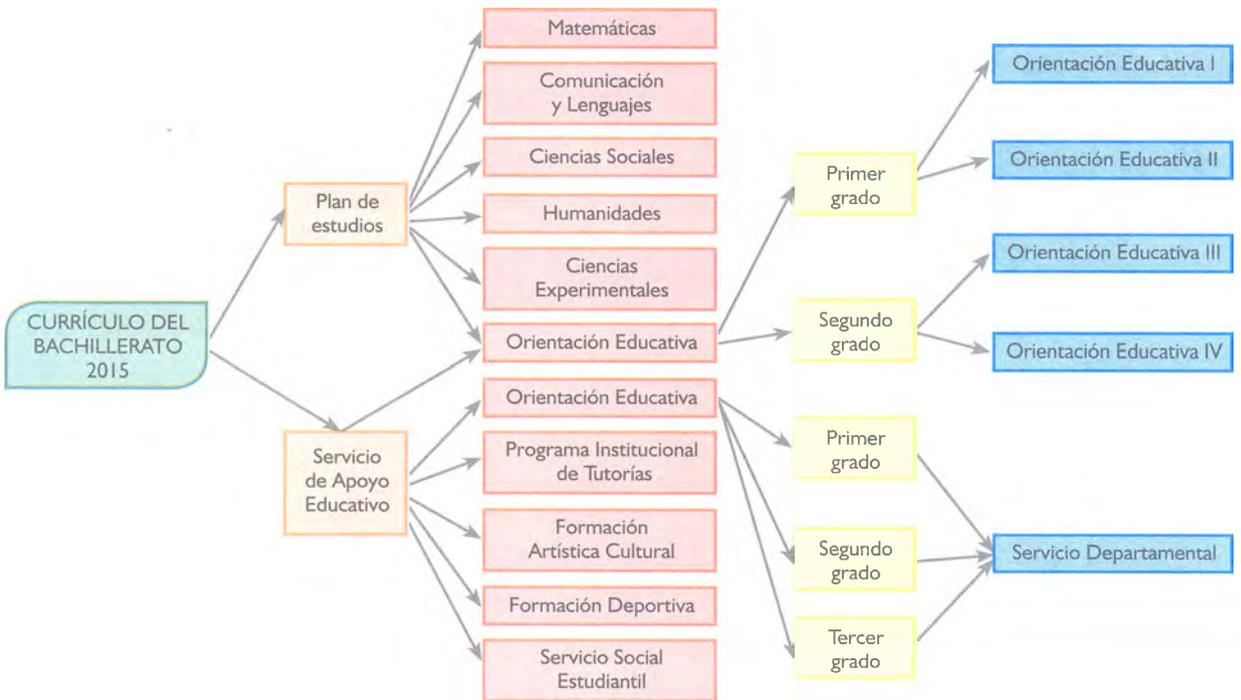
REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA ASIGNATURA



REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL CURSO



**ESQUEMA DEL PLAN DE ESTUDIOS 2015
Y LA UBICACIÓN DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA**



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA-METODOLÓGICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL CONTENIDO ESCOLAR



Yo lo tomé y lo guardé en la mochila.

Es una materia que nos puede ayudar en nuestra vida, me encantan las actividades que hacemos dentro y fuera del salón de clase.

Dice mi hermano de tercero, que la escuela ha mejorado mucho en los últimos tiempos. Ahora está en el Sistema Nacional del Bachillerato.

Que es reconocida por su calidad académica, pero es necesario mantenerse y subir a mejores niveles.

A mí sí me llamó la atención, lo leí completo.

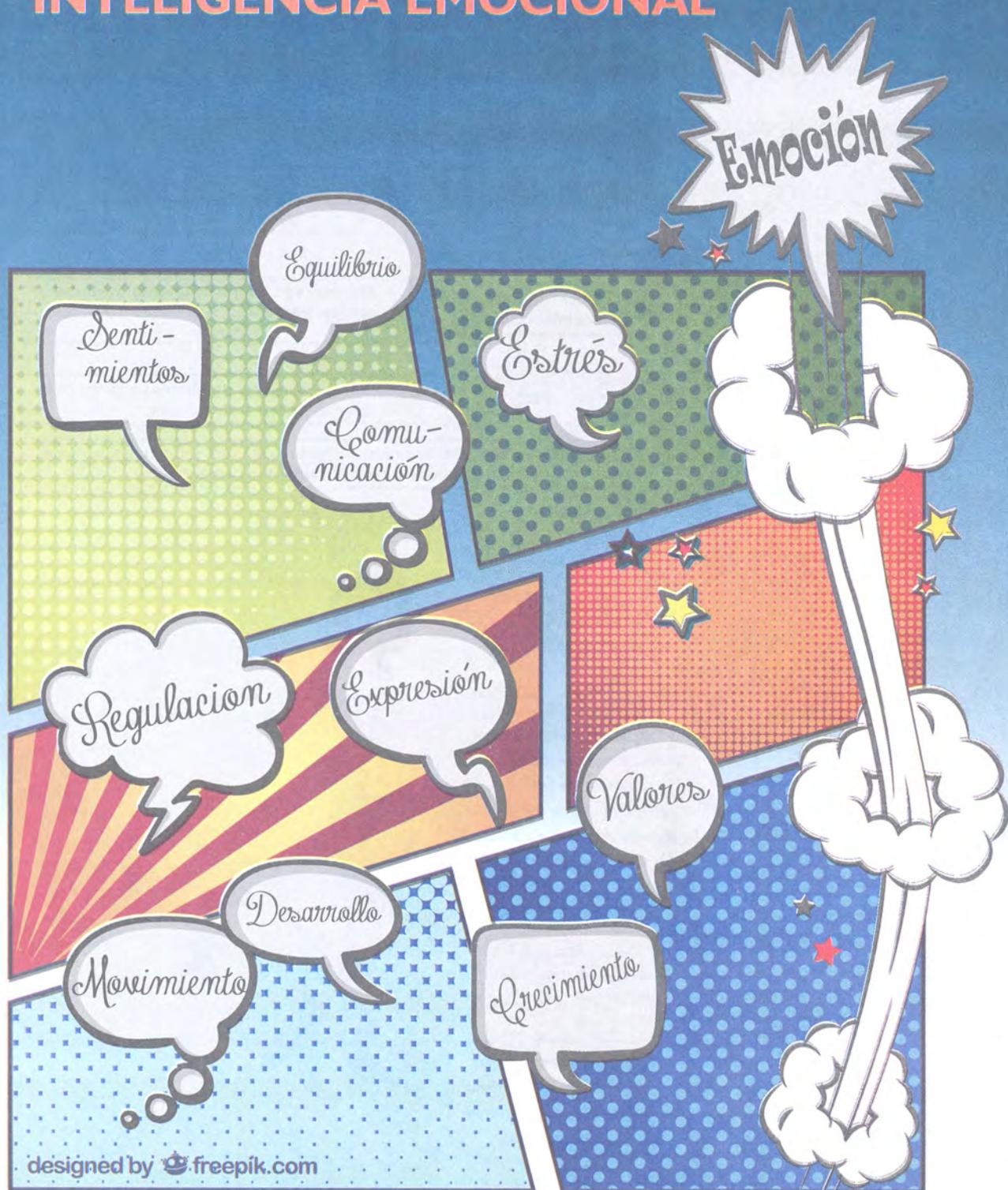
Sé que cuando salga de la prepa recordaré esta asignatura como una de mis favoritas. El semestre pasado me sucedió algo complicado y si no hubiera sido por mi orientador educativo, no sé que hubiera hecho.

¿Qué significa eso?

Claro, es importante estudiar, pero también estar bien con uno mismo y mejorar mis relaciones con los demás.

Unidad I

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Propósito de la unidad

Reconoce la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en su vida cotidiana, para generar bienestar personal y social.

Contenido

- 1.1. Educar para la vida
- 1.2. Autoconocimiento
- 1.3. Manejo de emociones y sentimientos
- 1.4. Manejo de tensiones y estrés

Criterios de aprendizaje

- Identifica las instancias internas y externas que brindan atención socioemocional, precisando los servicios que se ofrecen en ellas.
- Aporta ideas en la solución de problemas del orden cotidiano, científico, tecnológico y/o filosófico.
- Emite juicios creativos al proponer soluciones a problemas de diversos ámbitos.
- Comunica diferentes ideas y sentimientos con claridad y cordialidad, respetando los derechos y emociones de los demás.
- Explica de manera crítica y propositiva, las diferencias existentes entre el interés y bienestar individual y el social.

Producto integrador de la unidad

Cómics que aborde la inteligencia emocional.



1.1

EDUCAR PARA LA VIDA



Educación para la vida implica dotar al sujeto de competencias que le permitan resolver de manera satisfactoria los problemas que en diversos ámbitos se le presenten.

Escribe que importancia tiene educar para la vida.

¿Qué entiendes por habilidades sociales?

1

¿Sabías qué..?

Un entrenamiento en habilidades sociales con un grupo de jóvenes, realizado por Martínez Negreira y Sanz Martínez (2001) en la ciudad de Santiago de Cuba determinó y demostró que es posible desarrollar y potencializar las habilidades sociales.

2

Las habilidades sociales

Cada vez se hace más evidente que muchos problemas de salud se relacionan con el comportamiento y éste a su vez con la dificultad de enfrentar eficientemente las presiones de la vida. En este sentido, la incorporación de ciertas destrezas y actitudes nos permitirán tener un comportamiento más adecuado a la realidad desafiante que nos acontece día a día. Las habilidades sociales son herramientas que nos sirven para relacionarnos con los demás y desarrollar un proceso de análisis y comprensión del mundo interno del ser humano; es decir, es de igual magnitud de importancia estar bien consigo mismo y con las personas que nos rodean; o mejor dicho, si estoy bien conmigo lo estoy con el resto del mundo. Si me siento triste, enojado o angustiado será complicado estar bien con los otros. Cada individuo

tiene la necesidad de establecer prioridades, de mirar positivamente hacia el futuro y reparar los sentimientos negativos antes de generar cuadros de ansiedad y depresión. Esto significa, sin duda alguna aprender a monitorear los sentimientos para saber qué nos sucede y llegar a entendernos y a tratarnos con respeto mientras decidimos qué medidas tomar para lograr equilibrio y satisfacer nuestras necesidades emocionales, Goleman (1995) lo denomina Inteligencia Emocional. La Inteligencia emocional se define como la capacidad de comprender las emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento; incluye las habilidades de percibir, juzgar y expresar la emoción; contactar con los sentimientos para facilitar la comprensión de uno mismo o de otra persona; entender las emociones y el conocimiento que se derive y regularlas para promover el propio crecimiento personal.

Hay ciertas habilidades y hábitos que favorecen una mejor calidad de vida, ayudan a mantener un estado de bienestar mental y expresándolo a través de un comportamiento positivo en las interacciones con los demás, se las puede llamar “habilidades para vivir”, capacidades o competencias psicosociales que contribuyen a desarrollar un comportamiento positivo hacia la salud mejorando nuestras relaciones interpersonales. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas; también, facilita la comunicación emocional y la resolución de problemas. Por tanto, se concibe que su aprendizaje coadyuve al éxito personal, académico y profesional de los seres humanos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define las habilidades para la vida como las capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos cotidianos: son habilidades que ayudan a las personas a dirigir sus vidas desarrollando la capacidad para vivir en su entorno de forma satisfactoria, armoniosa y adecuada. Las habilidades psicosociales no son materia nueva. En cierta forma

son tan antiguas como la propia humanidad, porque todas tienen que ver con la manera en que manejamos las relaciones con nosotros mismos y el entorno social. Todas las personas de todas las edades las ejercen a diario. Y entonces, ¿en qué consiste lo novedoso? Cada vez se reconoce más la importancia de incluirlas como parte de diversos programas educativos dirigidos a niños, niñas y adolescentes, tanto en la escuela como en otros escenarios de trabajo. Aunque hay otras formas de clasificar las habilidades para la vida, la propuesta por la OMS ha logrado un reconocimiento amplio porque son bastante flexibles y tienen aplicabilidad universal. Considerando esta clasificación recuperamos ocho habilidades que a nuestro parecer son indispensables para fomentar los factores de protección y por tanto generar un estilo de vida saludable en los estudiantes de Nivel Medio Superior de nuestra Máxima Casa de Estudios. Dichas habilidades se incluyen en el presente texto, a continuación se enuncian: autoconocimiento, manejo de emociones, manejo de estrés, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, resoluciones de conflictos y toma de decisiones.

Debemos de Aprender

- Debes reconocer que existen diferentes historias de vida en cada una de las personas.
- Es más fácil reaccionar que pensar.
- Podemos hacer más cosas de las que creemos poder hacer.
- No importan las circunstancias, lo importante es cómo las interpretamos.
- Somos responsables de nuestros actos.
- Existen personas que me quieren mucho, pero no me lo han dicho. Lo importante es que lo sé.
- Hay personas que quiero mucho, pero no sé expresarle mis sentimientos.
- Hay dos días de cada semana por los que no debemos de preocuparnos: ayer y mañana. El único momento valioso es ahora.
- No debo competir contra lo mejor de otros, sino competir conmigo mismo.
- Puedo hacer algo por impulso y arrepentirme el resto de mi vida.
- Que no hay que decirle a un niño que sus sueños son ridículos: ¡qué tal si me cree!
- La violencia atrae más violencia.
- Decir una verdad a medias es peor que una mentira.
- Es mejor expresar mis sentimientos, que guardarlos dentro de mí.
- La madurez tiene que ver con la experiencia que hemos vivido y no tanto con los años que hemos cumplido.

3

Actividades de aprendizaje

Título: Yo estoy bien, tú estás bien.

Propósito: Integra el bienestar individual y social, para el desarrollo personal.

Desarrollo: Elige un compañero(a), para trabajar en binas el siguiente recuadro.

En el recuadro (Tú) coloca el nombre de tu compañero y describe sus características personales. En el recuadro (Yo) escribe tu nombre y descríbete a ti mismo. En la parte inferior del recuadro, describe que características del otro tienes tú.

Nombre: _____

Nombre: _____

Integración del Yo-Tú

¿Qué tiene el otro que te gusta o molesta?

¿Si esas características fueran tu espejo, qué reconoces que hay en ti y lo ves en tu compañero(a)?

¡En el otro me reafirmo, me reconozco y me acepto!

Mi monumento

Se te va a hacer un monumento y cuentas con todo el dinero que quieras, pero exigen que digas:

¿Dónde quieres que lo pongan? _____

En qué actitud, postura, elementos. _____

Una frase para esculpir (un mensaje para la humanidad). _____

Contesta las siguientes preguntas y en equipo comparte tus respuestas.

¿Por qué elegiste cada una de estas cosas?	
¿Por qué mereces un monumento?	
¿Qué tiene que agradecerte alguien o algún grupo?	
¿En qué vas a mejorar para vivir más de acuerdo a la frase de tu monumento?	
¿Por qué fue fácil decir que merecíamos un monumento?	
¿Cuántas veces dijimos "pero... yo no me merezco un monumento"?	

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Relaciono las habilidades sociales con la inteligencia emocional.			
B. Considero que las importante desarrollar habilidades sociales en mi formación académica.			
C. Diferencia mi bienestar personal y social.			
D. Reflexiono acerca de la importancia de mantener inteligencia emocional.			
E. Identifico las habilidades para fomentar factores de protección.			
F. Comunico mis ideas con claridad.			
G. Participo en los equipos de trabajo de forma respetuosa.			
H. Escucho con atención a mis compañeros.			
I. Realizo los ejercicios con conciencia.			
J. Describo las características del otro e identifico las mías.			

1.2

AUTOCONOCIMIENTO



1

¿Cómo te describes a ti mismo?

¿Qué importancia tiene reconocer tu propia manera de ser?

CONCEPTOS

El autoconocimiento es el proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características, es decir, es la capacidad que tiene una persona de conocerse a sí misma.

2

La importancia del autoconocerse

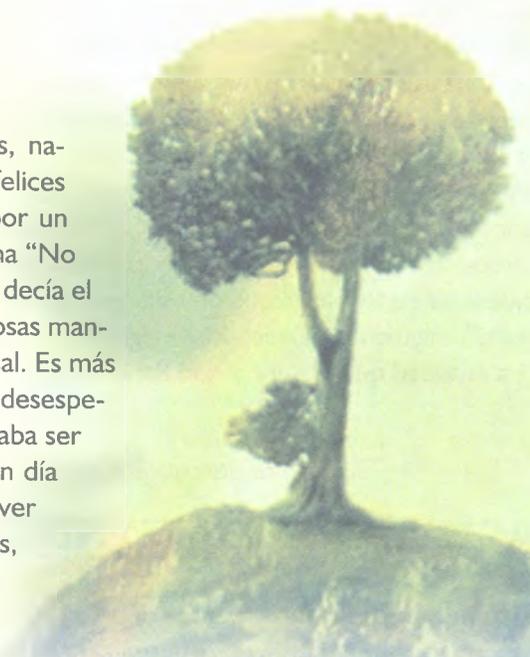
Puede parecer que conocerse a uno mismo es una tarea muy sencilla. Sin embargo, tener un conocimiento profundo de quiénes somos es una labor muy complicada que puede durar, para algunas personas, toda la vida. Podríamos definir al autoconocimiento como la capacidad de conocer las cualidades y defectos que se poseen, es saber quién soy y qué tengo. El autoconocimiento contribuye a promover una imagen positiva de sí mismo, es decir, a la elaboración de un concepto personal ajustado, que permite actuar conforme a posibilidades y limitaciones,

para un desarrollo pleno y armónico de la persona; significa conocer nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, gustos, disgustos y valores; implica construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos. Conocerse es saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo; son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo. Conocerse es el soporte, el motor de la identidad y de la capacidad de comportarse con autonomía; saber con qué recursos personales y sociales contamos en los momentos de adversidad. Es una habilidad que debe ser aprendida.

El árbol confundido

Autor desconocido

Había una vez un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema “No sabía quién era”. “Lo que te falta es concentración”, le decía el manzano, “Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas” ¿Ve que fácil es? —No lo escuches, exigía el rosal. Es más sencillo tener rosas y “¿Ves que bellas son?”. Y el árbol desesperado intentaba todo lo que le sugerían y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado. Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves y al ver la desesperación del árbol exclamó: —No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te daré la solución. No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tú mismo, concóctete para lograrlo, escucha tu voz interior. Y dicho esto, el búho desapareció. —¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme? se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos, abrió el corazón y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: —Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal; eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso; dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... “Tienes una misión, cúmplela”, dicho lo anterior el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces fue completamente feliz. Y tú ¿dejas crecer el roble que hay en ti? En la vida todos tienen un espacio que llenar. Permítete conocer la maravillosa esencia de tu ser.



3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1

Título: Caricias.

Propósito: Sensibilizar a los miembros del grupo para observar las buenas cualidades de las otras personas y que descubran cualidades personales hasta ahora ignoradas.

Material: Lápiz y papeles.

Desarrollo: El maestro comenzará diciendo que en la vida diaria, las personas observamos más los defectos que las cualidades de los demás. Ahora todos van a tener la oportunidad de realzar una cualidad de sus compañeros o compañeras del salón de clases. El orientador(a) educativo(a) distribuye una papeleta a cada uno. Cada cual describe en ella, la cualidad que, a su parecer, caracteriza mejor a su compañero de la derecha. La papeleta deberá ser completamente anónima, sin ninguna identificación. Por ello,

no deberá constar el nombre de la persona de la derecha, ni se deberá firmar. Luego, el orientador(a) educativo(a) solicita que doblen la papeleta. Los estudiantes deben de mantenerse sentados en círculo y comenzarán a pasar de mano en mano los papeles de uno en uno, intentando dar la vuelta en el círculo; cuando el maestro lo considere suficiente dirá basta. Posteriormente, uno a uno irán leyendo en voz alta la cualidad señalada en la papeleta que le llegó y la irá asignando a la persona del grupo a quien, según su entender, se ajusta mejor esa cualidad. Sólo podrá asignársela a una persona y manifestar brevemente por qué ve en él o en ella que esa cualidad lo caracteriza. Puede suceder que una misma persona del grupo sea seleccionada más de una vez como portadora de cualidades. Al final, el orientador(a) educativo(a) pide a los participante que den sus testimonios sobre lo vivenciado en toda la marcha del ejercicio. Contesta lo siguiente: ¿Descubriste algo nuevo de ti mismo?, ¿cómo te sentiste al reconocer públicamente una cualidad que observas que tiene el otro?, ¿te asombraste de alguna cualidad que te reconocieron?

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2

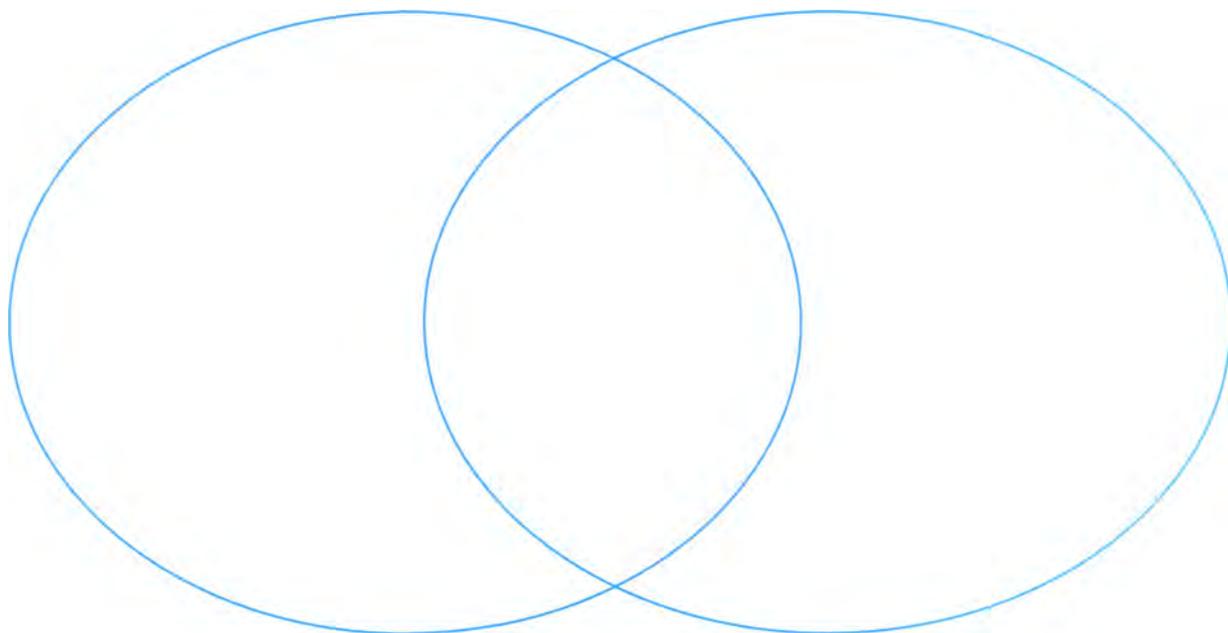
Título: Puntos fuertes y puntos débiles.

Propósito: Desarrollar una imagen precisa de uno mismo.

Todas las personas tienen puntos fuertes y puntos débiles. Cuando te compares con otra persona, procura pensar en todos los aspectos de su personalidad. Tal vez, tu amigo sea un gran nadador mientras que a ti se te dan mejor las ciencias.

Material: Hojas y lápices.

Desarrollo: Piensa en todos los puntos fuertes y débiles que tienes tú y tu mejor amigo. Escríbelos en los dos círculos que están a continuación. Donde los círculos se mezclan escribe los puntos que tienen en común. Recuerda ***Todos somos distintos, es bueno notar y aceptar esas diferencias.*** Posteriormente, contesta el cuadro siguiente.



¿Qué comportamientos me caracterizan?

¿Qué hago bien? (cualidades)	¿Qué no funciona? (debilidades o carencias que tengo)
¿Qué aspectos debo mejorar?	¿En qué competencias debo centrar mi atención?
¿Qué comportamientos debo incluir en mi desempeño cotidiano?	¿Qué habilidades me convendría desarrollar?

¿Quién Soy?

Existía en un bosque un camaleón que se paseaba por el bosque saludando a los animales mientras se jactaba de su habilidad de cambiar el color de su cuerpo a cada instante para ser aceptado por el otro. En una ocasión se encontró con el loro, para quedar bien, se puso de color verde. Más adelante se encontró con el castor y se cambió a color marrón para ser igual que él; cambiaba de color dependiendo del animal con el que se tropezaba.

Un buen día el camaleón se enfermó y fue a pedir ayuda a los animales del bosque. A causa de su enfermedad quedó de color gris. Se acercó al loro pero éste, que siempre lo había visto verde no lo reconoció, lo mismo pasó con el castor y con cada animal del bosque que buscaba para pedir ayuda. Lamentándose exclamaba: ¡Hay, por qué no fui siempre yo! ¿Por qué no me mostré como soy en realidad?; justo por ahí pasaba una lagartija, al ver el problema del camaleón le dijo: —Nadie te reconoce. Tienes que aprender a mostrarte cómo eres. El camaleón, una vez recuperado volvió a pasear por el bosque, pero esta vez, como él era. Y si alguna vez cambiaba de color, ya no era según la ocasión, sino para defenderse de una situación de peligro. ¿Para qué cambiar nuestra manera de ser?, ¿para quedar bien?, ¿por qué fingir lo que no se es? Al final nos mentimos a nosotros mismo: ¡Sé tú mismo!



4

Realiza una reflexión escrita de cualidades y logros obtenidos.

Responde el test de autoestima que se encuentra en el anexo I.



5

Autoevaluación

	ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A.	Considero al autoconocimiento como pieza clave para mi crecimiento personal.			
B.	Identifico los beneficios de desarrollar habilidades personales a lo largo de la vida.			
C.	Reconozco la importancia de autoconocerme.			
D.	Reflexiono sobre mis fortalezas y debilidades como persona.			
E.	Adopto una actitud de respeto hacia sí mismo.			
F.	Muestro disposición para ser una mejor persona día con día.			
G.	Planteo alternativas de mejora para el desarrollo de mi potencial humano.			
H.	Correlaciono el aprender a reconocer mis habilidades y logros para el alcance de mi proyecto de vida.			
I.	Ubico las dificultades de lo complejo de realizar un proceso de reconocimiento personal de las habilidades y cualidades aprendidas.			
J.	Me esfuerzo realmente a integrar y vincular lo analizado en el presente ejercicio con mi vida cotidiana.			

1.3

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Tomar el control de tus emociones de manera consistente y deliberadamente transformará la experiencia de tu vida diaria.

ANTHONY ROBBINS.

1

Elabora una lista de conceptos asociados con el tópico a revisar del presente ejercicio.

CONCEPTOS

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, así como la habilidad para manejarlos.

¿Sabías qué..?

Aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor "sintonía" con el propio mundo afectivo y el de las demás personas, enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.

2

La importancia del manejo de emociones y sentimientos

Goleman (1995), señala que el nivel emocional tiene un alto poder sobre nuestros pensamientos y por ende, sobre nuestro comportamiento, es decir, que el éxito en la vida, tanto profesional como personal, no está determinado por el nivel de inteligen-



cia entendida tradicionalmente, sino por diversas habilidades que definen a la inteligencia emocional, la cual se clasifican en dos modalidades: inteligencia intrapersonal (ámbito emocional) e inteligencia interpersonal (ámbito social). Revisemos brevemente el significado de cada una de ellas. La inteligencia intrapersonal es aquella capacidad de conocer y

manejar el estado emocional de la persona; es la capacidad de conocer con realismo cómo somos, qué queremos, entender cabalmente cuáles son nuestras prioridades y anhelos, para así actuar en consecuencia. Las personas con un alto grado de inteligencia intrapersonal pueden entender por qué siente o piensa tal o cual cosa y actuar en consecuencia; permite comprenderse mejor y trabajar con uno mismo. Mientras que la inteligencia interpersonal es la capacidad de liderazgo, la aptitud para relacionarse, mantener amistades y solucionar problemas sociales.

Teniendo como antecedente estas premisas se puede afirmar con certeza que las emociones permean la conducta humana.

Las emociones y sentimientos nos están continuamente enviando señales, aunque no siempre las escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o indignación. Se

considera que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son “malas” y deben evitarse. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo está distorsionado por la razón, prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa. La capacidad de regular la manifestación de la emoción, de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo es una habilidad que puede ser aprendida. Es muy importante para nuestra salud mental saber manejar las emociones. Manejar las emociones no significa reprimirlas o negarlas, sino transformar emociones negativas en positivas.

Se podrían catalogar en tres estilos las formas de reacción emocional que utilizamos los seres humanos: pasiva, agresiva, asertiva. En el cuadro siguiente se precisa esta clasificación.

REACCIÓN PASIVA	REACCIÓN AGRESIVA	REACCIÓN ASERTIVA
Implotar Ocultar Minimizar Disfrazar Confundir Negar Ignorar	Explotar Magnificar Herir Violentar Lastimar Insultar Gritar Agredir	Identificar Hacerme dueño Nombrar Manifestar Controlar Expresar Esperar



¿Cómo me siento hoy?

En el recuadro siguiente se encuentran algunas polaridades que refieren estados de ánimo. Identifica hacia donde te inclinas más. Rellena un cuadro de cada fila considerando que cero significa neutral, 1 casi siempre y 2 siempre.

PESIMISTA	siempre	casi siempre	neutral	casi siempre	siempre	POSITIVO
Triste	2	1	0	1	2	Alegre
Cansado	2	1	0	1	2	Energétizado
Débil	2	1	0	1	2	Fuerte
Ansioso	2	1	0	1	2	Tranquilo
Confuso	2	1	0	1	2	Claro
Inseguro	2	1	0	1	2	Seguro
Desconfiado	2	1	0	1	2	Confiado
Mal humorado	2	1	0	1	2	Buen humor
Desinteresado	2	1	0	1	2	Interesado
No cooperativo	2	1	0	1	2	Cooperativo

3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: Expresando mis emociones.

Propósito: Reconoce, identifica y maneja sus emociones positivas.

Material: Libro de texto y libreta de apuntes.

Desarrollo: Identifica alguna emoción generada por determinada situación y expresa cómo la mane-
jaste. Responde a continuación las siguientes preguntas, puede ser alguna situación presente o pasada.

Darme cuenta y notar la emoción, en estos momentos identifica como te encuentras:

- ¿Cómo estoy? _____
- ¿Qué emoción siento? _____
- ¿En qué otra situación específica me siento así? _____
- ¿Qué hago con la emoción? _____



Descubrir e identificar razones, causas, antecedentes de esta emoción:

- ¿Por qué me siento así? _____
- ¿Con qué frecuencia ocurre? _____
- ¿Cómo reacciono? _____
- ¿Qué dijo o hizo la otra persona? _____

Siempre es importante lo que se siente en tu expresión verbal, lenguaje corporal adecuado y oportuno.

Pregúntate

1. ¿Qué está pasando? _____
2. ¿Está en peligro mi bienestar? _____
3. ¿Esta situación me beneficia o me perjudica? _____
4. ¿Cómo salir airoso de esta situación? _____
5. ¿Qué consideras que debes mejorar ante esta situación? _____

Para aprender a identificar las emociones es importante tomar conciencia del sentir y responsabilizarse de ellas.

Yo me veo:	
Mi mejor amigo me ve:	
Un extraño me ve:	

Cuando interactuas con otras personas...

¿Cuándo fue la última vez que hice una introspección (reflexión sobre mi mismo)? _____

¿Soy amable conmigo mismo o soy duro y desagradable? _____

¿Qué tipo de cosas me digo? _____

¿Son comentarios para darme ánimo o son críticas? _____

¿Qué tipo de voz utilizo? _____

Mi diálogo interno ¿Me ayuda hacer las cosas mejor o me lo hace todo más difícil? _____

Cómo manejar la emoción

1. Primeramente debes tomar conciencia de tus emociones. Esto implica hacer contacto con tus sensaciones.
2. Una vez identificada la emoción necesitas encontrar el origen de la misma. Por ejemplo; ¿sientes miedo? ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes?
3. Luego debemos tomar responsabilidad de la emoción que estamos sintiendo. Puede ser verdad que algo o alguien fue el detonante de la emoción. Nosotros somos responsables de lo que sentimos.
4. Puedes por ejemplo: escribir una pequeña historia de lo que ha sucedido que te hace sentir de esa manera. Cuando escribimos aclaramos nuestras ideas y de esta manera podemos comenzar a ver las situaciones o personas desde otro punto de vista.

Practicando el manejo de las emociones

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.

Ejemplos:



ANSIEDAD	IRA
<ul style="list-style-type: none"> - Fumar - Beber alcohol - Morderse las uñas - Evitar la situación 	<ul style="list-style-type: none"> - Distraerse - Gritar - Atacar al otro/a - Reprimirse - Insultar - Dar puñetazos a la pared

Muchas personas desarrollan estrategias específicas para manejar sus emociones. Algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas. Es por ello, que revisaremos a continuación algunas técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira.

Técnica 1: Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para identificar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

Respira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.

1. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
2. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho.
3. Repite el proceso anterior.
4. 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, 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 sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica 2: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas. Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para llevarla a la práctica debes seguir los siguientes pasos:

1. Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamiento que estás teniendo e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilidad, etc.).
2. Di para ti mismo "¡Basta!".
3. Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

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

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
"Soy un desastre"	"Soy capaz de superar esta situación"
"No puedo soportarlo"	"Si me esfuerzo tendré éxito"
"Me siento desbordado"	"Preocuparse no facilita las cosas"
"Todo va a salir mal"	"Esto no va a ser tan terrible"
"No puedo controlar esta situación"	"Seguro que lo lograré"
"Lo hace a propósito"	"Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta"

Técnica 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos: siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos. Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza. Acto seguido, trae a tu pensamiento un lugar pacífico (por ejemplo, estar en la playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente despreocupado(a), en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para lograr

automáticamente el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos. De tal forma que cuando se te presente una situación complicada y difícil trae a tu pensamiento esta imagen que te produce tranquilidad. Es posible que al principio no lo logres, ya que requiere ejercitarse y practicar de forma constante.

Técnica 4: Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado(a) y seguro(a). Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, de tal forma que cuando la ocasión se presente estarás listo(a) para resolverla de manera permanente. Al igual que las anteriores técnicas se requiere ejercitar y practicar.



LA TORTUGA

Es la historia de una pequeña tortuga que no la pasaba muy bien en la escuela. En el salón de clases sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban. Nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de los juegos en el receso o la expulsaban de la escuela. La tortuguita estaba muy molesta por esta situación, estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema.



Cierta día se encontró con una vieja tortuga sabia que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó: –¿Qué es lo que debo hacer? No puedo controlarme, por más que lo intento, nunca lo consigo. Entonces la anciana tortuga le respondió: –La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, “métete dentro de tu caparazón”. Ahí dentro podrás calmarte. Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar, me digo –Alto, –luego respiro profundamente una o más veces, si así lo necesito y por último, me pregunto cuál es el problema. A continuación las dos practicaron juntas varias veces hasta que nuestra tortuga dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a la escuela para probar su eficacia. Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando un compañero empezó a molestarla, apenas comenzó a sentir el surgimiento de la ira en su interior, sus manos empezaron a calentarse y se le aceleraba el ritmo de su corazón; entonces recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en su interior, donde podía estar tranquila, sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole. Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a controlarse. Y Ahora la tortuga tiene más amigos y por supuesto disfruta su rol de estudiante.

Responde lo que se te pide.

1. ¿Qué aprendiste en la lectura de la tortuga?

2. ¿En qué te identificas con la tortuga?

3. ¿Qué resultados puede darte si lo aplicas?



Y... ¿Dónde escondieron la felicidad?

Durante la formación de la vida humana en la Tierra, varios duendes se reunieron para hacer una travesura a la humanidad. Uno de ellos dijo: –Debemos quitarles algo, pero, ¿qué les quitamos? Después de mucho pensar uno dijo: –... ¡Ya sé!, vamos a quitarles la felicidad, el problema va a ser dónde esconderla para que no la puedan encontrar”. Propuso el primero: –vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo, a lo que inmediatamente repuso otro: –No, recuerda que tienen fuerza, alguna vez alguien puede subir y encontrarla. Si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está. Luego propuso otro: –Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar y otro contestó: –No, recuerda que tienen curiosidad, alguna vez alguien construirá algún aparato para poder bajar y entonces la encontrará. Uno más dijo: –Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra. Y le dijeron: –No, recuerda que les dimos inteligencia, un día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la va a descubrir, entonces todos tendrán felicidad. El último de ellos era un duende que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás, analizando cada una de ellas, entonces dijo: –“Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren”. Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono: –La esconderemos dentro de ellos mismos, estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán. Todos estuvieron de acuerdo y desde entonces ha sido así: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la trae consigo.

4

Dibuja a continuación aquellos momentos felices, identificando tus emociones y sentimientos que han quedado grabados en tu memoria durante tu historia de vida.

Observa con quien compartes tu felicidad te invito a que sigas fortaleciendo estos momentos que son inolvidables con aquellas personas significativas en tu vida.

5

Autoevaluación

ÍTEMS		Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A.	Considero el manejo de las emociones y de los sentimientos una pieza clave para mi crecimiento personal.			
B.	Analizo la importancia del tema.			
C.	Correlaciono el tópico con mi forma de ser.			
D.	Aplico a mí actuar diario lo aprendido en clase.			
E.	Preciso un plan de acción para incorporar lo aprendido en mi ámbito emocional.			
F.	Concibo que aprender al identificar las emociones y sentimientos es un proceso complejo que requiere disciplina y voluntad.			
G.	Ubico las dificultades para desarrollar el manejo de las emociones en mi vida personal.			
H.	Aporto constructivamente en el desarrollo de las actividades de aprendizaje para generar procesos adecuados de aprendizaje en el salón de clases.			
I.	Me esfuerzo realmente a integrar lo analizado en el presente ejercicio en mi vida cotidiana.			
J.	Muestro disposición al trabajo colaborativo.			

1.4

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS



CONCEPTOS

El estrés es el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas sociales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

¿Sabías qué..?

En tiempos de gran estrés o adversidad, siempre es mejor realizar actividades recreativas o deportivas para descargar la energía en algo positivo.



Señala en las siguientes líneas algunos de los motivos principales que te causan estrés:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

2

La importancia del manejo de tensiones y estrés

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones extremas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos: el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para per-

mitir que el cuerpo metabolice más energía. Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen a una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Asimismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona. Para el cuerpo el estrés es sinónimo de cambio. Aun los cambios imaginarios son estresantes, son los que comúnmente llamamos preocupaciones. Una de las épocas en la vida de los seres humanos en las que más estamos sometidos a situaciones de estrés es durante la adolescencia ya que la transición de la infancia, al ser adulto es un periodo complicado. Sobre todo porque se empieza a vivir situaciones propias de una persona adulta, sin tener todavía los recursos necesarios para superarlas con éxito.

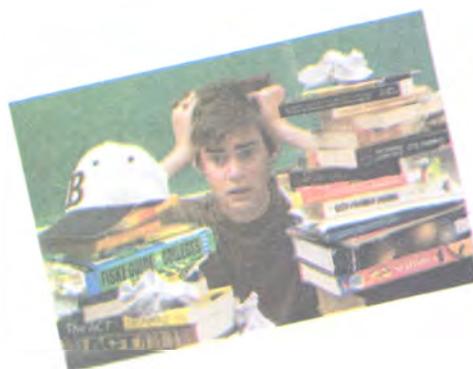
Algunos motivos de estrés en los adolescentes son:

- Exigencias y fracasos académicos.
- Reprobar materias o el año escolar.
- Adolescencia.
- Problemas con compañeros o amigos.
- El nivel de inseguridad y violencia.
- La realización de demasiadas actividades.
- Problemas económicos en la familia.



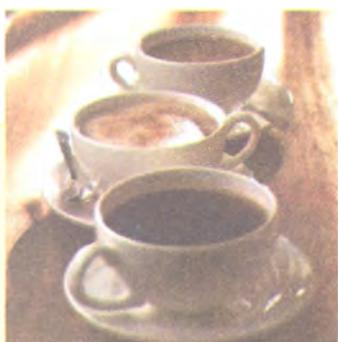
Cómo reconocer el estrés:

- Agotamiento y cansancio crónico con sensación de malestar.
- Excesiva autocrítica.
- Sensación de persecución.
- Irritabilidad y negatividad.
- Brote de furia por motivos aparentemente triviales.
- Manifestaciones de enfado exagerado ante las exigencias.
- Insomnio.
- Dificultad respiratoria.
- Debilitamiento y agotamiento.



Cuidados para evitar y hacer frente al estrés.

1. Dormir las siete u ocho horas recomendadas para un buen funcionamiento de tu organismo a lo largo del día.
2. Focaliza tus objetivos a corto y medio plazo.
3. No permitas que ninguna circunstancia, ni persona rebaje tu dignidad. Una autoestima adecuada minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.
4. Trata de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que te permitirán crecer y no como situaciones amenazadoras.
5. Aprende y habitúate a medir tus capacidades, y no te violentes intentando hacer algo más allá de tus posibilidades. Evita “exprimirte” hasta el agotamiento.
6. Intenta extraer lo positivo de los sucesos negativos.
7. Cuando una tarea no avanza, realiza otra tarea o haz una pausa y si puedes sal del lugar donde te encontrabas.
8. A veces lo trágico no son tanto las situaciones como el modo de interpretarlas. Es posible que cambiando la forma de ver los conflictos, se reduzca tu malestar y puedas elaborar otras soluciones.
9. Realiza actividades que te gustan.
10. Practica un deporte, ya que beneficia tu salud cardiovascular y te ayuda a quemar calorías. Sirve como relajante y elimina tensiones.
11. Acostúmbrate admitir la crítica constructiva, así como a expresar honestamente tus puntos de vista.
12. Pide ayuda a las personas de tu entorno. Pedir ayuda es una muestra de reconocimiento a la otra persona.
13. Es sano ser algo egoísta. A veces hay que decir, no. Resulta imposible complacer a todo el mundo. Al mismo tiempo, no permitas que los demás te presionen, te manipulen, ni te impongan unos criterios en contra de los tuyos.
14. Acostúmbrate a utilizar una agenda, donde apuntes todas las actividades, indicando el tiempo que te ocuparán. No apuntes, más cosas de las que se dificultaría realizar.



Tazas y café

Un grupo de ex estudiantes, muy reconocidos en sus carreras y en el ámbito profesional, se reunió para visitar a su viejo profesor de la Universidad. La conversación se centró en las quejas en relación a la dinámica que genera el trabajo y la vida cotidiana.

Ofreciéndoles algo caliente de beber, el profesor fue a la cocina, regresó con café y una gran variedad de tazas; de porcelana, plástico, vidrio, cristal, comunes, caras y exquisitas.

Les pidió que tomaran una y se sirvieran café. Cuando todos los estudiantes habían seleccionado su taza y servido el café, el profesor dijo: “Si se han fijado, todas las tazas bonitas y caras han sido tomadas, pero han dejado las más comunes y las más baratas. Aunque es normal que quieran sólo lo mejor para ustedes, ése es el origen de sus problemas y del estrés que padecen. Lo que en realidad querían era café, no la taza, pero inconscientemente tomaron las mejores y hasta las estuvieron comparando con las tazas de los demás. Fíjense bien, prosiguió, la vida es el café, pero sus trabajos, el dinero y la posición social son las tazas. Al concentrarnos sólo en eso, dejamos de disfrutar el café que hay en ella. ¡No dejes que la taza te deslumbré, es mejor que aprendas a disfrutar de la esencia de la vida!

3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: Tú, ¿qué harías?

Propósito: Que el alumno reflexione sobre las diversas situaciones que generan estrés y plantee alternativas de solución.

Materiales: Libro de texto, libreta, pluma o lápiz.

Desarrollo: Se describen tres situaciones con un alto nivel de estrés y cada equipo selecciona uno de los problemas y analizan el caso; cada equipo presenta alternativas de solución al resto del grupo. El número de equipo se determina por la cantidad que conforma al grupo, se pueden hacer seis o nueve equipos, de tal forma que cada uno de ellos revisan el mismo caso. Posteriormente, comparten sus recomendaciones para llegar a una conclusión en plenaria.

A continuación, se proponen los casos:

Caso 1.

Hola, me llamo Adriana, soy estudiante de una preparatoria de la UAS, tengo 16 años, durante toda mi vida me he esforzado por ser una excelente alumna, mi madre dice que mi única obligación es obtener buenas notas, casi nunca salgo con mis amigos, en realidad creo que no tengo amigos, mi tiempo lo dedico a estudiar, hacer tareas, leer, ¡siempre estoy estudiando!, si bajo de calificaciones sería un fracaso, mi gran deber es ser excelente y obtener siempre 10, si no lo lograra, decepcionaría a mis padres, me sentiría muy mal conmigo misma, hasta dolor de estómago y cabeza me daría; pero les confieso que me gustaría saber que se siente tener amigos, convivir con las personas de mi edad, platicar de otros temas que no sean matemáticas, lógica o química; quisiera tener buenas calificaciones y convivir con los demás, pero no sé cómo hacerlo.

Caso 2.

Mi nombre es David, soy estudiante de preparatoria. Yo nací en otro estado, mis padres decidieron cambiar de lugar para trabajar y así es como llegué aquí. Cuando ingresé a esta escuela tenía ganas de conocer nuevos amigos, pero confieso que me sentí muy nervioso, ahora las cosas no me favorecen, Francisco e Iván son muy agresivos conmigo, entre juego y juego dicen cosas que en realidad lastiman, en más de una ocasión me han tratado con burla, incluso han llegado a las amenazas, esto ha ocasionado que no duerma bien, no tengo ganas de comer y me siento distraído ¿qué puedo hacer?

Caso 3.

Buen día, mi nombre es Laura, estoy muy contenta porque estoy en segundo grado de prepa, hasta ahora tengo buenas calificaciones, me considero muy hábil para la química y física, pero tengo un problema, cuando algo me hace sentir mal, no sé cómo expresarlo, mis amigas me preguntan ¿qué tienes? Y no sé cómo decir-

les lo que me incomoda o molesta, con mi novio me pasa lo mismo y ni se diga con mis papás, en la mayoría de las veces me guardo las cosas, en algunos momentos para no crear un conflicto y en otras por mi propia inseguridad.

Quisiera saber comunicar lo que pienso y siento, ¿cómo le hago?

Propón soluciones a los casos anteriores.

Caso 1: _____

Caso 2: _____

Caso 3: _____

La importancia del buen humor

El buen humor genera mayor productividad y disminuye el estrés. El humor es un resorte motivador por excelencia, que además de ser una válvula de escape para la tensión, propicia la creatividad y ganas de trabajar. Los especialistas coinciden en que el sentido del humor se trata de tener una actitud positiva ante la vida, “ver desde una perspectiva que ayude a encontrar soluciones más creativas”. El humor debe ser considerado como un coadyuvante del bienestar, del mejoramiento de la organización y de la persona. El humor conlleva la solución de conflictos, resistencia a la excesiva carga de estrés y establece una comunidad más fluida, excelente medicina que reduce la tensión, ansiedad y depresión. ¡Practícalo!

¿Cómo le voy a decir a mi mamá que reprobé, me va a matar? ¿qué voy hacer? Como fui tan tonta, ¡un cinco en el examen!

Vic, vic. ¿Sabes que le preguntó un hijo a su papá? ¿qué se siente tener un hijo tan guapo? El papá le respondió preguntale a tu abuelo hijo jajajajaja

No estoy para chistes, dejame en paz, ¡reprobé el examen! No me molestes.

Pero tú nunca habías reprobado, ¿qué te paso?

No he podido dormir bien me he sentido muy irritable no puedo estudiar. Llego a la casa y siento un agotamiento fatal. No me alcanza el tiempo para hacer todo, a veces pienso que le hace falta horas al día.

Ese es el punto. Haces muchas cosas, y como te conozco todo lo quieres hacer bien, ya te estás dando cuenta que tu cuerpo se encuentra estresado. Ten cuidado, identifica lo que sientes.

Si estoy cayendo en un estado de ánimo que ni yo misma puedo controlar... creo que necesito hacer algo para sentirme mejor, pero no puedo pensar en este momento.

Tu no pero yo sí, ven vamos con la psicóloga acaba de entrar a su cubículo... tienes que cuidarte Vic si no quién me va ayudar para los exámenes, jeje... hay ya está bien... no te preocupes. Acuérdate que con el plan estudios en competencias, la evaluación es en procesos y por tanto, es integral. Tu cinco... se le suman tareas, uso del libro, exposiciones y más. Vente, vamos.

Jajajajajaj gracias por hacerme sentir bien y por ayudarme.



4

Realiza un escrito personal de cómo poder bajar la tensión y el estrés ante situaciones difíciles y comparte con tu grupo.

Responde el test de autoestima que se encuentra en el anexo 3.

Realiza un comic con tus respuestas.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



5

Autoevaluación

ÍTEMS		Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A.	Muestro iniciativa para desarrollar las actividades de la escuela.			
B.	Muestro tolerancia ante las críticas de mis compañeros.			
C.	Me exijo demasiado en mis labores escolares y personales.			
D.	Adopto una actitud positiva ante cualquier reto que se me presente.			
E.	Reconozco la importancia del manejo del estrés para ser una persona sana.			
F.	Realizo alguna técnica para disminuir el estrés.			
G.	Organizo con una agenda las actividades de la semana.			
H.	Solicito ayuda cuando siento que las cosas no me salen bien.			
I.	Comúnmente me siento agotado y cansado.			
J.	Me mantengo despierto en horarios destinados a dormir.			

Unidad II

HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS

Propósito de la unidad

Reflexiona sobre el desarrollo de las habilidades socioafectivas para el fortalecimiento de sus relaciones humanas y la resolución de los problemas que se le presenten a lo largo de la vida.

Contenido

- 2.1 Autoestima
- 2.2 Empatía
- 2.3 Comunicación asertiva
- 2.4 Relaciones interpersonales
- 2.5 Resolución de problemas y conflictos
- 2.6 Toma de decisiones.



Criterios de aprendizaje

- Asume comportamientos responsables, tomando en cuenta sus habilidades sociales.
- Delimita un sistema de valores ideal para el desarrollo de sí mismo y los demás, considerando los ámbitos académico, familiar y social.
- Adopta actitudes que contribuye a fortalecer su autoestima, considerando su inteligencia emocional y sus habilidades sociales.
- Reconoce el tipo de relaciones interpersonales que favorecen su potencial humano y el de los demás.
- Reconoce la funcionalidad de las estrategias comunicativas de acuerdo a las características del contexto y/o ámbito de aplicación.
- Analiza ideas clave en un texto verbal y escrito, utilizando los lenguajes interdisciplinarios, académicos, científicos y/o tecnológicos.
- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación adecuadas para obtener y expresar información de manera responsable y respetuosa.
- Utiliza las tecnologías de la información y comunicación en el procesamiento e interpretación de la información mediante el uso de herramientas digitales apropiadas.
- Reflexiona sobre la información que obtiene, valorando e incorporando las aportaciones de los autores.
- Analiza argumentos comparando diferentes puntos de vista o alternativas que se aducen a favor de estos.
- Analiza la existencia de prejuicios personales frente a fenómenos o problemas naturales y/o sociales, y explica el posible origen de los mismos.
- Propone el diálogo como mecanismo de solución de los conflictos de su propio contexto, describiendo las formas en que este se puede llevar a cabo.
- Examina distintas creencias, valores, ideas y prácticas sociales considerando las características contextuales.
- Analiza diferentes movimientos y/o problemáticas sociales y/o culturales, considerando las posibles diferencias étnicas, raciales, sociales e ideológicas que la originan.

Producto integrador de la unidad

Un video acerca de las habilidades socioafectivas.

2.1

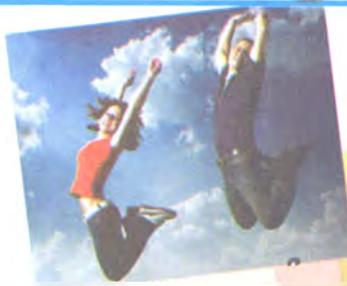
AUTOESTIMA



Encuétrate y sé tú mismo; recuerda que no hay nadie como tú.
CARNEGIE.

1

Escribe qué entiendes por autoestima. Comparte en plenaria tu respuesta.



2

La importancia de la autoestima

Durante la adolescencia se presenta una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también requiere apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como sentirse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el adolescente pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta, por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos. Quizá un adolescente obtenga muy buenos resultados académicos, pero

CONCEPTOS

La autoestima es la percepción que tenemos acerca de nuestra propia valía como personas; se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos construido durante nuestra vida.

si eso no es muy importante para él o ella, no tendrá mucho valor. En cambio, si lo que realmente considera importante es ser aceptado por un grupo de personas y es sistemáticamente rechazado, puede llevar a cabo cualquier tipo de conducta para pertenecer a dicho grupo. Lo anterior nos presenta una panorámica breve de lo significativo que resulta desarrollar una autoestima adecuada; por ello, a pesar de ser la autoestima un proceso que es parte de la inteligencia emocional y no ser una habilidad social, la incluimos dada su importancia en el presente libro de texto.

La autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno de forma satisfactoria; es por decirlo de alguna manera, responsable de fracasos y éxitos de los seres humanos.

La autoestima se define como la percepción evaluativa de nosotros mismos.



En la siguiente imagen denominada Escala de Rosenberg se muestra el proceso de constitución de

la autoestima donde se representa los distintos niveles que la conforman.

En el desarrollo de la autoestima se distinguen dos parámetros: la baja autoestima y la autoestima alta o adecuada. Los individuos que desarrollan una autoestima adecuada, son capaces de enfrentar y resolver los retos, así como las responsabilidades ante la vida de mejor manera o de forma exitosa; suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión, ya que una autoestima adecuada potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal. Sin embargo, esto no quiere decir que una persona con alta autoestima sea una persona perfecta o que todo le salga bien. Tener una autoestima adecuada es la capacidad de sentirse bien con uno mismo. Cuando una persona tiene una autoestima elevada, tiene una mayor probabilidad de conseguir lo que se propone. Mientras que una persona con autoestima baja es posible que se enfoque hacia la derrota y el fracaso.

Características generales de una persona con autoestima adecuada:

- Se relacionan mejor con las demás personas, también aprecian estar solas.
- Suelen lograr lo que se proponen y las metas que se plantean.
- Tienen confianza en sí mismos y de lo que son capaces de lograr.
- Enfrentan retos aun, cuando corren el riesgo de no lograrlos.
- Expresa sus puntos de vista y sus gustos.
- Son personas seguras que se muestran fuertes ante los otros.
- Aceptan sus errores sin sentirse unos fracasados.
- Les resulta más fácil entender y perdonar a los demás.
- Son más independientes y competentes de mantenerse e ingeniárselas por si solos.
- Tienen menos dificultades para expresarse o dar a conocer sus sentimientos.

Cuando una persona tiene problemas de autoestima, o una baja autoestima, esto se traduce en una gran cantidad de problemas en diversos ámbitos de su vida. Una persona con baja autoestima suele sentirse más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer.

Características de una persona con autoestima baja:

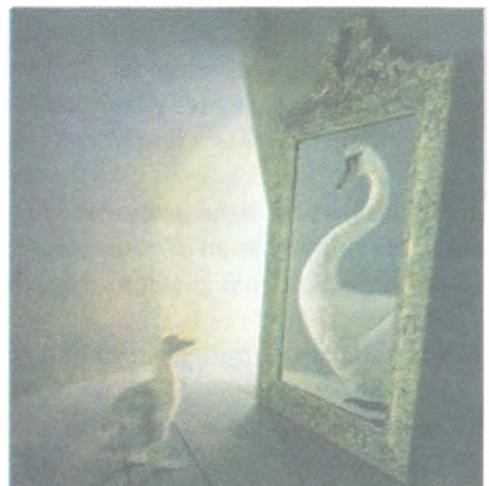
- Las personas con baja autoestima tienen una mayor tendencia a la depresión.
- No se sienten seguras de sí mismas.

- Tienen miedo de expresar sus gustos u opiniones. Prefieren quedarse callados antes que opinar, ya que consideran que “no tienen derecho” o que los demás considerarían que no lo tienen.
- Son más vulnerables y suelen tomarse a mal cualquier crítica o queja hacia su persona, debido a que siempre tienen miedo sobre si serán o no aceptados por los demás.
- Tienen mayor dificultad para relacionarse. Siempre suelen estar pensando cómo se interpretará aquello que dicen o hacen y si caerán bien o mal a los demás.
- Sienten una gran necesidad de ser aceptados, ya que no se aceptan a sí mismas. Por este mismo motivo, suelen sentirse muy presionados cuando están con otras personas.
- Tienen miedo de arriesgarse por miedo a fracasar.
- Tienen menos probabilidad de lograr lo que se proponen porque siempre están pensando de antemano que no lo lograrán.
- Suelen dejarse atropellar, ser maltratados por miedo a resistirse y quedarse solos.
- Les cuesta expresar sus sentimientos.
- Suelen creer que los otros están por encima de uno, que son superiores, que valen más y por tanto, sus problemas también son más importantes.
- Tienen miedo y mayor dificultad para enfadarse, porque consideran que los otros no aceptarían su enfado.
- Pueden ser muy autoexigentes y nunca valorar sus propios logros.
- No tienen confianza en sí mismos, ni creen que puedan lograr lo que se proponen.
- Suelen excusarse y justificarse por todo.
- Siempre tienen miedo de estar molestando o quitando tiempo a las personas con las que convive.
- Suelen sentirse más infelices y mucho más limitados en cuanto a lo que pueden o deben hacer.

El desarrollo de una autoestima alta o adecuada debe de ubicarse como un aprendizaje continuo y permanente, esto quiere decir que si por diversas situaciones te ubicas en estos momentos en un nivel de baja autoestima, esto no significa que debe ser de este modo y para siempre. El plan de acción para cambiar determinadas características debe ser realista y alcanzable en el tiempo (por ejemplo, la edad que tenemos es inamovible, la altura es otro factor poco variable a determinadas edades, etc.). Es decir, tenemos características que tendremos que aceptar y con las que convivir, intentando sacar partido y ubicar su aspecto positivo.

Claves para mejorar la autoestima:

1. No idealizar a los demás.
2. Evaluar las cualidades y defectos.
3. Cambiar lo que no te guste.
4. No buscar la aprobación de los demás.
5. Aprender de los errores.
6. Darse permiso.
7. Aceptarse a sí mismo.
8. Disfrutar el presente.
9. Cuidar tu salud física y emocional.
10. Afrontar los problemas sin demora.



¿Cuánto vale un billete de 200 pesos?



Marisa y Alfredo se encontraban un día tomando un refresco en la tiendita de la escuela. Era la hora del receso. Alfredo deprimido descargó en ella su angustia... que su familia, que la escuela, que el dinero, que su novia... todo parecía estar mal en su vida. Marisa introdujo la mano en su cartera, sacó un billete de 200 pesos y le dijo: Alfredo, ¿quieres este billete? Alfredo, un poco confundido al principio, inmediatamente le dijo: —Claro Marisa— son 200 pesos, ¿quién no los querría? Entonces Marisa tomó el billete en uno de sus puños y lo arrugó hasta hacerlo un pequeño bollo. Mostrando la estrujada pelotita verde volvió a preguntarle: Y ahora ¿igual lo quieres Alfredo? Marisa, no sé qué pretendes con esto, pero siguen siendo 200 pesos, claro que los tomaré si me lo entregas. Entonces Marisa desdobló el arrugado billete, lo tiró al piso y lo restregó con su pie en el suelo, levantándolo luego sucio y marcado. ¿Lo sigues queriendo? Mira Marisa, sigo sin entender que pretendes, pero ese es un billete de 200 pesos y mientras no lo rompas conserva su valor. Entonces Alfredo, debes saber que aunque a veces no salgan las cosas como quieres, aunque la vida te arrugue o pisotee, sigues siendo tan valioso como siempre lo has sido...lo que debes preguntarte es cuánto vales en realidad y no lo golpeado que puedas estar en un momento determinado.

Marisa puso el arrugado billete de su lado en la mesa y con una sonrisa cómplice le dio un beso en la mejilla a Alfredo, quien aún no había pronunciado palabra y levantándose de su silla se alejó con su atractivo andar con rumbo a la clase de orientación educativa. Alfredo volvió a mirar el billete, sonrió y dotado de una renovada energía se retiró a su respectiva clase.

3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1

Título: Papeletas.

Propósito: Que el alumno reconozca sus cualidades que le permiten ser mejor persona.

Materiales: Hojas blancas, plumas, lápices y cinta.

Desarrollo: Previamente el orientador(a) educativo(a) te pedirá como actividad extraclase que indagues sobre el tema de autoestima, determinado características que son propias de una baja autoestima y de una autoestima adecuada. El resumen deberás de integrarlo en tu cuaderno. En el salón de clase, el orientador(a) educativo(a) te entregará cuatro papeletas, en cada una de ellas escribirás una frase, utilizando dos papeletas para colocar una frase que identifique a una baja autoestima y dos para la autoestima adecuada. Las papeletas se pegan en el pintarrón. Se les pide a los alumnos que en silencio pasen y seleccionen dos con la que más se identifiquen, no necesariamente debe de elegir las que anteriormente escribieron. Se les solicita que quien haya tomado sus dos papeletas pase a tomar su lugar y que responda las preguntas que a continuación se precisan. Al final se realiza una plenaria para compartir cómo se sintieron y qué les pareció la actividad.

Anota las frases que elegiste a continuación:

Frase 1. _____

Frase 2. _____

Responde el test de autoestima que se integra en el anexo 3. Y contesta lo que a continuación se enuncia. De acuerdo a lo indagado, revisado en clases y resultado del test, esto me indica que de manera personal en estos momentos mi nivel de autoestima se caracteriza por: _____

Menciona dos aspectos que debes de trabajar para corregir y mejorar tu nivel de autoestima.

1. _____

2. _____

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2

Revisa de manera individual el cuadro de página 47. Identifica tres aspectos que a tu consideración posees y agrega una alternativa que tendrías que integrar para corregirla, por ejemplo:

- *Generalmente no espero opinar en clase porque creo que no aportaré nada interesante; a partir de hoy consideraré que tengo cosas importantes que decir.*

1. Generalmente _____
A partir de hoy _____

2. Generalmente _____
A partir de hoy _____

3. Generalmente _____
A partir de hoy _____



	Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución:	
Convierte lo negativo en positivo:	Pensamientos negativos "¡No puedo hacer nada!" "No espero demasiado" "No soy suficientemente bueno"	Pensamientos alternativos "Tengo cosas importantes que decir" "Tengo éxito cuando me lo propongo" "Haré realidad mis sueños" "¡Soy bueno!"
No generalizar	Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seremos un "desastre".	
Centrarnos en lo positivo	En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.	
Hacer consciente los logros o éxitos	Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro.	
No compararse	Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido compararnos, ni sentirnos "inferiores" a otras personas.	
Confiar en nosotros mismos	Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.	
Aceptarnos a nosotros mismos	Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.	
Esforzarnos para mejorar	Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.	

Como ejercitar la autoestima

Aprende a decir NO. Si otras personas pretenden imponerte su voluntad, tú puedes optar por decir no. Cuando vayas a decir no, mantén la mirada para inspirar determinación. Luego responde con amabilidad, brevedad y firmeza. Si tienes otras alternativas, ofrécelas, pero no entres en negociaciones.

Presta especial atención a tus logros y valóralos. Recuerda que "Aquello en lo que se deposita la atención tiende a agrandarse".

Si prestas atención a tus aspectos positivos, ganarás en autoconfianza y tus capacidades crecerán. Mientras que, si centras la atención en tus errores, cada vez te sentirás más inseguro, lo que provocará que cometas más fallos.

Toma conciencia de que merece la pena mejorar tu autoestima, practica estos sencillos ejercicios y verás cómo dentro de algún tiempo, con tu constancia, llegarás a estar encantado de haberte conocido y desecharás los "Yo no valgo nada" para sustituirlos por "Yo valgo mucho".

Considera lo siguiente:

1. Elimina del lenguaje las comparaciones. Compararse no tiene objeto y facilita sentirse mal.
2. Deja la muletilla "no sé". Sustitúyela por voy a pensarlo. Date un tiempo para pensar, ordenar las ideas y luego decir lo que has estructurado.

3. Si no puedes decir nada agradable mejor guarda silencio.
4. Aprende a preguntar de forma directa, sin rodeos. Espera a que te respondan.
5. Cuando corrijas hazlo sobre actuaciones no sobre personas.
6. Analiza tus equivocaciones para evitar la generalización.
7. En la vida se aprende en muchas ocasiones por ensayo error. No intentes mostrarte perfecto. Te puedes equivocar: analiza el error, reconócelo y aprende a cambiarlo.

Repetir estas afirmaciones con frecuencia es una manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

1. Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
2. Sólo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
3. Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracasado, sino que todavía tengo que aprender más.
4. Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
5. Tengo confianza en poder resolver lo mejor posible cualquier situación.
6. Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
7. Cambio mis opiniones sin temor, sobre todo si me doy cuenta que no eran correctas.
8. Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

Ejercitando la autoestima

Contesta y elabora un plan de acción para practicar los ejercicios anteriores y desarrollar una autoestima adecuada. Revisa tus listas y piensa que si te relacionas con una persona con esas características, seguramente estarías encantado(a) de haberlo(a) conocido.

EJERCICIO I.

- Cinco cosas que apruebes de tu imagen física.

Todos tenemos cosas bonitas. Pueden ser los ojos, el pelo, la piel, las orejas, las manos, los pies, la estatura, la sonrisa... etc. _____

- Cinco cosas de tu forma de ser que te agraden.

Puede ser tu amabilidad, tu capacidad de escucha, tu discreción, tu generosidad, tu bondad, tu simpatía, tu inteligencia, tu constancia... Si no se te ocurre nada, piensa en las cosas que valoras en los demás y reflexiona hasta qué punto tú también posees esas virtudes.

La manera con la que tienes que hacer la lista es utilizar el mismo valor que utilizarías con un ser querido. No importa que al principio no te lo creas al 100%. _____

EJERCICIO 2.

Busca una foto tuya o dibújate a ti mismo de cuando eras pequeño, casi un bebé. Sostén la foto por unos instantes en las manos y mirando a ese niño(a) a los ojos, comprométete a cuidarle y a no permitir descalificarle ni torturarlo diciéndole cosas que le hagan daño. Repasa cómo te hablas a ti mismo en tu diálogo interior y modifícalo de manera que seas más tolerante y comprensivo con ese niño(a) herido(a) que quizás llevas en tu interior.



EJERCICIO 3.

Al final de cada día y al menos durante treinta días, escribe el final de estas frases:

“Hoy me he sentido bien conmigo mismo(a) por...” _____

“Hoy he hecho algo bueno para mi cuando...” _____

“Me gusto más a mi mismo(a) cuando...” _____

“Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de...” _____

“Aunque he cometido un error me doy cuenta que...” _____

EJERCICIO 4.

“Me doy permiso para expresar mis necesidades”.

Todos los seres humanos tenemos un valor intrínseco por el hecho de ser personas. Las personas no son valiosas por lo que tienen, sino por lo que son. Eres tan digno de respeto, afecto y cuidados como cualquier otro. Escribe: “Mis necesidades más importantes son...”



Elabora un escrito en el que describas cada una de las cualidades y fortalezas que tienes como persona. _____

En conclusión, es importante que te valores a ti mismo, por qué... _____

Cuando estoy en el salón de clase miro a la ventana, es ahí donde mi mirada se pierde entre la visión de un vidrio viejo, deteriorado con algunas cintas pegadas de tantas exposiciones que hacemos, en ocasiones mis compañeros me dicen:

-Anahí estas distraída concéntrate en la clase, los escucho a lo lejos como si estuvieran a kilómetros de distancia... a los segundos reacciono, mis maestros me dicen lo mismo.

Es tan complicado estar concentrada en la clase, no me interesa ni siquiera estar escuchando todos los días, en ocasiones prefiero estar escondida escuchando música con mis audífonos, me desconecto del mundo real que es cruel y crudo... ¡sí, sí ya sé que me escucho muy pesimista, pero acaso hay otra manera de sentirse mejor!...

quizá debería de hacerle caso a mi tía Paty, ir a caminar al parque que está cerca de la casa, aunque sea a darle vuelta al kiosko, ¡ya me veo caminando sola por ahí, soy una desconocida para todos! Cuando estoy en el salón de clase siento las miradas de mis compañeros, abren sus ojos tan grandes como si se les fueran a salir, quizá no entienden lo que me pasa o quizá no les he dicho todo lo que he pasado, días tristes, problema tras problema.

Cuando estoy en la clase de orientación educativa la maestra(o) empieza a hablar tan bonito de un proyecto de vida, a veces me da coraje por qué miro como mis compañeros tienen un proyecto de vida y me he preguntado por qué yo no. En tres ocasiones he tenido que dejar mi hogar para irme a otra ciudad, dejar amigos, no ha sido nada fácil mi vida..

prefiero perderme en la nada, es ahí donde me siento protegida, sin que nadie me haga daño aunque me esté perdiendo de vivir como joven, de disfrutar cada momento como lo hace Irving, Samantha, Victoria y los demás, hay días en que me he preguntado:

¿Qué le hará falta a mi vida?, ¿qué deseo lograr?, ¿cuáles son mis capacidades? esas preguntas solo quedan en el aire porque solo me he enfocado en mis defectos.

Después de reflexionar esto, he tomado la decisión en cambiar mis pensamientos negativos a pensamientos positivos, saber que puedo llegar a mi meta y tener la certeza que al final del camino me tendré a mí misma. Me podrías ayudar en descubrir que puedo hacer para lograrlo.



5

Autoevaluación

	ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A.	Identifico a la autoestima como una parte indispensable de mi persona.			
B.	Estoy satisfecho(a) de cómo soy físicamente.			
C.	Para mí es más importante ser el mejor alumno de clases.			
D.	Valoro mis fortalezas y debilidades, tratando de mejorar.			
E.	Dependo de otras personas para sentirme bien.			
F.	Le presto bastante atención a mis defectos.			
G.	Me siento feliz con mi familia.			
H.	Mis opiniones son tomadas en cuenta en mi familia.			
I.	Soy independiente en mis cosas personales.			
J.	Planteo acciones para desarrollar un nivel de autoestima adecuado en mi vida cotidiana.			

En ocasiones me siento muy bien y en otras soy muy sensible, no me explico el por qué de mis cambios de humor.

Eso también me pasa a mí, cuando me dicen algo que me molesta suelo ser muy agresivo y ofendo a quien se encuentre a mi alrededor.

Yo en algunas ocasiones me siento sola, no me dan ganas de venir a la prepa. Me sucede con frecuencia.

Cada uno de nosotros somos diferentes, pero a la vez iguales: ¡somos jóvenes! Estamos viviendo una etapa muy padre e importante que a veces puede ser difícil y complicada.

Es muy cierto lo que comenta Victoria, así que no hay que perder el rumbo, ni soltar el timón de lo que queremos construir. Por esa razón que comentan debemos buscar asesoría y apoyo cuando nos demos cuenta que algo raro nos pasa y consideremos que no está bien que suceda de esa manera.

Si es muy cierto lo que dice Irving. Recuerden que la preparatoria cuenta además de esta materia con un departamento de orientación educativa, que les parece si vamos a visitarlo.



2.2

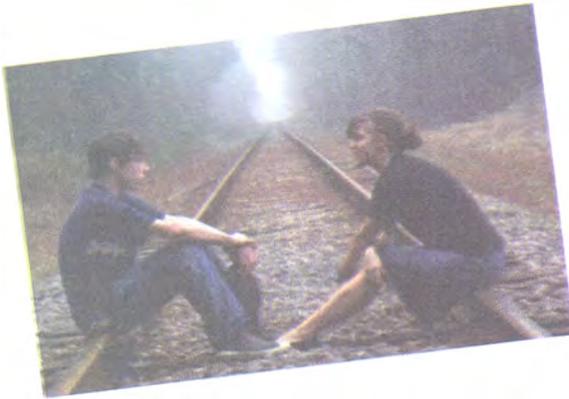
EMPATÍA



Ser empático es orientar nuestros sentimientos a los otros pensando en su bienestar.
C. D. BATSON

Ventajas de ser empático

- Están mejor adaptadas emocionalmente y hacen sentir feliz a la gente por compartir sus sentimientos
- Son más sociales y facilita hacer amigos íntimos
- Obtienen mejores relaciones con el sexo opuesto
- Tienen mayor grado de comprensión
- Valoran más la justicia Son más generosas
- Tienen a ser más amables
- Son buenas negociadoras
- Hacen que los demás se sientan bien



CONCEPTOS

El empatía es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia.

HEINZ KOHUT

¿Sabías qué..?

La empatía nos permite ser conscientes, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás; en ese sentido, ser empáticos es el ser capaces de "leer" emocionalmente a las personas.

1

En las siguientes líneas escribe un caso en el que alguien mostró empatía ante una situación que se te haya presentado:

2

La importancia de la empatía

Es la *capacidad cognitiva* de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir. También es un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra. Es una respuesta emocional orientada hacia otra persona de acuerdo con la percepción y valoración del bienestar de ésta y una gama de sentimientos como simpatía, compasión y ternura; es el esfuerzo que realizamos para reconocer los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado. Es sin duda, una habilidad que, empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas.

La empatía viene a ser nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad; de tal forma que nos permite conocer y comprender mejor a las personas, a través del trato cotidiano; mejorar las relaciones familiares, obteniendo una mayor colaboración y entendimiento entre todos; con los amigos garantiza una amistad duradera; con los conocidos abre la posibilidad a nuevas amistades e interacciones que te benefician.

Debemos reconocer que en medio de nuestras prisas y preocupaciones nos volvemos egoístas, olvidamos que los demás también tienen algo importante que comunicamos. El valor de la empatía nos ayuda a recuperar el interés por las personas que nos rodean y a consolidar la relación que con cada una de ellas tenemos. El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones para asumir como propias las del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin dejar de

ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones. A través del conocimiento de las necesidades de los demás, podemos reajustar nuestro actuar siempre que procedamos con sincero interés, ello repercutirá en beneficio de nuestras relaciones personales. Vivir el valor de la empatía es algo sencillo si nos detenemos a pensar un poco en los demás y en consecuencia, aprender a actuar favorablemente en todas las circunstancias. Podemos concluir que la empatía es de suma importancia en todos los aspectos de nuestra vida, sin ella sería muy difícil enriquecer las relaciones interpersonales; quien se preocupa por desarrollar esta habilidad, cultiva simultáneamente entre otros: confianza, amistad, comprensión, generosidad, respeto y comunicación. El ritmo de vida actual nos brinda pocas oportunidades de servir a los demás, de conocerlos, tratarlos como es debido, la empatía se convierte en esa pieza fundamental que nos enriquece e identifica mejor como seres humanos.

Cómo ser una persona empática

1. Genera un ambiente de confianza y cordialidad. La serenidad que se manifiesta desarma hasta el más exaltado.
2. Considera como importante los asuntos de los demás.



3. No hagas un juicio prematuro de las personas porque te hace cambiar la disposición interior (no pienses: "ya llegó este molesto", "otra vez con lo mismo", "no me deja en paz", "otra interrupción") Si alguien se acerca a ti, es porque necesita con quien hablar. No los defraudes.
4. Si no tienes tiempo o es un mal momento, exprésalo con cortesía, delicadeza -que también es empatía- y las personas se sentirán igualmente atendidas. Importante: no dejes pasar mucho tiempo para charlar con esa persona.



5. Evita demostrar prisa, aburrimiento, cansancio, dar respuestas tajantes u distraerte en otras cosas. Aprende a escuchar.
6. No olvides infundir ánimo con palabras, una palmada en el hombro o un gesto amable, sobre todo si la persona tiene problemas.

El vuelo de los Gansos

La ciencia ha descubierto que los gansos vuelan formando una V porque cuando cada pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al ganso que va detrás de él. Volando en V, toda la bandada aumenta por lo menos en 71% más su poder de vuelo que si cada pájaro lo hiciera solo. Deducción: cuando compartimos una dirección común, tenemos sentido de comunidad, podemos llegar a donde deseamos más fácil y más rápido. Este es el beneficio del apoyo mutuo.

Cada vez que un ganso se sale de la formación y siente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de volar solo y de inmediato se incorpora de nuevo a la fila para beneficiarse del poder del compañero que va adelante. Deducción: si tuviéramos la lógica de un ganso nos mantendremos con aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar. Deducción: obtenemos resultados óptimos cuando hacemos turnos para realizar los trabajos difíciles.

Los gansos que van detrás producen un sonido propio de ellos, y hacen esto con frecuencia para estimular a los que van adelante a mantener la velocidad. Deducción: una palabra de aliento produce grandes resultados.

Finalmente, cuando un ganso enferma o cae herido por un disparo, dos de sus compañeros se salen de la formación y lo siguen para ayudar y protegerlo. Se quedan con él hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muere, sólo entonces los dos acompañantes vuelven a la bandada o se unen a otro grupo. Deducción: si tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos uno aliado del otro ayudándonos y acompañándonos.



3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: Análisis de la película.

Propósito: Reflexionar sobre la importancia de la empatía, para desarrollar la capacidad humana.

Materiales: Película.

Desarrollo: De manera personal analizarás la película, es fundamental que observes y escuches a detalle cada uno de los mensajes implícitos que se te quiere transmitir, busca en la siguiente liga <http://www.youtube.com/watch?v=itly8jIVF6o> y responde las preguntas planteadas:



Escribe el título y el nombre del autor de la película _____

¿Cuál es el mensaje de la película? _____

¿Cuál es la proyección emotiva de la historia? _____

¿Con qué personaje te identificas?, ¿por qué? _____

¿En qué parte de la historia se refleja la empatía? _____



A donde quiera que vayas y con quien quiera que te encuentres, ahí hallarás a tu propio amor esperándote.

DAVE FELZER

CÓMO EJERCITAR LA EMPATÍA

Hasta las personas intelectualmente más brillantes pueden fracasar estrepitosamente en sus relaciones personales. En la mayoría de estos casos, falla la inteligencia emocional. El reconocimiento de las emociones de los demás es uno de los pilares en los que se basa esa otra inteligencia, que puede entrenarse de la misma forma que podemos mejorar en cálculo mental si practicamos. *Busca la conexión.* Para saber cómo tratar a una persona -a un compañero, a un cliente, a un amigo, a un familiar...- hay que escucharle, entender su punto de vista. Si no nos conectamos con sus preocupaciones y sus emociones, difícilmente podremos desarrollar una relación personal satisfactoria. *Interpreta los sentimientos.* Observa a tu interlocutor: ¿Siente rabia?, ¿impotencia?, ¿decepción?, ¿enfado?, ¿tristeza?, ¿sorpresa?, ¿se siente superado/a, indefenso, atrapado...? Una persona furiosa sólo necesita a alguien que le escuche, mientras que una persona baja de moral tal vez necesite todo nuestro afecto. Antes de actuar, intenta readecuar tu respuesta a las necesidades del momento.

Sin imposiciones. Ser empático no significa ser un mesías. No se trata, por lo tanto, de encontrar o, peor aún, de imponer una solución, ni de llevarnos los problemas de los demás a casa, sino de entender las emociones de la persona que tenemos en frente. Aunque no sepamos cuál es el mejor camino, ¿a quién no le reconforta una palabra de apoyo y comprensión?

Tiende la mano. Si tu interlocutor te pide consejo, expresa tu opinión después de escucharle detenidamente. Procura hablar desde una perspectiva personal, sin ser determinante. En lugar de “lo que tienes que hacer es...” o “has de cortar por lo sano”, procura utilizar muletillas del tipo: “A mí me parece que...”, “me da la sensación de que...”, “yo lo veo desde otra perspectiva...”, etc. *Qué más da quién tiene razón.* Recuerda, por otro lado, que para proceder con empatía no tienes por qué estar de acuerdo con el otro ni llegar necesariamente a una misma conclusión.

Intenta actuar positivamente en pequeños detalles de la vida diaria en tu relación con los demás. Dale Carnegie escribió en los Estados Unidos a principios de XX una obra titulada “Cómo ganar amigos”. Carnegie se fijaba en los pequeños detalles y su gran capacidad para influir positivamente en las personas. A continuación se muestra una tabla que te indica algunas sugerencias para practicar lo anteriormente señalado:

Elogia sinceramente a los demás	No critiques	Interésate con sinceridad por los demás	Llama a las personas por su nombre
Escucha a los demás con atención.	Habla de aquellos temas que interesen a tu interlocutor.	Trata con sinceridad de que las personas se sientan importantes, de hecho lo son.	Sonríe.
No discutas.	Muestra respeto por las opiniones ajenas.	Admite rápidamente si te has equivocado.	Comienza una frase amistosa cuando trates un tema espinoso.
Enfoca las conversaciones positivamente: intenta que tu interlocutor diga “Sí”.	Deja de sea tu interlocutor quien más hable. Haz preguntas, interesándote en sus cosas.	Trata de ver las cosas con empatía.	Muestra simpatía por las ideas de los demás.
Atribuye a terceros una buena reputación que buen seguro se esforzarán en mantener.	Alienta a los demás: haz que los defectos parezcan fáciles de corregir.	Esfuézate en crear un clima positivo en tu hogar.	No intentes cambiar la forma de pensar de todas las personas con las cuales convivimos constantemente.

4

Escribe una situación actual y personal en la que se requiere ser más empático indicando de qué manera se compromete para llevarlo a la práctica. _____

Mi conclusión personal para desarrollar la empatía es: _____

Responde el test de empatía que se encuentra en el anexo 5.



5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Identifico a la empatía como una habilidad que me permite tener una mejor convivencia con los demás.			
B. Muestro una actitud de disposición para ser una persona empática.			
C. Escucho a las personas que se acercan a platicar conmigo.			
D. Me caracterizó por ser amable con mis compañeros.			
E. Me gusta observar y escuchar las participaciones de mis compañeros en clase.			
F. Respeto a los demás, cuando cometen errores en las actividades que desempeñan.			
G. Cuando estoy en un grupo de compañeros y llega otra persona que no me simpatiza, me retiro del lugar.			
H. Se me facilita comprender las actitudes y sentimientos de los demás.			
I. Motivo a los compañeros en situaciones difíciles.			
J. Me intereso por conocer realmente a las personas con quienes convivo.			



La comunicación ¿una necesidad?

Comunicar adecuadamente es una necesidad. La comunicación es un proceso de transmisión y recepción de ideas. Es la capacidad y necesidad humana para exteriorizar los pensamientos, creencias y opiniones. Se convierte en la vía que une al ser humano desde el interior con el exterior, permitiendo el contacto con los otros. La comunicación no es solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino es la dimensión a través de la cual nos relacionamos como seres humanos. Se considera que la comunicación para los jóvenes es básica para la construcción del concepto de sí mismo; es la vía por la cual, el adolescente crea ese concepto y comprende el valor que como persona tiene, lo cual es importante en la formación de la identidad personal.



Algunos de los principios de la comunicación son los siguientes:

1. Las personas se comunican porque es totalmente necesario para su bienestar psicológico.
2. La capacidad de comunicación no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en que facilite a los otros la satisfacción de las suyas.
3. Las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino un fin en sí mismo.

El lograr aprender a comunicarnos positivamente con el otro es esencial porque nos hace sentir bien con nosotros mismos. Cuando sucede lo contrario podemos sentir frustración, molestia o ira. En algunas ocasiones las formas de interactuar se distorsionan, esto se provoca en el contexto de un proceso de escalamiento entre dos personas, lo cual ejemplificamos a continuación. María y Juan son hermanos. Analiza a continuación lo que les sucedió.

1. María le pide algo a Juan.
2. A Juan no le satisface la demanda de María. Y Juan no le entrega lo solicitado a María.
3. María insiste subiendo el tono (mayor intensidad de la voz o agregando un adjetivo).
4. Juan responde negativamente o ignorando la petición de María.
5. María insiste, pero ahora agrega un comentario agresivo.
6. Juan contesta defendiéndose por el comentario agresivo (en este momento se empieza a salir la discusión del tema original).
7. María reitera su comentario agresivo original y agrega un elemento adicional.
8. Juan se defiende respondiendo furiosamente a María.

En este momento se establece una lucha de poder y el proceso puede ser cíclico sin fin, repitiendo los pasos 7 y 8 pero cada vez con mayor intensidad en las agresiones mutuas, hasta llegar a consecuencias desastrosas generalmente para ambas partes.

Seguramente alguna vez has estado en alguna situación similar. Si no es así, imagina cuál sería tu forma de contestar, lo cual implica aprender a evitar el conflicto, responder adecuadamente, no agredir, ni permitir que otra persona te agreda, resolver asertivamente y colocar límites.



¿Cómo evalúas el comportamiento de María?

¿Cómo evalúas el comportamiento de Juan?

¿Con quién te identificas en la postura que se asumió en el relato anterior?, ¿por qué?

Si se te presenta una situación similar, ¿qué harías?

Se pueden ubicar tres estilos en la forma de comunicarnos:

1. *Estilo pasivo.* Se caracteriza por no saber expresar sentimientos y no defender sus derechos. Se relaciona con la inseguridad y con la sensación de sentirse poco aceptado por los demás.
2. *Estilo agresivo.* Una persona ejerce una comunicación agresiva cuando expresa lo que siente, lo que quiere y lo que piensa a costa de los derechos y sentimientos de los demás como consecuencia de la cólera o la ira.
3. *Estilo asertivo.* Es cuando una persona es capaz de expresar sus sentimientos, pensamientos, deseos de manera apropiada, defendiendo sus derechos, intereses o necesidades sin agredir a nadie, ni permitir ser agredido. Mostrando tolerancia, aceptando sus errores y proponiendo alternativas.

Para tener una comunicación asertiva es necesario ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos sin juzgarlos, administrar nuestras emociones y asumir la situación de manera responsable. Implica ser capaces de pedir lo que es nuestro, sin necesitar pasar por encima de nadie, ni dejar de decir lo que realmente pensamos por miedo a la reacción; además de:

1. Examinar los propios intereses y estimar en qué medida deben ser respetados.
2. Observar la conducta específica del otro y determinar su estilo de comportamiento.
3. Gestionar los sentimientos frente a los demás para no tener conductas agresivas o pasivas. Al saber cómo es quien tengo delante, puedo comprender cómo le va a sentar aquello que yo le diga.
4. Colocarse en el lugar del otro y tratarlo asertivamente, aunque él no se comporte de igual manera.

Esto implica:

- a) Conciencia de la propia valía.
- b) Seguridad en uno mismo.
- c) Firmeza en las propias concepciones, sentimientos y pensamientos.
- d) Expresión del propio Yo.

¿Cómo podemos comunicarnos con otros de esta forma sin que se sientan agredidos o sin que nosotros renunciemos a lo que queremos por miedo?

- a) Establecer un buen contacto visual.
- b) Posición corporal relajada.
- c) Tono de voz claro y sostenido.
- d) Utilizar un vocabulario asertivo: “Yo pienso”, “Yo quiero”.
- e) Palabras de colaboración: “Vamos a ver”, “¿Cómo podemos resolver esto? Demostraciones de interés: “¿Qué piensas tú?”, “¿qué ves?”.
- f) Indicar que se escucha diciendo si afirmando con la cabeza.
- g) No expresar inicialmente el propio acuerdo o desacuerdo.
- h) Dejar hablar.
- i) Dejar pausas para animar al que habla a seguir haciéndolo.
- j) Resumir de vez en cuando lo que se escucha para comprobar si se ha comprendido o no.
- k) No menospreciar al que habla por su forma de hacerlo.
- l) Responder a los sentimientos que están detrás de las palabras.
- ll) Mostrar que se comprende.

El eco

Un hijo y su padre estaban caminando en las montañas. De repente, el hijo se cayó, se lastimó y gritó: Aaah! Para su sorpresa, oyó una voz repitiendo, en algún lugar en la montaña: “Aaah!”. Con curiosidad, el niño grito: ¿Quién eres tú? Recibió de respuesta: “¿Quién eres tú?”. Enojado con la respuesta, grito: “Cobarde..! Recibió de respuesta: Cobarde!”.

Miró a su padre y le preguntó: “¿Qué sucede?”. El padre sonrió y dijo: “Hijo mío, presta atención”. Y entonces el padre gritó a la montaña: Te admiro!. la voz respondió: “Te admiro!”.

De nuevo el hombre gritó: ¡Eres un campeón! la voz respondió: “Eres un campeón..! El niño estaba asombrado, pero no entendía. Luego el padre explicó:

La gente lo llama eco, en realidad es la vida. Te devuelve todo lo que dices o haces. Nuestra vida es simplemente reflejo de nuestras acciones. Si deseas más amor en el mundo, crea más amor a tu alrededor. Si deseas más competitividad en tu grupo, ejercita tu competencia.

Esta relación se aplica a todos los aspectos de la vida. La vida te dará de regreso exactamente aquello que tú le has dado. Tu vida no es una coincidencia. Es un reflejo de ti. Si no te gusta lo que recibes de vuelta, revisa lo que emites.



3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1

Título: Estilos para comunicar.

Propósito: Desarrollar habilidades comunicativas de forma asertiva.

Material: Libro de texto.

Desarrollo: Se dividirá el grupo en tres equipos con el mismo número de integrantes (equipo A, equipo B y equipo C), a los cuales se les asignará una situación de las tres que aparecen en el ejercicio siguiente: Cada equipo determina si la respuesta corresponde al tipo de conducta y propone una solución considerando transformarla en estilo asertivo. Al finalizar cada equipo comparte al resto del grupo sus comentarios sobre la actividad realizada.

Situación 1. Invitaste a tu novio(a) a cenar a tu casa, pero llega una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado(a) por la tardanza. ¿Cómo responderías? _____

Por tanto es una respuesta de tipo: _____

Transforma la frase a un estilo asertivo: _____

Situación 2. Un compañero de clase te da constantemente sus trabajos para que los hagas. Decides terminar con esa situación. Puedes crear la situación o esperar a que te pida otra vez que le ayudes hacerlo. ¿Cómo responderías? _____

Por tanto es una respuesta de tipo: _____

Transforma la frase a un estilo asertivo: _____

Situación 3. Vas a un restaurante a cenar. Cuando el mesero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Tratas de llevarte bien con el mesero para que te de un buen servicio, pero no lo hace. ¿Cómo responderías? _____

Por tanto es una respuesta de tipo: _____

Transforma la frase a un estilo asertivo: _____

La historia de Mayra y Carlos

Vanessa Brambila Lopez

Mayra y Carlos son dos jóvenes estudiantes de preparatoria, son novios desde hace varios meses, hoy como muchos otros días se reúnen con sus amigos al salir de clases para platicar sobre lo que harán el fin de semana, los amigos les proponen salir al antro, lo cual les parece una buena idea. Llega el fin de semana. Carlos pasa por Mayra y se reúnen con sus amistades en el antro de moda, en la entrada del lugar se observa al grupo de jóvenes consumiendo bebidas embriagantes, las cuales de inmediato les invitan a ingerir. Carlos acepta y Mayra se niega, sus amigos insisten y lanzan burlas para ejercer presión, ella nuevamente responde que respeta la decisión de ellos de tomar, pero que ella no quiere, sus amigos al escuchar esto dejan de molestarla.

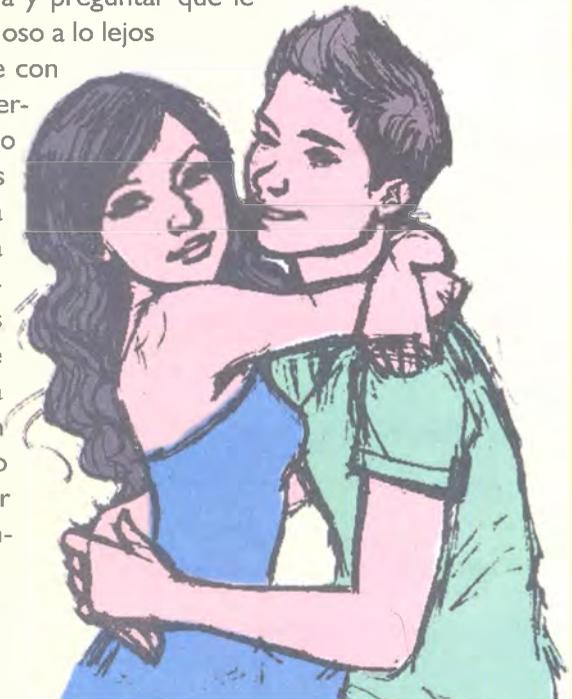
Al transcurrir la noche Carlos y Mayra se divierten, bailan y hacen bromas con sus amigos. A esta hora las bebidas ya han hecho efecto en Carlos y se pone muy insistente en acariciar a su novia, ella al sentirse incómoda por este comportamiento le pide que la lleve de regreso a su casa.

Camino a casa de Mayra, Carlos comenta que deberían de tener un encuentro más íntimo, ya que llevan varios meses de noviazgo y era justo que ella le diera una muestra más grande del amor que sentía hacia él, ella se niega ya que responde que aún son muy jóvenes y eso implicaba una responsabilidad mayor, que para tener una relación sexual no sólo era importante quererse mucho, sino también, conocer acerca de las consecuencias que eso podría tener. Carlos se molesta y responde que eso era desconfiar de él y que si esa era su respuesta no le interesaba seguir más a lado de ella. Mayra se sintió insegura por no saber si hacía lo correcto, y aunque no estaba de acuerdo, accede a la petición de su novio por temor a que terminara con ella.

Después de varios días, se le observa a Mayra muy sola, ya no comparte charlas al salir de clases con sus amigos y sólo se le ve acompañada de Carlos. Eso le parece extraño a uno de sus amigos.

Manuel se acerca a ella con la finalidad de saludarla y preguntar qué le estaba pasando. En ese momento Carlos observa celoso a lo lejos

y de forma agresiva lo cuestiona: ¿Qué se te ofrece con mi novia?, el joven le contesta que sólo quería conversar con ella porque le preocupaba si estaba pasando por una situación complicada o difícil. A lo que Carlos responde, que no le parece que nadie se acerque a ella. El joven se aleja. Mayra le reclama y considera que lo que está ocurriendo en su relación de noviazgo no está correcto. Así que comunica a Carlos sus pensamientos. Carlos se queda pensativo. Así que Mayra le comenta: creo que debemos pedir asesoría sobre nuestra situación. ¿Qué te parece si vamos con el orientador(a) educativo(a) de la escuela? ¡Seguro que el profe nos ayudará! Carlos accede y acepta ir con Mayra al día siguiente al Departamento de Orientación Educativa del plantel.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2

En la lectura anterior se presentan tres situaciones que a continuación se enuncian. En cada una de ellas, tendrás que escribir cuales serían las respuestas según corresponda a cada estilo de comportamiento.

Situación 1: Estás con tu novio(a) y te pide que tengas relaciones sexuales, su conducta es insistente y tú no quieres, ¿qué harías?

Respuesta pasiva:

Respuesta agresiva:

Respuesta asertiva:

Situación 2: Te encuentras en una fiesta, donde la mayoría de los presentes están consumiendo bebidas alcohólicas. Alguien se acerca a ti y te ofrece vino o cerveza, tú en este momento no quieres ingerir alcohol, ¿qué harías?

Respuesta pasiva:

Respuesta agresiva:

Respuesta asertiva:

Situación 3: Caminas por los pasillos de la escuela y ves a tu novio(a) con alguien que no conoces en una situación que parece comprometedor. ¿qué harías?

Respuesta pasiva:

Respuesta agresiva:

Respuesta asertiva:

Ejercitando la comunicación

Atrapando el mensaje

Identifica las barreras que se pueden presentar en el proceso de comunicación y cómo influyen en la interpretación que damos a los mensajes y en la manera de relacionarnos con otros. Para esto el orientador(a) educativo(a) dará la indicación a un alumno para que comunique un cuento o mensaje al grupo a través de la mímica. Posteriormente formarán equipos y se pondrán de acuerdo para escribir en una hoja la interpretación de lo observado. Los equipos leerán sus mensajes, se revisarán las diferencias y similitudes en la interpretación de cada equipo. Es importante elaborar una conclusión grupal.



Teléfono descompuesto

Se dividirá al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes, se colocarán en fila, un equipo a cada lado del aula, el orientador(a) educativo(a) le dirá una frase al primer compañero de cada fila y cuando lo indique deberán pasar la frase en secreto al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que la frase llegue al último compañero de la fila. El mensaje deberá ser el mismo para ambos equipos. Se indicará a los alumnos que sólo dirán la frase una vez y de manera rápida. Cuando hayan terminado los dos equipos, el último compañero de la fila tendrá que decir cuál es la frase que escuchó y se comparará con la frase que el orientador dijo al principio. De esta forma se ejemplificará cómo se distorsiona un mensaje cuando no se emplea la técnica adecuada para transmitirlo, tomando en cuenta que para una buena comunicación debemos cuidar el tono de voz y la claridad del mensaje.

Comunicación cara a cara

Se sentarán en parejas por afinidad frente a frente, se pondrán de acuerdo para enumerarse como 1 y 2. Durante los primeros cinco minutos el número 1 le platicará lo que quiera al número 2, este se limitará a escuchar, al concluir los cinco minutos se deberán de invertir los roles.

Al terminar los 10 minutos, tu maestro o maestra de orientación deberá de coordinar la participación donde cada alumno compartirá cómo se sintió durante la actividad y con la autorización de su compañero comentará lo que le comunicaron. Se debe hacer una reflexión para llegar a una conclusión grupal en relación a la importancia de una adecuada comunicación.

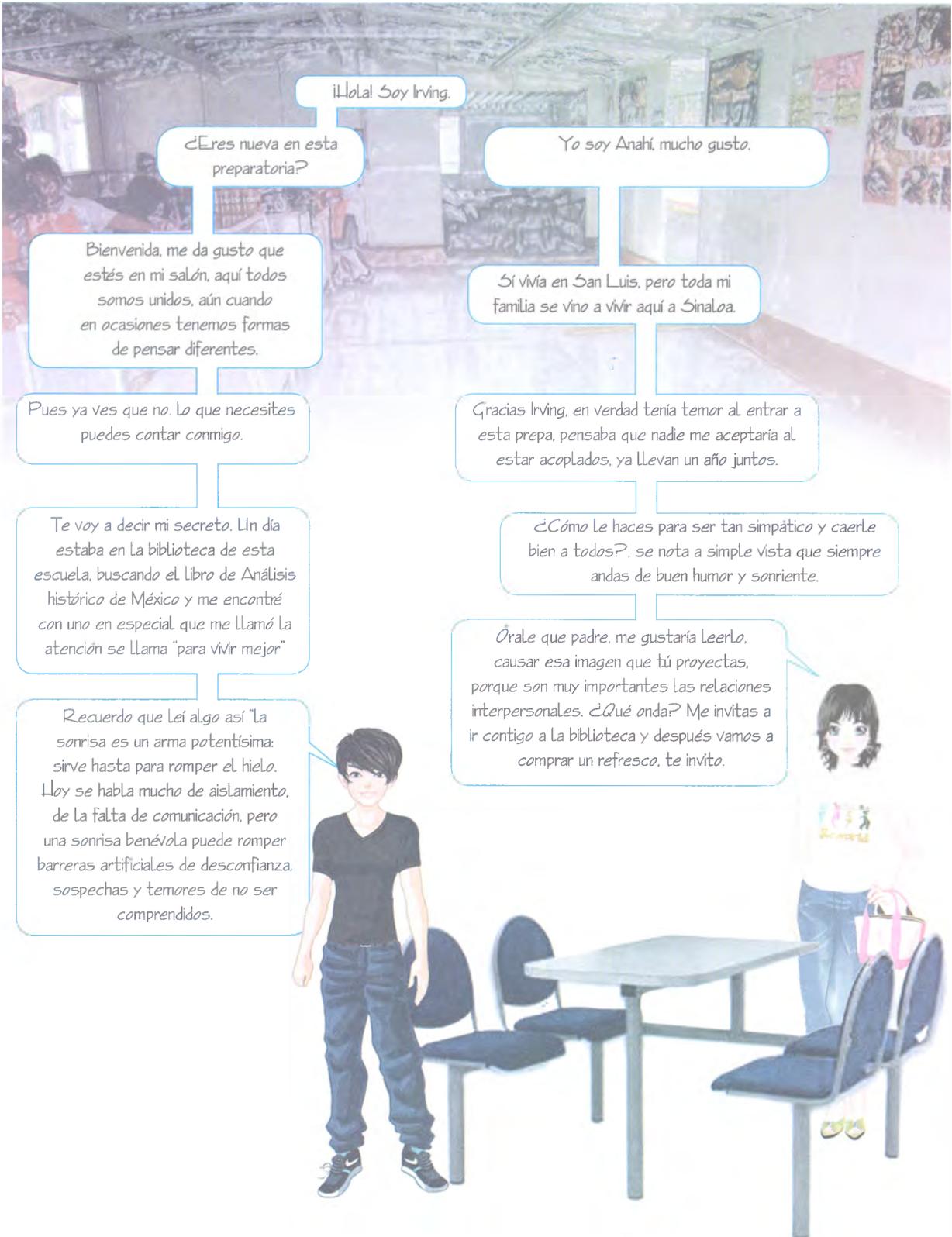
EL SABIO Y EL REY

Un rey soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño. –¡Qué desgracia mi señor! –exclamó el sabio –Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad. –¡Qué insolencia! –gritó el rey enfurecido– ¡Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí!, llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Más tarde ordenó que le trajesen otro sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al rey con atención, le dijo: –¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes. Se iluminó el semblante del rey con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro.

Cuando el sabio salía del palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: –¡No es posible!, la interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que la del primer sabio. No entiendo por qué al primero le castiga con cien latigazos y a ti te premia con cien monedas de oro. –Recuerda bien amigo mio –respondió el sabio –que todo depende en la forma y tono que se utilice para comunicarnos. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. Que la verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto *no* cabe duda, mas la forma con que debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas. La forma de decir las cosas puede cambiar el ánimo y disposición de quienes nos escuchan.





¡Hola! Soy Irving.

¿Eres nueva en esta preparatoria?

Bienvenida, me da gusto que estés en mi salón, aquí todos somos unidos, aún cuando en ocasiones tenemos formas de pensar diferentes.

Pues ya ves que no. Lo que necesites puedes contar conmigo.

Te voy a decir mi secreto. Un día estaba en la biblioteca de esta escuela, buscando el libro de Análisis histórico de México y me encontré con uno en especial, que me llamó la atención se llama "para vivir mejor"

Recuerdo que leí algo así "La sonrisa es un arma potentísima: sirve hasta para romper el hielo. Hoy se habla mucho de aislamiento, de la falta de comunicación, pero una sonrisa benévola puede romper barreras artificiales de desconfianza, sospechas y temores de no ser comprendidos.

Yo soy Anahí, mucho gusto.

Si vivía en San Luis, pero toda mi familia se vino a vivir aquí a Sinaloa.

Gracias Irving, en verdad tenía temor al entrar a esta prepa, pensaba que nadie me aceptaría al estar acoplados, ya llevan un año juntos.

¿Cómo le haces para ser tan simpático y caerle bien a todos?, se nota a simple vista que siempre andas de buen humor y sonriente.

Órale que padre, me gustaría leerlo, causar esa imagen que tú proyectas, porque son muy importantes las relaciones interpersonales. ¿Qué onda? Me invitas a ir contigo a la biblioteca y después vamos a comprar un refresco, te invito.

Qué onda, ya listos para ir a mi fiesta, me encantaría que todos fueran y conocieran mi colección de piedras.



¿En verdad coleccionas piedras? Eso suena interesante, cuenta conmigo yo estaré el sábado tempranito para ser el primero que mire tu colección.



Yo no le miro lo extraordinario a coleccionar piedras y para verlas solo volteo al piso y listo.



No son cualquier tipo de piedras, estas piedras tienen un valor importante en mi vida, si no quieres ir lo entenderé.

Yo si iré, no me perdería nunca de una fiesta y menos de la chava nueva del salón.



Uuy creo que Samantha va muy enojada...

Y esa cara Samantha, cuéntame qué tienes, alguien te molesto, bueno habla ya que me tienes preocupada.

¿De quién hablas?

A todo el grupo invité y no creo que Irving esté clavado con ella, sabes que Irving es súper buenísima onda deberías de aclarar las cosas con Anahí, recuerda que ya la integramos a nuestro equipo.



Esa tiene la culpa, a todos los tiene embobados le encanta llamar la atención de Irving, al final me dijo que le daba igual si iba o no a su fiesta.



De quien va ser de esa que llegó de San Luis, no la soporto con su cara de no rompo ni un plato... y no sé que le miran si esta horrible.

Ella fue la que me ofendió yo no haré nada para solucionar esto... si no me quiere hablar que no lo haga. Tampoco iré a su fiesta.





Soluciones de problemas y conflictos



Quisiera platicar contigo, puedo sentarme.

Si siéntate está desocupada la mes. Yo también quería platicar.

Te confieso que pensé mucho en venir hablar contigo.

Antes de que inicies quiero pedirte disculpas, mi comentario sobre tus piedras, estuvo fuera de lugar, fui grosera en decir eso.

Yo también fui grosera, creo que eres una excelente persona, no quisiera estar molesta.

Yo pienso lo mismo de ti, aunque aquí entre nos, si dije eso fue porque me llene de celos al saber que Irving te ponía atención, actué de una manera equivocada, tú eres mi amiga.

No quiero perder una amistad como la tuya, creo que no vale la pena estar enojadas.

Entonces borren y cuenta nueva, tan amigas como siempre.



4

Elabora una reflexión acerca de la importancia de la asertividad como una forma de comunicación en tu vida cotidiana. _____

Responde el test de asertividad que se encuentra en el anexo 6.



5

Autoevaluación

	ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A.	Identifico el concepto de comunicación como una habilidad que me permite tener una mejor convivencia con los demás.			
B.	Muestro una actitud de disposición para ser una persona que desarrolla una forma adecuada de comunicarme con las personas que le rodean.			
C.	Considero que soy respetuoso en la forma de entablar una conversación con las otras personas.			
D.	Considero que soy propositivo en el salón de clases en relación a las actividades de aprendizaje.			
E.	Me esfuerzo por aprender de manera real y efectiva a comunicarme.			
F.	Aplico lo aprendido en el ejercicio en mi vida personal.			
G.	Comunico con claridad mis ideas, sin perderme en otros temas.			
H.	Dialogo respetando los turnos y tiempos para hablar y escuchar.			
I.	Escucho con atención el mensaje real que expresa el otro.			
J.	Me interesan las aportaciones y argumentos de mis compañeros.			

2.4

RELACIONES INTERPERSONALES



CONCEPTOS

Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas.

¿Sabías qué..?

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

1

Elabora una lista de atributos negativos que generan las relaciones sociales conflictivas.

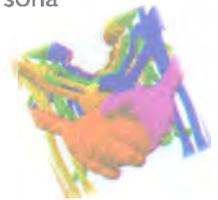
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



La importancia de las relaciones interpersonales

Todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás: familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc. Basta recordar los esfuerzos que, tanto desde el ámbito educativo como desde el entorno laboral, se realizan para favorecer un clima de relación óptimo que permita a cada persona beneficiarse del contacto con los demás, favoreciendo así un mejor rendimiento académico o profesional.

Podemos definir la relación interpersonal como la interacción recíproca entre dos o más personas que tiene lugar en una gran variedad de contextos. Son imprescindibles para los seres humanos. Su importancia reside en la capacidad de poder discernir y comprender qué le sucede a otra persona en determinado contexto, para actuar de manera apropiada en relación con los estados de ánimo, las conductas y los deseos de esa persona. Las personas que poseen una inteligencia emocional (inteligencia interpersonal) mantienen una buena relación con sus compañeros de escuela, trabajo y familia; captan las necesidades ajenas y reaccionan en consecuencia; encuentran la palabra adecuada, al leer emociones en otro se puede adoptar una actitud positiva, ya que es necesario tener en cuenta lo que la otra persona siente o necesita para lograr interacciones adecuadas. Por tanto, podemos enunciar que establecer relaciones sociales armoniosas permite conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar con aquellas que impiden el crecimiento personal.



Dos aspectos para lograr establecer relaciones sociales armoniosas son:

1. Aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. En la vida de las personas es normal encontrar relaciones que se fortalecen o malogran; todos conocemos a personas con dificultad para iniciar una relación, para conservarla en el tiempo o para terminarla cuando sea necesario.
2. Aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario, especialmente cuando no se decide con quién se comparte la vida cotidiana, en el caso del trabajo, o en el caso de la escuela.

Pasos que debes seguir para mejorar tus relaciones:

1. *Interésate sinceramente por los demás.* Saluda amablemente a tus conocidos. Cada vez que los veas, pregúntales cómo están, y deja que te platicuen como les ha ido. No basta con decir “hola”; si quieres crear una buena relación con ellos, permítete conocerlos mejor.
2. *Respeto a los que te rodean.* El respeto es fundamental para una buena relación. Respeto las opiniones de otros y no trates de cambiar a los demás, ni su forma de pensar. Evita la crítica destructiva, recuerda que nadie es perfecto y criticarlos de esta manera no los ayudará a mejorar.
3. *Aprende a escuchar.* Cuando escuches a alguien, hazlo con atención y mirándolo a los ojos. Permite que el otro hable más que tú, haciendo preguntas que muestren tu interés genuino. Recuerda mantener siempre un contacto visual con ellos.
4. *Sonríe y muestra simpatía.* Si sonríes al saludar, estarás abriendo la puerta hacia una excelente relación con esa persona. La sonrisa genera confianza y te ayuda a ser más simpático ante los demás. Deja que los otros te conozcan tal como eres, no trates de aparentar ser diferente para caerle bien a alguien, si eres tú mismo, le agradecerás más.

5. *Mantente positivo.* El pensamiento positivo te permitirá conservar una relación muy agradable con todos. Siempre mira el lado bueno y positivo de las personas, elógielas sinceramente. Esfuérzate por hacer que los demás se sientan importantes, ya que realmente, todos somos seres importantes. Evita las pláticas sobre temas desagradables.

El mendigo

Cuentan que a un pueblo lejano, un día llegó un hombre ya muy anciano. Dicen que era sabio. Unos jóvenes universitarios decidieron probarlo. Fueron hasta él y le preguntaron: "Si eres un sabio, entonces dínos quién es la mejor persona de este pueblo." Al día siguiente, se posicionó en una calle donde se dice que todos los ciudadanos pasaban continuamente. Colocó un cartel que decía "Necesito algo de usted. Por favor, dóneme alguna cosa."

La gran mayoría le dio dinero. Pero, cada vez que le daban dinero, él lo arrojaba a otro mendigo que se encontraba a su lado. La gente se sorprendió con su actitud.

Al día siguiente, de nuevo estaba él con el mismo cartel. Esta vez, muy pocos le dieron dinero, pero esta vez le trajeron comida. Nuevamente, el sabio dio toda la comida recibida a otros mendigos cercanos. Nadie entendió qué quería realmente el sabio. Llegó el tercer día, estaba él con el mismo cartel pero esta vez le dieron menos dinero que el día anterior y muy pocos le dieron comida. Lo que recibió lo distribuyó de nueva cuenta con los otros mendigos del lugar; al siguiente día un hombre se acercó al sabio, le preguntó cómo estaba, conversó un rato con él y después se retiró. Cuando el hombre se fue, el sabio se movió y abandonó el lugar. Dos días después, los jóvenes preguntaron sobre lo

que había sucedido. "Mis jóvenes, la realidad es que tanto el dinero como la comida que me dieron no tenían nada de especial. Simplemente cumplían con su deber dando a los que no tienen. Sin embargo, la persona que se acercó, me sonrió y conversó conmigo es la mejor de todas, porque me dio la riqueza de la vida y la comida del alma."



3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: Cambiar de punto de vista.

Propósito: Que el alumno reflexione sobre la importancia de convivir en sociedad.

Materiales: Libreta y pluma.

Desarrollo: Contesta las preguntas que se te indican a continuación.



EL YO:

1. ¿Qué es importante para mí?

2. ¿Qué es lo que me hace único?

3. ¿Cuáles son mis puntos fuertes y débiles?

4. ¿Quién y qué han hecho de mí lo que soy?

EL YO Y LOS OTROS:

1. ¿Cuáles son mis amistades preferidas (individuos o grupos)?

2. ¿Quiénes son mis héroes, mis modelos?

3. ¿Qué tipo de diferencia tengo y con quién?

4. ¿Cómo se arreglan estas diferencias?

EL YO Y LA SOCIEDAD:



1. ¿Cuál es mi papel en la sociedad hoy y mañana?

2. ¿Qué influencia podría ejercer en ella?

3. ¿En qué medida depende mi existencia de la sociedad?

Qué semejanza y diferencia encontré entre mis respuestas y la de mi compañero(a).



Si quieres ser respetado por los demás, lo mejor es respetarte a ti mismo. Sólo por eso, sólo por el propio respeto que te tengas, inspirarás a los otros a respetarte.

FEDOR DOSTOIEVSKI

4

Elabora una reflexión para responder la siguiente pregunta:

¿Qué debes hacer para establecer relaciones interpersonales satisfactorias que contribuyan a tu crecimiento personal?

Responde el test sobre relaciones interpersonales que se encuentra en el anexo 2.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Identifico las ventajas de generar relaciones sociales positivas como una parte indispensable de mi persona.			
B. Estoy satisfecho(a) de cómo me desenvuelvo en mis relaciones sociales.			
C. Para mí es más importante mi bienestar y salud emocional por eso me retiro de las personas que considero dañan mi integridad.			
D. Valoro mis fortalezas y debilidades al establecer relaciones sociales.			
E. Dependo de otras personas para sentirme bien.			
F. Soy capaz de detectar las relaciones sociales hostiles y negativas que me dañan.			
G. Expreso interés y atención en los diálogos que establezco con los demás.			
H. Me intereso por la otra persona cuando requiere apoyo.			
I. Me relaciono de forma positiva con las personas que interactúo a diario.			
J. Planteo acciones para desarrollar relaciones sociales positivas y armoniosas adecuadas para mi situación actual.			

2.5

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS



El medio más seguro de hacer desdichado a un niño es acostumbrarlo a obtener lo que pide.
J.J. ROUSSEA



1

A continuación responde las siguientes preguntas:

¿Qué opinas sobre los conflictos? _____

¿Qué podemos hacer para resolverlos? _____

Analiza las respuestas en plenaria



2

La importancia de la resolución de problemas y conflictos

El conflicto es una realidad de todos los días entre las personas; como seres sociales intercambiamos pensamientos, valores, opiniones y creencias con quienes nos rodean. En ocasiones estos sentimientos y pensamientos difieren de lo que nosotros pensamos que es lo correcto o lo que debería de ser. Estas discrepancias producen cierta inconformidad que genera lo que se conoce como conflicto. Sin embargo, un conflicto también surge de la discordancia entre nuestros valores, creencias, las acciones que realizamos o con lo que el medio espera de nosotros.

En términos generales los conflictos se puede clasificar en:

- *Funcionales*: también llamados constructivos, estos conflictos surgen de la búsqueda de metas en común para mejorar el bienestar de las personas involucradas; es decir, se procura el beneficio de muchos individuos.
- *Disfuncionales*: también llamados destructivos, las partes involucradas tienen metas diferentes y no buscan mejorar su situación actual, los resultados no son los que esperan los involucrados.

Las personas frente a los conflictos pueden presentar dos actitudes:

- *Positivas*: cuando lo que se busca es disipar la situación conflictiva y resolver el problema.
- *Negativas*: buscan evitar la solución al conflicto.

ACTITUDES POSITIVAS	ACTITUDES NEGATIVAS
Cooperación	Evasión
Comunicación	Obstaculización
Responsabilidad	Negación
Negociación	Agresión
Proactividad	Destrucción

La solución de los conflictos se puede dar a través de tres estrategias: evitándolos, postergándolos y enfrentándolos. Evitar y enfrentar son estrategias diametralmente opuestas. Hay personas que procuran evitar situaciones conflictivas y otras que procuran huir de ciertos tipos de conflictos. Tales personas intentan reprimir reacciones emocionales, procurando otros caminos, o incluso abandonando enteramente la situación. Eso ocurre porque las personas no saben enfrentar satisfactoriamente tales situaciones, o porque no poseen habilidades para negociarlas satisfactoriamente. Cuando tenemos un conflicto algunos principios básicos que debemos tener en cuenta en una resolución son: la no violencia, respeto, aceptación, diálogo, colaboración, entre otros.

La solución de problemas o de conflictos, como toda habilidad social, se aprende y se desarrolla con la práctica. La solución de un problema se realiza mediante un proceso que incluye las siguientes fases:

- Descripción del problema y de la valoración de su identidad.
- Especificación del problema.
- Redefinición del problema.
- Determinación de objetivos.
- Búsqueda de alternativas.
- Valoración de las soluciones y selección de las más adecuadas.
- Aplicación y evaluación de las respuestas.

Cuando nos enfrentamos a un conflicto necesitamos ser conscientes de que las partes involucradas experimentan una carga emocional relacionada con dicha situación. En muchas ocasiones, todos estos sentimientos y emociones nos impiden considerar opciones para solucionar el problema al que nos enfrentamos e incluso mantener un diálogo.

Podemos servirnos de la *escucha activa o efectiva* para propiciar la búsqueda de soluciones ante el problema. Una escucha efectiva significa que preguntamos, intercambiamos información, pedimos aclaraciones, señalamos o hacemos referencia a cierta información que la otra persona ha proporcionado, o bien, expresando con nuestras palabras, lo que se nos ha dicho. La escucha activa es una forma de que la otra persona perciba que estamos prestando atención a lo que se nos desea expresar.



Hércules y Atenea

Avanzaba Hércules a lo largo de un estrecho camino. Vio por tierra un objeto parecido a una manzana e intentó aplastarlo con su firme pie, pero el objeto duplicó su volumen. Al ver esto, Hércules lo pisó con más violencia e ímpetu, golpeándole además con su fuerte cuerpo. El objeto siguió creciendo, cerrando con su gran volumen el camino. El héroe se lanzó entonces con todo su impulso y quedó plantado, presa del mayor asombro. En esto se le apareció atenea y le dijo: -Escucha, hermano: este objeto es el espíritu del conflicto y la discordia; si se le deja tranquilo, permanece como está al principio, pero si se le toca, ¡mira cómo crece! Moraleja: la diferencia existe, pero es de sabios saberla manejar, sin caer en el incremento y estimulación del problema, la discordia y disputa son los grandes males de la humanidad.



3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: Manejo de conflictos

Propósitos:

- Concientizar acerca de las estrategias usadas en las situaciones de conflicto.
- Examinar los métodos usados para resolver los conflictos.
- Incorporar estrategias para mejorar la capacidad de negociación.

Material:

- Papel para cada participante.
- Lápiz o bolígrafo para cada participante.
- Plumones y rotafolio.

Desarrollo:

Los participantes son invitados, por el orientador(a) educativo(a), a hacer un ejercicio de fantasía, con el objetivo de examinar su estrategia en la solución de conflictos individuales, durante aproximadamente cinco minutos, el facilitador conducirá el grupo a través de la fantasía siguiente.

El maestro invita a los participantes a que tomen una postura confortable, cierren los ojos. A continuación, el facilitador comienza diciendo: *Todos están ahora caminando por la calle, y de pronto observan, a cierta distancia, que se aproxima una persona que les resulta familiar. La reconocen. Es una persona con la cual están en conflicto. Todos sienten que deben decidir rápidamente cómo enfrentar a esa persona. A medida que se aproxima, una infinidad de alternativas se establece en la mente de todos. Decidan ahora mismo lo que harán y lo que pasará. El orientador(a) educativo(a) detiene la fantasía espera un poco. A continuación preguntará: "¿Cómo se sienten? ¿Cuál es el nivel de satisfacción que siente ahora?"*

Continuando pide a los participantes del grupo que vuelvan a la posición normal y abran los ojos.

Apenas el grupo retorna de la fantasía, durante cinco minutos, todos los miembros deberán responder por escrito las siguientes preguntas:

¿En qué alternativas pensó? _____

¿Cuál es alternativa que eligió? _____

¿Qué nivel de satisfacción sintió al final? _____

Cada participante deberá comentar con los compañeros las respuestas y las preguntas anteriores; se designará un encargado para hacer una síntesis escrita.

Posteriormente, el facilitador conducirá los debates en la plenaria, donde serán expuestas las síntesis de los subgrupos. Se observa que, en general, las estrategias más empleadas se resumen en:

Por último, a través de la verbalización, cada participante expone sus reacciones al ejercicio realizado, y el problema de los conflictos.

Posteriormente contesta lo que se te pide.

¿Cómo se sintieron con la actividad de aprendizaje anterior? _____

¿Cuáles fueron las principales dificultades que encontraron y cómo las resolvieron? _____

¿Qué aprendizaje obtienes de ésta actividad? _____

¿Hay alguna situación de la vida en que se hayan sentido de forma similar? _____

4

Identifica algún problema o conflicto que se te haya presentado en algún momento de tu vida, y responde lo siguiente:

Explica el conflicto que se te presentó: _____

¿Cómo reaccionaste? _____

¿Qué opinas de tu forma de actuar ante la situación dada? _____

Elabora una conclusión sobre la forma más adecuada de resolver el conflicto mencionado con anterioridad: _____

Sabes Liana, estos días me he sentido mejor al hablar con Anahí, es como si me quitara un peso de encima, una preocupación menos.

El rencor es un enemigo silencioso, envejece el alma, eso me decía mi madre cada vez que me peleaba con mi hermana, aprendí que no es bueno vivir con ese sentimiento.

Sí, Anahí también fue asertiva, eso nos ayudó a resolver rápido el problema. Gracias amiga por escucharme aquella ocasión.

Oye hablando de amigos, que te parece si organizamos una reunión en mi casa para festejar el cumple de victoria.

Gran sorpresa que se va a llevar...



5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Reflexiono sobre la importancia del desarrollo de estrategias para la resolución de conflictos en mi vida cotidiana.			
B. Identifico las estrategias que se requiere aplicar para la resolución de conflictos.			
C. Me interesa conocer más sobre cómo resolver problemas.			
D. Participo con respeto y de forma propositiva en las actividades de aprendizaje.			
E. Muestro una actitud de respeto y tolerancia ante las posturas que difieren a las mías.			
F. Identifico con dificultad cuando una situación es conflictiva y problemática.			
G. Busco apoyo de personas con experiencia para facilitarme la resolución del problema que me agobia y me afecta.			
H. Me esfuerzo realmente en elegir una forma de afrontar y resolver mis conflictos.			
I. Practico en mi vida cotidiana las estrategias que se consideran efectivas para resolver situaciones conflictivas.			
J. Participo en actividades que me permitan aprender a solucionar problemas.			

Te imaginas que hubiera pasado si no hubieran hablado, aun seguirían molestasy quizá con rencores.

Reconocer nuestras emociones nos ayuda a identificar lo que sentimos y actuar asertivamente, ustedes tuvieron la capacidad para hacerlo y eso es digno de reconocerlo.

Como dice la canción de Los enanitos, un amigo es una luz brillando en la oscuridad siempre serás mi amiga no importa nada más.

Es buena idea, hay que comentarles a los chicos para que nos ayuden a preparar todo.



2.6

TOMA DE DECISIÓN



Son nuestras decisiones las que muestran lo que podemos llegar a ser.
JOANNE KATHLEEN ROWLING



CONCEPTOS

La toma de decisión, es la capacidad de elegir un curso de acción entre varias alternativas.

1

A continuación reflexiona sobre algunas decisiones que has tomado a lo largo de tu vida (personal, familiar, académico...) y las consecuencias que se han generado, analizándolas en el siguiente cuadro comparativo.

DECISIONES	CONSECUENCIAS
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

La toma de decisión

2

Si nos detenemos a reflexionar podríamos concluir que buena parte de las conductas de riesgo para la salud son el resultado de decisiones inconscientes en las que las presiones

externas pesan más que la propia determinación. Por ejemplo, el consumo de alcohol puede ser resultado de la publicidad, de la presión del grupo de amigos o de la tradición por la cual el alcohol "es de hombres". En todas estas situaciones se

consume a causa de una decisión inconsciente, sin reflexión, provocada por la presión exterior. Por eso es tan importante fomentar:

- La toma de decisión autónoma: la persona aprende a pensar por sí mismo, a ser crítica y analizar la realidad de forma racional.
- La toma responsable de decisión: la persona es consciente de la decisión tomada y acepta sus consecuencias.

Para una situación concreta, tomar decisiones de modo autónomo y responsable es sopesar los pro y los contra de las distintas alternativas posibles en una situación y aceptar las consecuencias de la elección. Así pues, cuando hay que tomar una decisión se debe valorar las posibles consecuencias que se pueden derivar de ella y, si esas consecuencias pueden ser importantes es recomendable no hacer lo primero que se nos ocurra o dejarse llevar por lo que hace “todo el mundo”. Cuando nos enfrentamos a un problema o a una decisión que puede tener consecuencias importantes es necesario pensar detenidamente qué es lo que se puede hacer y valorar cada alternativa.

A tomar decisiones se aprende. La autonomía se va desarrollando desde la infancia, y a cada edad le corresponde un nivel. Durante la infancia muchas decisiones importantes son tomadas por los padres/madres y por otros adultos, a partir de la adolescencia las decisiones van siendo cada vez más responsabilidad del joven. En este proceso de aprendizaje también es importante distinguir cuándo no importa ceder ante los deseos de los demás u otras presiones y cuándo es importante seguir los propios criterios.

Si la habilidad para tomar decisiones se aprende, también se puede practicar y mejorar. Parece ser que las personas hábiles en la toma de decisiones tienen capacidad para clasificar las distintas opciones según sus ventajas e inconvenientes y una vez hecho esto, escoger la que parece mejor opción. El método básico sería: El proceso de los cinco pasos.

1. *Definir el problema.* Con este paso hay que procurar responder a la pregunta de ¿qué es lo que se desea conseguir en esa situación?

2. *Buscar alternativas.* En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, más posibilidades tendremos de escoger la mejor. Es importante evitar dejarnos llevar por lo que hacemos habitualmente o por lo que hacen los demás. Si no se nos ocurren muchas alternativas, pedir la opinión de otras personas nos puede ayudar a ver nuevas posibilidades.

3. *Valorar las consecuencias de cada alternativa.* Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener, a corto y largo plazo, tanto para nosotros como para otras personas. Para llevar a cabo este paso correctamente, muchas veces no es suficiente la información con la que se cuenta. En este caso es necesario recabar nuevos datos que ayuden a valorar las distintas alternativas con las que se cuenta. Por ejemplo, una persona que quiere empezar a practicar algún deporte, a la hora de valorar las diferentes alternativas, si no dispone de datos suficientes, deberá recabar información sobre: dónde se puede practicar los distintos deportes sugeridos; qué material se necesita; necesidad de un aprendizaje previo, qué costos tienen, etc.

Para cada una de las alternativas por separado, haremos una lista de todas las ventajas y desventajas. Seguidamente, daremos una puntuación de 0 a 10 a cada ventaja y a cada inconveniente en función de su importancia, teniendo en cuenta que: 0 es “nada importante” y el 10 significa que es “esencial o muy importante”. Finalmente, una vez puntuada cada ventaja y cada inconveniente en esa escala, se suman los números dados a todas las ventajas por un lado y todos los inconvenientes por otro. Si el resultado es positivo es que tiene más ventajas o éstas son más importantes que los inconvenientes.

4. *Elegir la mejor alternativa posible.* Una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas, habrá que escoger la más positiva o adecuada. Una vez que se han valorado las distintas

alternativas, hay que compararlas entre sí, escoger la que más nos satisfaga; aquella que tenga más ventajas que inconvenientes, o si utilizamos el procedimiento matemático, aquella alternativa que tiene el número positivo más alto.

A veces la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas sino que surge como combinación de varias de las propuestas. En el ejemplo, podemos decidirnos por un deporte concreto (fútbol, baloncesto, tenis, etc.) o se puede optar por escoger varios que sean complementarios (por ejemplo, la natación para estar en forma y el fútbol como forma de relacionarse con los amigos/as).

5. *Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios.* Una vez elegida, deberemos responsabilizarnos de la decisión tomada y ponerla en práctica. Además debemos preocuparnos por evaluar los resultados, con lo que podremos cambiar aquellos aspectos de la situación que todavía no son satisfactorios y además podremos aprender de nuestra experiencia.



3

Valorar las consecuencias de cada alternativa

A continuación, practicaremos cada uno de los pasos del proceso de toma de decisión con un ejemplo.

SITUACIÓN: Una persona quiere realizar la tarde del sábado alguna actividad, no tiene preferencias por ninguna.

1. Definir el problema. En este caso concreto, antes de empezar a pensar qué tipo de actividad vamos a realizar, tendríamos que hacernos la siguiente pregunta: ¿Qué queremos conseguir?

La respuesta a esta pregunta nos ayudará a enunciar correctamente el problema que se nos plantea. Por ejemplo, en este caso, algunas respuestas podrían ser:

- Relacionarse con otras personas
- Descansar
- Divertirse

2. Generar alternativas. Una vez que tenemos claro cuál es el problema, la tarea consiste en pensar alternativas para solucionarlo. Algunas alternativas de solución, podrían ser estas:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| • Realizar una excursión | • Jugar al fútbol |
| • Ir al cine | • Dormir |
| • Ir a la bailar | • Ver la televisión en casa |

ORIENTACIÓN EDUCATIVA III

Para cada alternativa por separado, vamos a considerar las ventajas y desventajas de tres alternativas. Se jerarquiza y se le asigna un valor de 0 a 10.

Jerarquiza	Ventajas	Desventajas	Puntuación
1. Ir al cine.			
2. Ir a bailar.			
3 Ir a dormir.			

3. Elegir la mejor alternativa posible. Ya sólo queda elegir la alternativa con una puntuación positiva global más elevada. Esta alternativa es la idónea, y no vale la pena seguir dándole vueltas al asunto.

Cálculos	Alternativa 1:	Alternativa 2:	Alternativa 3:
Total ventajas			
Total Inconvenientes			
Resultado total			
(ventajas - inconvenientes)			

4. Aplicar la alternativa seleccionada y comprobar si los resultados son satisfactorios. Una vez que la hallamos realizado, valoraremos si ha sido eficaz para resolver la situación para la que no teníamos respuesta.

Podemos practicar el proceso de toma de decisión ante problemas concretos que se nos planteen en nuestra vida cotidiana, aquí tenemos algunos ejemplos:

SITUACIÓN	POSIBLES DECISIONES ANTE EL PROBLEMA (PASO I)
Elegir el regalo que le vas a hacer a tu mejor amigo/a por su cumpleaños.	<ul style="list-style-type: none"> • Quedar bien. • Regalarle algo útil. • Regalarle algo que le guste.
Reaccionar ante un/a amigo/a que está hablando mal de ti a tus espaldas.	<ul style="list-style-type: none"> • Pedirle que deje de hablar mal de ti. • No tomarle importancia. • No perder a ese/a amigo/a. Tratar de hablar con esa persona para hacer las paces
Escoger entre las distintas cosas que puedes hacer para pasar la tarde del domingo.	<ul style="list-style-type: none"> • Divertirse. • Descansar. • Relacionarte con otras personas.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: El objeto preciado.

Propósito: Que el alumno reflexione el valor personal que requiere su toma de decisión.

Material: Un espacio adecuado.

Desarrollo: El orientador(a) educativo(a) propone la siguiente pregunta hipotética: “Si su casa se estuviera incendiando y sólo pudieran salvar un objeto, ¿qué elegirían y por qué?” uno a uno los alumnos van diciendo su objeto y la razón por la que lo eligieron. Se expresa la relación de la actividad con la toma de decisión en los diversos ámbitos. ¿Qué objeto elegiste? _____

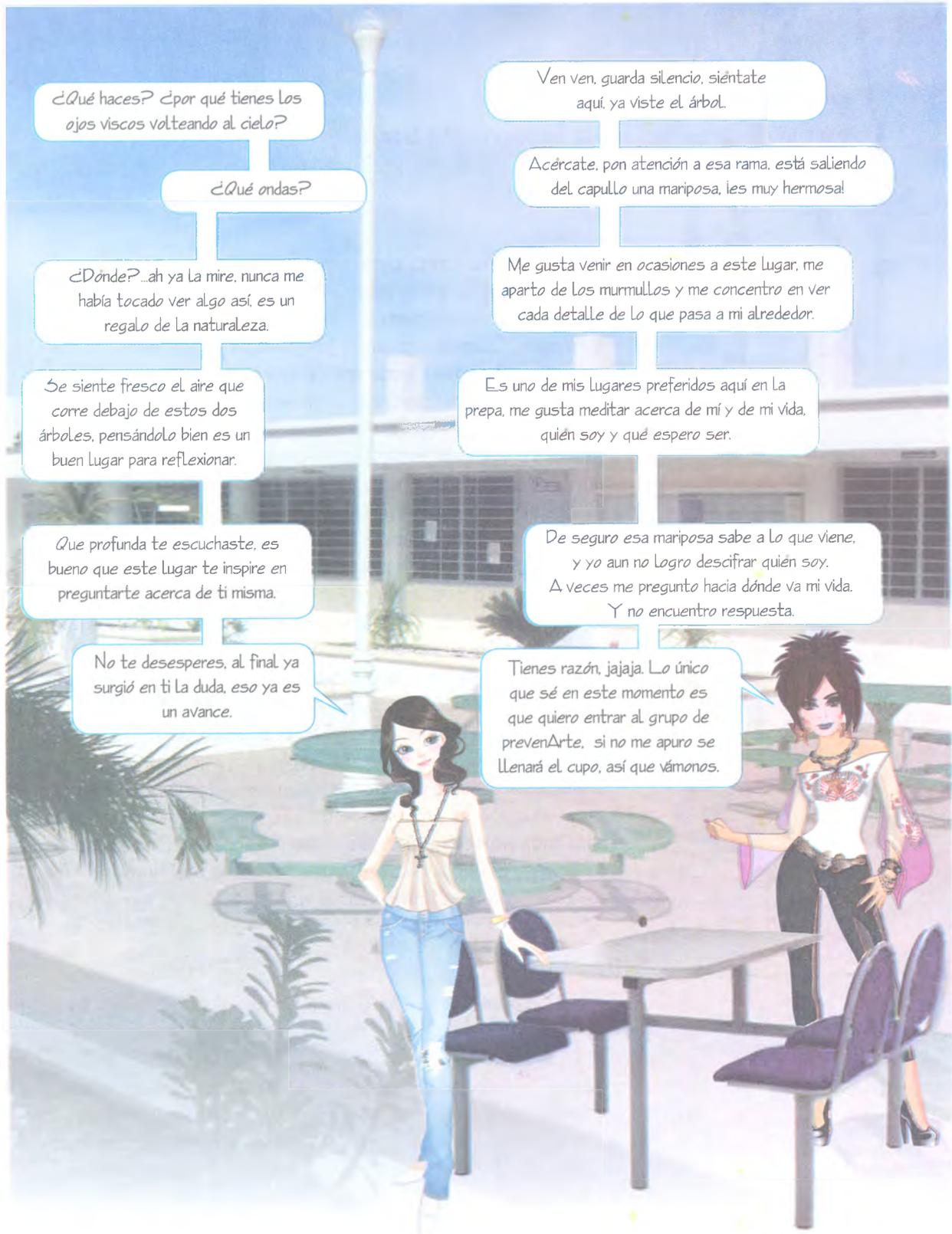
La Oruga

Autor desconocido

Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un chapulín: ¿Hacia dónde te diriges?, le preguntó. Sin dejar de caminar, la oruga contestó: Tuve un sueño anoche; soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo. Sorprendido, el chapulín dijo, mientras su amigo se alejaba: ¡Debes estar loco!, ¿Cómo podrías llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será para ti una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable. El gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó. Sus diminutos pies no dejaron de moverse. La oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros. Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo a desistir de su sueño ¡No lo lograrás jamás! -le dijeron-, pero en su interior había un impulso que lo obligaba a seguir. Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar. Estaré mejor, fue lo último que dijo y murió. Todos los animales del valle por días fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del pueblo. Había construido como su tumba un monumento a la insensatez. Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió “por querer realizar un sueño irrealizable”. Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta. Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arcoíris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa. No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría: se iría volando hasta la gran montaña y realizaría un sueño; el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. “Todos se habían equivocado”.

Si tienes un sueño, vive por él, intenta alcanzarlo y si te das cuenta que no puedes, quizá necesites hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en tu vida, y entonces, con otro aspecto, con otras posibilidades y circunstancias distintas, ¡Lo lograrás!! El éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que enfrentar en el camino. Lucha con todas tus fuerzas por lo que deseas y alcanzarás tus sueños. No importa las veces que lo intentes sigue hasta el final.





¿Qué haces? ¿Por qué tienes los ojos viscos volteando al cielo?

¿Qué ondas?

¿Dónde?...ah ya la mire, nunca me había tocado ver algo así, es un regalo de la naturaleza.

Se siente fresco el aire que corre debajo de estos dos árboles, pensándolo bien es un buen lugar para reflexionar.

Que profunda te escuchaste, es bueno que este lugar te inspire en preguntarte acerca de ti misma.

No te desesperes, al final ya surgió en ti la duda, eso ya es un avance.

Ven ven, guarda silencio, siéntate aquí, ya viste el árbol.

Acércate, pon atención a esa rama, está saliendo del capullo una mariposa, ¡es muy hermosa!

Me gusta venir en ocasiones a este lugar, me aparto de los murmullos y me concentro en ver cada detalle de lo que pasa a mi alrededor.

Es uno de mis lugares preferidos aquí en la prepa, me gusta meditar acerca de mí y de mi vida, quién soy y qué espero ser.

De seguro esa mariposa sabe a lo que viene, y yo aun no logro descifrar quién soy. A veces me pregunto hacia dónde va mi vida. Y no encuentro respuesta.

Tienes razón, jajaja. Lo único que sé en este momento es que quiero entrar al grupo de prevenArte, si no me apuro se llenará el cupo, así que vámonos.



La historia de Saúl

Es una historia, cierta o no, no lo sé... sólo sé que es bastante ilustrativa... Saúl era el tipo de persona que te encantaría ser. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, él respondía: –“Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo... Era un Gerente de un restaurante; si un empleado tenía un mal día, Saúl estaba ahí para decirle como ver el lado positivo de la situación. Ver este estilo realmente me causó curiosidad, así que un día fui a buscar a Saúl y le pregunté: No lo entiendo ¿no es posible ser una persona positiva todo el tiempo? ¿Cómo lo haces? Saúl respondió: “Cada mañana me despierto y me digo: Saúl tienes dos opciones hoy: “Puedes asumir estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Elijo estar de buen humor”. “Cada vez que sucede algo malo, puedo seleccionar entre ser una víctima o aprender de ello: Asumo aprender de ello. “Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Selecciono el lado positivo de la vida... –Sí, claro, no es tan fácil, proteste. –Sí lo es”, dijo Saúl... Todo en la vida es acerca de elecciones. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección... “Tú eliges como reaccionas ante cada situación, tú eliges como la gente afectará tu estado de ánimo, tú eliges estar de buen humor o mal humor”. “En resumen, tú eliges como vivir la vida”.



*Debo respetar las opiniones
de los demás inclusive
si no estoy de acuerdo con ellas.*

NATHANIEL BRANDEN.

4

A partir de las lecturas anteriores, realiza un análisis sobre las diversas decisiones que haz tenido que tomar durante tu vida, y escribe una conclusión sobre los resultados obtenidos; además de lo que haz aprendido de ellos.

Responde el test sobre toma de decisión que se encuentra en el anexo 7.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Valoro las alternativas posibles para decidir adecuadamente.			
B. Considero importante tomar decisiones que contribuyan a mi desarrollo.			
C. Establezco tiempos para el cumplimiento de mis metas.			
D. Tomo decisiones que contribuyan al logro de mis metas.			
E. Atiendo mis inquietudes e intereses para determinar acciones.			
F. Reflexiono sobre el impacto de mis decisiones en mi vida académica y personal.			
G. Analizo las ventajas y desventajas de las aportaciones y orientaciones de los otros.			
H. Muestro una actitud de disposición para la mejora continua.			
I. Mantengo claridad para desarrollar mis habilidades personales y académicas.			
J. Establezco límites ante la influencia del contexto.			

Unidad III



PROYECTO DE VIDA PERSONAL



Propósito de la unidad

Integra en un plan de mejora de su vida personal los conocimientos aprendidos sobre la inteligencia emocional y las habilidades socioafectivas, que favorezcan su crecimiento y desarrollo humano.

Contenido

3.1 Proyecto de vida personal

Criterios de aprendizaje

- Delimita metas de logro en distintos ámbitos de su vida, considerando sus fortalezas, debilidades, intereses y motivaciones.
- Analiza críticamente la influencia del contexto local y global en la toma de decisiones.
- Estructura ideas y argumentos de manera coherente y ordenada sobre una temática social y/o natural específica.
- Formula estrategias que le permitan mejorar la construcción y reconstrucción de sus conocimientos, a partir de recuperar las opiniones de los demás sobre su propio desarrollo.
- Identifica sus estilos y ritmos de aprendizaje, delimitando las dificultades y potencialidades que estos conllevan.
- Relaciona los conocimientos académicos con su vida cotidiana, especificando la aplicación conceptual disciplinar
- Propone alternativas de solución a problemas diversos, mediante una participación responsable y creativa en equipos de trabajo.
- Trabaja en equipo compartiendo conocimientos y habilidades, de manera responsable.

Producto integrador de la unidad

Diagrama de flujo acerca del proyecto de vida.

3.1

PROYECTO DE VIDA



¿Qué significa para ti construir un proyecto de vida saludable?



¿Sabías qué..?

Del latín *proiectus*, el concepto de *proyecto* nombra el conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico.

En este sentido, podría decirse que un *proyecto de vida* es la dirección que una *persona* va construyendo cada día.



Estilo de vida saludable una premisa fundamental para el proyecto de vida

El proyecto de vida es un una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo de nuestras propias capacidades. Se plantea que es un proyecto porque aquí se plasman todos aquellos planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida; implica un acto de consciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisión. Nunca buscará ser una receta para vivir, sino un elemento que sirva para dar sentido a nuestra existencia, este sentido entendido como rumbo (a dónde quiero llegar) y significado (qué representa para mí).

La importancia de realizar un proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento. Cuando se tiene claro el qué quiero y el cómo lo voy a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presenten dificultades u obstáculos en la vida, o bien cuando las actividades y responsabilidades diarias nos impidan ver y trabajar por aquello que deseamos. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal. Es por esto, que te invitamos a que elabores tu propio proyecto de vida en el plano personal, para fomentar un estilo de vida saludable y de esta forma fortalecer tu proyecto de vida profesional que en el cuarto semestre nos avocaremos a este importante tema.



Tu proyecto de vida debe centrarse en lo que quieres ser (carácter) y hacer (aportaciones y logros), y en los valores o principios que dan fundamento a tu vida. Algunas preguntas que pueden ayudarte son:

- ¿Cómo te gustaría ser recordado? _____
- ¿Qué cosas te motivan e inspiran a vivir? _____
- ¿Qué factores tienen mayor influencia en tus decisiones? _____
- ¿Cuál es tu filosofía de vida? _____
- ¿Por qué razones haces las cosas? _____
- ¿Qué le da significado a tu vida? _____
- ¿Cuáles son tus deseos y aspiraciones más profundas? _____

4. En la elaboración de un proyecto de vida se consideran cuatro pasos fundamentales que a continuación se precisan:
1. Plantearse una meta clara y concreta.
 2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
 3. Organizar las tareas en el orden en que se deberán realizar.
 4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Considerando lo revisado en este texto. Retoma los cuatro pasos señalados anteriormente y responde lo siguiente considerando como el tema central cómo mejorar mi forma de ser.

Mis cinco metas para integrar las habilidades sociales son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Las tareas que debo de realizar son:

A continuación las establezco jerarquizándolas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

A qué me comprometo para ponerlas en marcha y practicar. Mi compromiso conmigo mismo es:

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1

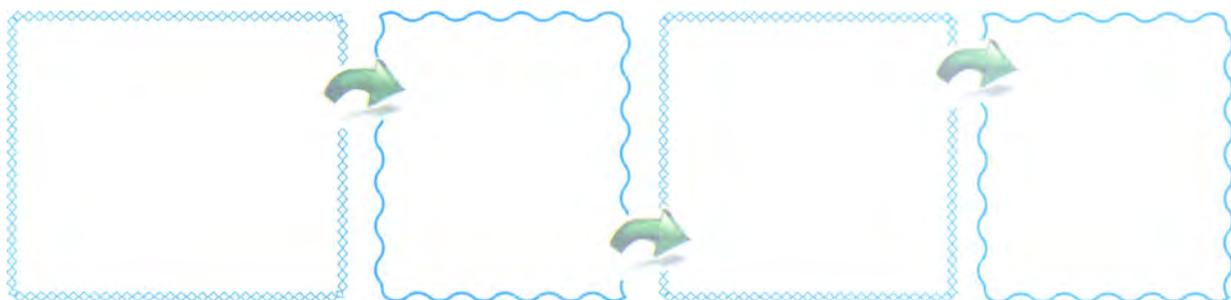
Título: Línea de vida.

Propósito: Desarrollar sentimientos positivos, aumentando en los alumnos la conciencia de sus experiencias de vida positivas y significativas.

Materiales: Cartulina, revistas, fotos, plumones, tijeras, pegamento.

Desarrollo: Introducir la actividad, pidiendo a los alumnos que recuerden eventos de su vida que les produjeron sentimientos positivos. Cada alumno hará una lista de todos los eventos que pueda recordar. Pedirles que empiecen por los recuerdos más tempranos de su infancia y escriban todo lo que recuerden, recorriendo año tras año su vida. Se los puede ayudar, sugiriéndoles que se concentren en experiencias positivas relacionadas con deportes, matemáticas, lecturas, arte, música, trabajos en el hogar, vacaciones, relación con los padres o vecinos, viajes. También se les puede pedir que recuerden eventos en los que rieron, se sintieron orgullosos, tuvieron éxito o tuvieron que tomar una decisión importante. Cuando terminen de hacer la lista, la revisarán y elegirán los ocho eventos más importantes.

Según el nivel de los alumnos, el docente les puede pedir que hagan dibujos para representar cada una de las experiencias. Luego pueden organizar los dibujos en orden cronológicos y unirlos ensartándolos en un cordel para realizar su línea de vida personal (para que no se encimen se hará un nudo antes y después de cada dibujo). Los alumnos tendrán un momento para describir su cronología positiva a un compañero o en pequeños grupos. Dibuja la tuya.



La piedra

El distraído, tropezó en ella.

El violento, la usó como proyectil.

El emprendedor, la usó para construir.

El campesino, cansado, la usó como asiento.

El niño, la usó como juguete.

Drummond, la usó como inspiración.

David, la usó para matar a Goliat.

Y Miguel Ángel, sacó de ella una bella escultura.

En todos estos casos, la diferencia no estuvo en la piedra sino en el hombre.

No existe "piedra en tu camino que, las más de las veces, no puedas aprovechar para tu propio crecimiento".

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2

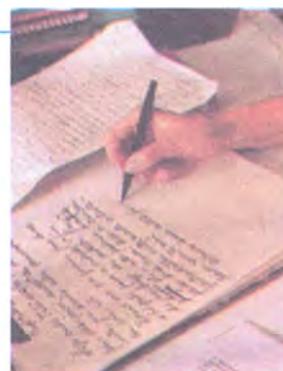
Título: El libro que habla de mí.

Propósito: Despertar en los alumnos una sensación de identidad personal, mediante la valoración de la originalidad, los alienta a expresarse.

Materiales: Los que se consideren necesarios para implementar la creatividad.

Desarrollo: Esta estrategia permite a los alumnos elaborar un libro acerca de sí mismos con historias, fotos, dibujos e ilustraciones que documenten la originalidad de cada joven. El título puede ser “El libro que habla de mí” puede llevar en la etapa su foto del joven. Para preparar cada página deberán pensar y escribir acerca de cierto rasgo o aspectos de sí mismos. Los más jóvenes pueden trabajar respondiendo e ilustrando preguntas o frases que lo lleven a pensar en sus padres, abuelos, hermanos, amigos, temores, vecinos, hobbies, música preferida, aspiraciones, etc. Se puede abrir cada página con una frase, por ejemplo: “Mi hermano...”, “Me enfurece que...”, “Mi canción favorita es...”, además, puede incluir los poemas favoritos, eventos significativos de la vida, recuerdos y otras experiencias, así como sus metas principales para la construcción de su proyecto de vida y las decisiones que requiere tomar para el desarrollo de lo planteado. Los adolescentes completarán las frases e ilustrarán el tema con fotos, recortes de revistas o dibujos. Al finalizar el ejercicio, las páginas se pueden organizar en una carpeta o encuadernar formando el libro.

Si no es suficiente el espacio térmalo en tu libreta.



A continuación te presentamos un cuadro con frases célebres. En la columna de la derecha te pedimos que realices un comentario.

Frases	Para mí significa que:
La fuerza que hay en tu interior es mucho más fuerte que cualquier obstáculo que te ponga la vida.	
Podrás arrepentirte de no haberte esforzado, pero jamás de dar el máximo de ti.	
Para completar una gran carrera has de comenzar por pequeños pasos.	
Sólo si te permites el lujo de soñar, tus sueños podrán convertirse algún día en una realidad.	
Si al franquear una montaña en la dirección de una estrella, el viajero se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada, se arriesga a olvidar cual es la estrella que lo guía.	

Elabora tu plan de acción para adoptar un estilo de vida saludable

Atiende los pasos de forma subsecuente que marcan las flechas para responder lo que se te pide.

Dibuja como te ves actualmente

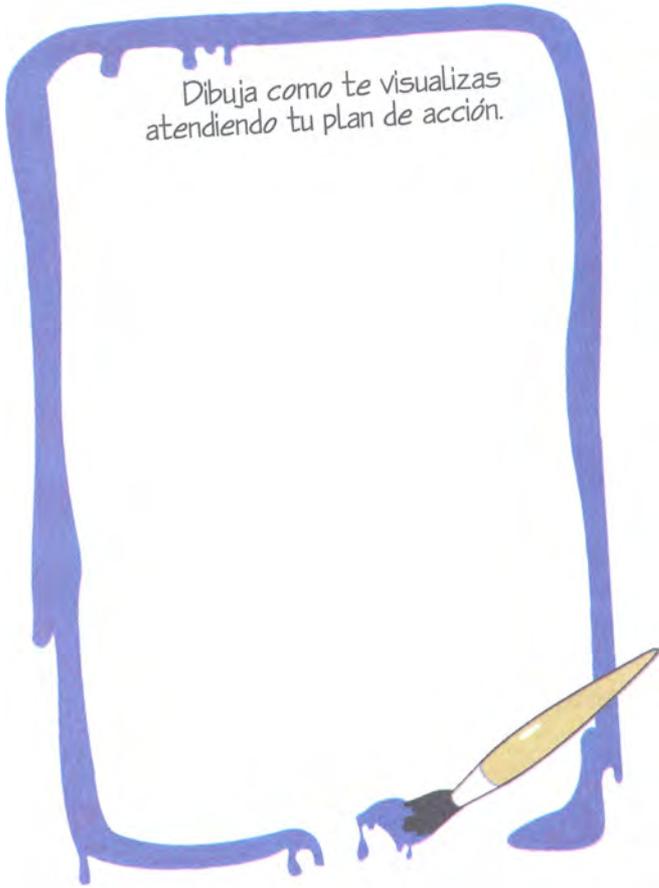


Dibuja tu *estado emocional* más recurrente.

¿Ante qué estado anímico te encuentras en estos momentos?

¿Qué conductas positivas haz desarrollado hasta esta etapa de tu vida?

Dibuja como te visualizas
atendiendo tu plan de acción.



Compromisos para mejorar mis habilidades socio-afectivas

Manejo de mis emociones y sentimientos:

Manejo de mi estrés:



Mi autoestima:

Mi forma de comunicarme:

Mi forma de relacionarme con los otros:

Mi forma de resolver los conflictos:

A tomar decisiones:

Identifica tus
fortalezas



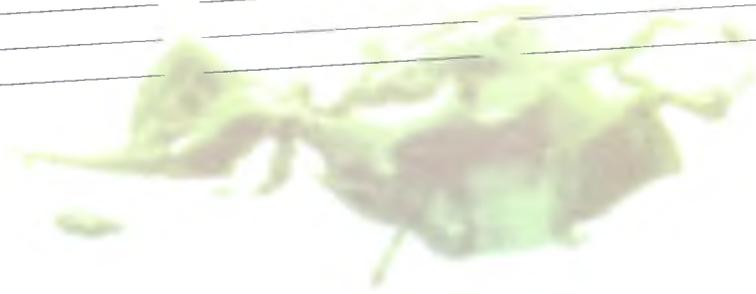
Físicas

Emocionales

Cognitivas

Sociales





La perseverancia: una práctica invaluable

Mi familia y yo hicimos un viaje a la ciudad de San José Costa Rica, al llegar le pedí a mis padres que fuéramos a conocer el centro de la ciudad, aún lo recuerdo era domingo 20 de julio y como es costumbre era día en que los padres llevan a sus hijos al parque o simplemente a comerse un helado caminando. Podía percibir un domingo familiar, todos disfrutando de un día fresco, en segundos tuve la necesidad de caminar, así que dije a mis padres que seguiría solo, me alejé y sin saber a dónde me dirigía. De pronto, se pone en frente de mí un anciano, con un aspecto descuidado y sucio, llevaba consigo una chamarra rota y unos zapatos desparpajados, sin agujetas, un pobre vagabundo. Me miró a los ojos con una profundidad y dijo –¡joven! ¿Sabes a dónde vas?, por unos segundos escuché el silencio más largo de mi vida y quedé enmudecido, reaccioné a los segundos y respondí rápidamente –sí claro, sé perfectamente a donde voy. Sin decir más, el vagabundo se dio la vuelta y se marchó, me dejó tan pensativo porque en realidad sólo caminaba sin rumbo fijo, me dejaba llevar por lo que miraba en el momento.

Mi garganta estaba seca, miré en la esquina de la avenida principal una nevería, así que me dirigí enseguida a comprar una paleta de limón, al llegar le pedí a la señorita que me diera una, ella me sonrió y dijo –tómala es gratis, me sorprendió tanto que rápidamente saqué unas monedas de mi bolsillo, al verme, ella volvió a sonreír y me dijo –disfruta esta paleta de hielo como disfrutas cada una de las cosas que haces en tu vida; la vida es como una paleta, se saborea antes que se derrita. Mi único comentario fue decir gracias, salí del lugar y me senté en una banca que se encontraba a unos metros de distancia, empecé a saborear y disfrutar del día, no dejaba de sonreír me parecía curioso que me sucediera algo así; en ese momento reflexioné sobre aquella pregunta del vagabundo ¿a dónde voy?



De pronto, una niña de siete años jala mi pantalón y con lágrimas en los ojos me pide que le ayude a buscar a fufú su perrito, que se había perdido, ella dice –estoy buscando a fufú; no pude resistirme ante su carita triste, la tomé de la mano y le pregunté ¿dónde fue el último lugar que lo viste?, ella dijo –en mi casa, salió corriendo, ya no regresó. Buscamos a fufú por dos horas y no lo encontramos, la niña se despidió de mi diciendo: –gracias por ayudarme a buscar a mi perrito, mañana seguiré.

Yo no quería desanimarla por lo que le dije –si fufú no regresa, no te preocupes puedes tener otro perrito, su respuesta fue tan inocente y certera –dice mamá, que cuando quieres algo con todo tu corazón debes de ser perseverante y luchar por ello, para mí, fufú no es una mascota, es mi mejor amigo y lucharé para encontrarlo. Una niña de tan sólo siete años me había dejado sin aliento y con una gran enseñanza había terminado mi día. Caminé al hotel reflexionando lo que me dijeron estas tres personas que se cruzaron en mi camino o quizá yo me crucé con ellos: el vagabundo, la chica de la nevería y la niña. Al llegar al cuarto mi madre me pregunta –cómo te fue hijo–, mi respuesta fue: –aprendí que es importante saber a dónde ir, conocerme y tener en cuenta cuáles son mis talentos, disfrutar de las cosas que hago, encontrarle un sentido a mi vida y saborear minuto a minuto la vida y sobre todo, no olvidar que la perseverancia es la que me va a sostener cuando las cosas no vayan bien. Ahora sé muy bien lo que quiero. Mi madre me miró con cara de asombro, sin comprender absolutamente nada.

Anexos

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN



Los sentimientos y las emociones; además de ser el lenguaje universal que debe ser honrado, son una expresión auténtica de quiénes somos.
JUDITH WRIGHT.

En el siguiente apartado encontrarás siete apartados que se constituyen por cuestionarios, test o escalas, los cuales te permitirán fortalecer los diversos ejercicios trabajados en tu libro de texto, contesta con sinceridad cada uno de los anexos.

Anexo I. Autoconocimiento

INSTRUCCIÓN: lee con atención la siguiente actividad, reflexiona y analiza cada una de las ventanas tomando en cuenta que se necesita tener una actitud de respeto hacia tus compañeros. El facilitador deberá supervisar la actividad, pidiendo a los alumnos que elijan a cinco de sus compañeros, posteriormente tomarán una hoja en blanco, donde harán un cuadrante dividiéndolo en cuatro partes, siguiendo estos pasos:

1. Lo que yo sí conozco de mí y los demás sí conocen de mí.
2. Lo que yo no conozco de mí y que los demás sí conocen de mí.
3. Lo que yo sí conozco de mí y que los demás no conocen de mí.
4. Por último lo que yo no conozco de mí y los demás no conocen de mí.

Quizá puedas encontrar algunas cosas que no sabías de ti y no aceptar lo que los demás piensan de ti, no te sientas incómodo(a), esta actividad puede llevarte a la reflexión y a conocerte un poco más.

	Yo sí	Yo no
Los demás sí	1 Yo sí conozco de mí Y los demás sí conocen de mí	2 Yo no conozco de mí Y los demás sí conocen de mí
Los demás no	3 Yo sí conozco de mí Y los demás no conocen de mí	4 Yo no conozco de mí Y los demás no conocen de mí

Escribe a continuación tus conclusiones:

Anexo 2. Relaciones interpersonales

Lee cada uno de los reactivos y estima, en tu opinión, en que intensidad posees cada uno de los rasgos inscribiendo dentro de un círculo la letra correspondiente: M= Mucho, B= Bastante, R= Regular,

P= Poco, N= Nada ó casi nunca.

		M	B	R	P	N
1	Me siento capacitado para las relaciones humanas.					
2	Tengo capacidad intuitiva, para el trato con los demás.					
3	Tengo capacidad de entrega de renuncia.					
4	Me considero persona intuitiva, sensible, captadora rápida de situaciones.					
5	Soy capaz de situarme en el campo de los demás para entenderlos.					
6	Siento interés especial por los problemas sociales y humanos.					
7	Siento tendencia hacia una actitud comprensiva para los problemas de los demás.					
8	Tengo sentido del humor.					
9	Me es fácil establecer amistad con las personas.					
10	Tengo disposición a enriquecerme con la opinión de mis amigos.					
11	Estoy a las órdenes de los demás, atento a sus opiniones.					
12	Soy colaborador, trabajo en equipo.					
13	Observo en mí mismo una adecuación entre ideas, palabras y acciones.					
14	Me siento dotado para obrar con justicia.					
15	Me considero sereno, equilibrado emocionalmente .					
16	Me considero una persona "con tacto" y delicadeza en mi trato con los demás.					
17	Estoy dispuesto aceptar las críticas de mis compañeros.					
18	Soy capaz de beneficiarme con mis propios errores.					
19	Me considero ágil al cambio.					
20	Ansío hacer mejor las cosas cada día.					
21	Mi relaciones con los demás están basadas en la confianza.					
22	Soy capaz de dejar que los demás se equivoquen para que aprendan de sus errores.					
23	Intento ayudar a mis compañeros para resolver más fácilmente sus problemas.					
24	Soy capaz de establecer una jerarquía de valores aceptando la de los demás.					

Resultados

El mayor número en la puntuación M y B muestra un mayor nivel de tus relaciones interpersonales.

Si haz puntuado mayoritariamente en las casillas N o P debes plantearte seriamente desarrollar habilidades sociales.





Anexo 3. Estrés

Marque con una "X" aquellos acontecimientos que haya experimentado o le hayan preocupado en los últimos 12 meses.

- () 1. Sufrir heridas graves o padecer alguna enfermedad.
- () 2. Problemas emocionales con las drogas o el alcohol.
- () 3. Matrimonio (noviazgo).
- () 4. Muerte de un familiar o amigo íntimo.
- () 5. Problemas con amigos o vecinos.
- () 6. Exámenes.
- () 7. Aborto.
- () 8. Dificultades sexuales.
- () 9. Situación de violencia física.
- () 10. Problema legal grave.
- () 11. Complicación en alguna pelea.
- () 12. Pérdida de trabajo o retiro laboral.
- () 13. Compra o venta de alguna casa o departamento.
- () 14. Ascenso en el trabajo o en el sueldo.
- () 15. Problemas con compañeros de trabajo.
- () 16. Problemas con su jefe.
- () 17. Muerte de la pareja sentimental.
- () 18. Divorcio.
- () 19. Separación o reconciliación.
- () 20. Discusiones familiares o problemas con la familia política.
- () 21. Ida o retorno a casa de familiares (padres, hijos, hermanos).
- () 22. Parientes que se han trasladado a su casa a vivir.
- () 23. Embarazo o nacimiento en la familia.
- () 24. Traslado a una nueva casa.
- () 25. Dificultad en la educación.
- () 26. Enfermedad seria o herida de algún miembro de la familia.
- () 27. Gastos excesivos para vacaciones.

ORIENTACIÓN EDUCATIVA III

Evaluación: A continuación señala el reactivo marcado en el cuestionario anterior. Posteriormente suma el total de puntaje obtenido.

ÁREA DE PERSONAL		ÁREA ECONÓMICO-LABORAL		ÁREA FAMILIAR	
Reactivo	Puntaje	Reactivo	Puntaje	Reactivo	Puntaje
1	6	12	6	17	10
2	6	13	4	18	8
3	4	14	2	19	6
4	4	15	2	20	4
5	2	16	2	21	4
6	2			22	2
7	6			23	4
8	6			24	2
9	6			25	4
10	2			26	4
11	2			27	2

Interpretación: Compara tu nivel de estrés a partir de los resultados obtenidos en tu puntuación.

NIVEL DE ESTRÉS	PUNTUACIÓN
Menos de 10 puntos	Tiene bajo el nivel de estrés y su vida ha sido estable en la mayoría de sus facetas.
De 10 a 15 puntos	Tiene un nivel de estrés moderado.
De 16 a más puntos	Tiene un alto nivel de estrés y ha habido grandes cambios en su vida.





Anexo 4. Autoestima

A continuación encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas cuidadosamente y contesta según tu criterio poniendo un círculo alrededor de la respuesta que consideres adecuada. Toma en cuenta que:

1. Significa que estás muy en desacuerdo.
2. Significa que estás en desacuerdo.
3. Que estás en parte de acuerdo y en parte en desacuerdo.
4. Que estás de acuerdo.
5. Muy de acuerdo.

Recuerda que toda información es anónima y en nada te compromete.

Tengo poca resistencia física	1	2	3	4	5
Me excito con facilidad	1	2	3	4	5
Me siento muy querido en mi familia	1	2	3	4	5
Tengo mala memoria	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente amigo	1	2	3	4	5
Tengo una salud excelente	1	2	3	4	5
Soy nervioso(a)	1	2	3	4	5
Me siento feliz en mi familia	1	2	3	4	5
Tengo dificultades para concentrarme	1	2	3	4	5
En general no se valora mi amistad	1	2	3	4	5
Tengo partes de mi cuerpo que me gustaría cambiar	1	2	3	4	5
Soy equilibrado emocionalmente	1	2	3	4	5
Mis relaciones familiares son insatisfactorias	1	2	3	4	5
Soy inconstante en el trabajo intelectual	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales son insatisfactorias	1	2	3	4	5
Me cuesta controlarme	1	2	3	4	5
Mis ideas, consejos y opiniones son muy bien recibidas en mi Familia	1	2	3	4	5

ORIENTACIÓN EDUCATIVA III

Apartado	Ítems			Σ
Autoestima Familiar	(Ítem 3 + Ítem 8 + Ítem 17)	Σ	Ítem 13	Puntuación Total $\rightarrow \Sigma + (6 - \text{Ítem 13})$
Autoestima Social	(Ítem 5 + Ítem 10 + Ítem 15)	Σ		Puntuación Total $\rightarrow 18 - \Sigma$
Autoestima Emocional	(Ítem 2 + Ítem 7)		Ítem 12	Puntuación Total $\rightarrow \text{Ítem 12} + (12 - \Sigma)$
Autoestima Intelectual	(Ítem 4 + Ítem 9 + Ítem 14)	Σ		Puntuación Total $\rightarrow 18 - \Sigma$
Autoestima Física	(Ítem 1 + Ítem 11)	Σ	Ítem 6	Puntuación Total $\rightarrow \text{Ítem 6} + (12 - \Sigma)$
Autoestima Global	(Familiar + Social + Emocional + Intelectual + Física)			Σ de Puntuaciones Totales

Interpretación: A partir de tus resultados obtenidos en tu puntuación conoce tu nivel de autoestima en todos tus ámbitos.

Autoestima Familiar

Baja	4 - 7
Media	8 - 11
Alta	12 - 15
Excelente	16 - 20

Autoestima Intelectual

Baja	3 - 5
Media	6 - 8
Alta	9 - 11
Excelente	12 - 15

Autoestima Social

Baja	3 - 5
Media	6 - 8
Alta	9 - 11
Excelente	12 - 15

Autoestima Física

Baja	3 - 5
Media	6 - 8
Alta	9 - 11
Excelente	12 - 15

Autoestima Emocional

Baja	3 - 5
Media	6 - 8
Alta	9 - 11
Excelente	12 - 15

Autoestima Total

Baja	16 - 33
Media	34 - 51
Alta	52 - 68
Excelente	69 - 80

Cuestionario de autoestima, Herrero y Musitu, 1996.





Anexo 5. Empatía

A continuación, encontrarán una serie de frases que se refieren a tu modo de ser o actuar. Léelas con atención y señala la alternativa de respuesta que mejor represente tu forma de ser o actuar, poniendo una 'X' sobre la casilla correspondiente. Las alternativas de respuesta son: **Nunca**, **Algunas veces**, **Muchas veces** y **Siempre**. No hay respuestas buenas o malas: Todas sirven. Fíjate de no dejar ninguna pregunta sin responder.

Ítems		Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1.	Cuando alguien tiene problemas me preocupa.				
2.	Cuando pegan u ofende algún compañero, lo defiendo.				
3.	Cuando alguien se equivoca o hace algo incorrecto lo corrijo intentando no ofenderlo.				
4.	Ayudo a los que tienen problemas.				
5.	Cuando lo necesitan, animo a mis amigos y compañeros.				
6.	Colaboro para que se trabaje mejor y con mayor interés.				
7.	Hablo muy bien, tengo facilidad de palabra.				
8.	Me gusta hablar con mis amigos y compañeros.				
9.	Me entiendo bien con mis compañeros.				
10.	Cuando ofendo o molesto, pido disculpas.				
11.	Tengo paciencia con los errores o equivocaciones de los demás.				
12.	Me intereso por lo que puede sucederles a mis compañeros.				
13.	Recojo lo que los demás tiran o dejan fuera de su sitio.				
14.	Cuando alguien es rechazado o ignorado, me acerco a él e intento ayudarlo.				
15.	Sé cuándo tengo que hablar y cuando tengo que callar.				
Total					

Valores: Nunca 1 punto; Algunas veces 2 puntos; Muchas veces 3 puntos; siempre 4 puntos.

Baja (15-30 puntos): Te invitamos a mejorar tu empatía, para sensibilizarte y mejorar tu relación con los otros.

Media (31-45 puntos): Tienes una empatía que te permite entender a los otros en diversas circunstancias, sin embargo requieres seguir desarrollándola.

Alta (46-60 puntos): Cuentas con una empatía alta, estas habilidades te permitirán ser una persona con gran valor humano.

Anexo 6. Asertividad

Puntuaciones de este test.

	Con frecuencia 1	De vez en cuando 2	Casi nunca 3	Nunca 4
1. En una reunión difícil, con un ambiente tenso, soy capaz de hablar con confianza.				
2. Si no estoy segura de una cosa, puedo pedir ayuda fácilmente.				
3. Si alguna persona es injusta y agresiva, puedo controlar la situación con confianza.				
4. Si alguna persona se muestra irónica conmigo o con otras, puedo responder sin agresividad.				
5. Si creo que se está abusando de mí, soy capaz de denunciarlo sin alterarme.				
6. Si alguna persona me pide permiso para hacer algo que no me gusta, por ejemplo, fumar, puedo decirle que no sin sentirme culpable.				
7. Si alguna persona pide mi opinión sobre alguna cosa me siento bien dándosela, aunque no concuerde con la de los demás.				
8. Puedo conectar fácil y efectivamente con personas que considero importantes.				
9. Cuando encuentro defectos en una tienda o restaurante, soy capaz de exponerlos sin atacar a las otras personas y sin sentirme mal.				

Resultados

El mayor número en la puntuación (casillas 3 y 4) muestra un menor nivel de asertividad. Las personas que han puntuado mayoritariamente en las casillas 3 o 4 deben plantearse seriamente cambiar su conducta si no quieren ver lesionados sus derechos.





Anexo 7. Toma de decisiones

Las situaciones enumeradas abajo reflejan algunas de las presiones e influencias que podrías encontrar en tu camino. Lee cada situación atentamente. Indica qué sientes con respecto a cada decisión marcando los encasillados.

No.	Preguntas	Estoy plenamente de acuerdo	Estoy más o menos de acuerdo	No estoy muy de acuerdo	Estoy en total desacuerdo
1	Todos los chicos populares de la escuela beben. Tú quisieras estar entre ellos, pero te niegas a beber sólo para que te acepten.				
2	Estás en una fiesta donde muchos chicos consumen cocaína. Como eso no te gusta, te sales de la fiesta.				
3	Estás en un centro comercial con dos amigos. Te desafían a que robes un disco de música. Cuando te resistes, se burlan de ti, y tú lo robas para callarles la boca.				
4	Un amigo da una fiesta durante la ausencia de sus padres. Todos tus amigos van a ir. Sabes que tus padres te van a decir que no vayas. Un amigo te dice que si no lo saben, no hay problema. Tú decides no ir a la fiesta.				
5	Quieres que te acepten en un grupo en el que casi todos fuman. Estás pensando empezar a fumar para que te acepten.				
6	Tu mejor amigo está probando marihuana y se enoja contigo porque no quieres hacer la prueba. Como no quieres perder un amigo, haces la prueba.				
7	Conoces a unos chicos después de clases. Todos fuman. Uno de ellos te ofrece un cigarrillo. Tú no quieres fumar, pero como todos te están mirando, tomas uno.				

- Piensa en las decisiones que tuviste que tomar en las situaciones descritas arriba.
- Elige dos decisiones que tú crees que realizarás este año. Anótalas.
- Luego piensa en una situación en la que tendrías que tomar esas decisiones.
- Describe esa situación y enumera las presiones y/o las influencias que podrían afectar tu decisión.

Decisiones

1. _____
2. _____

Con los resultados obtenidos en los diversos cuestionarios, contesta los rubros que dan cuenta de tus conocimientos, habilidades, actitudes y valores.

Evaluación

¿QUÉ TANTO APRENDÍ?



La ternura y la amabilidad con los demás no son signos de debilidad o desesperación, sino manifestaciones de fuerza y decisión.
GIBRAN KAHLIL GIBRAN

INSTRUCCIONES: Lee atentamente y coloca en el paréntesis la respuesta correcta.

- | | | | |
|---------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 1) Autoestima | 7) Habilidades sociales | 13) Conflicto | 17) Inteligencia interpersonal |
| 2) Habilidad social | 8) Inteligencia social | 14) Proyecto de vida | 18) Sentimientos y emociones |
| 3) Autoconcepto | 9) Autoconcepto | 15) Inteligencia emocional | 19) Educación para la vida |
| 4) Estrés | 10) Comunicación | 16) Expectativas | 20) Inteligencia intrapersonal |
| 5) Asertividad | 11) Emociones | | |
| 6) Empatía | 12) Sentimientos | | |

- | | |
|-----|--|
| () | Es la capacidad de reconocer sentimientos, de comprender las emociones y conducirlos, para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamientos |
| () | Es la opinión que una persona tiene de sí misma, lo que ella cree acerca de sus habilidades, valores, cualidades positivas y negativas |
| () | Es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona, provocando deseos de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente |
| () | Es un sentimiento valorativo de nuestro ser, es aceptarse y sentirse esencialmente bien consigo mismo. |
| () | Es la inteligencia que se refiere a la autocomprensión, a la propia vida emocional, de ver con realismo y veracidad como somos y que queremos |
| () | Es el conjunto de conductas que emite un individuo en el cual expresa sentimientos, actitudes, opiniones, deseos de un modo adecuado a la situación |
| () | Es la capacidad de entender a otras personas, de interactuar con ellos, poder discernir y comprender que le sucede a otra persona en determinado contexto y actuar de manera apropiada |
| () | Es la capacidad y necesidad del ser humano, para exteriorizar los pensamientos, sentimientos, creencias y fortalecer las relaciones con los demás |
| () | Es la habilidad que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de forma adecuada, respetando los derechos de los demás |
| () | Es la habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, generando sentimientos de simpatía, comprensión y ternura |
| () | Es la habilidad de intercambiar pensamientos, valores, opiniones y creencias con quienes nos rodean, a un si difieran de lo que nosotros pensamos que es lo correcto |
| () | Son discrepancias que producen cierta inconformidad entre las personas |
| () | Es la manera de sentir y expresar, son componentes de nuestra vida afectiva |
| () | Es la forma de relacionarnos, nos permite crecer como individuos, respetando la forma de ser de los demás, sin dejar de ser nosotros mismos |
| () | Establecer, organizar tareas, plantearse metas y ponerlas en marchas así como evaluar los logros que se vayan consiguiendo: |

EVALUACIÓN INTEGRAL

(concentrado)



Nunca te conviertas en una víctima. No aceptes la definición de tu vida por lo que te dicen los demás. Defínete a tí mismo HARVEY FIENSTEIN.

AUTOEVALUACIÓN

RUBROS A EVALUAR	RESPUESTA
Conocimientos	
Habilidades	
Actitudes y valores	

COEVALUACIÓN

En una sesión de clase, tu maestro de Orientación Educativa organiza binas para trabajar la coevaluación, utilizando la guía de observación correspondiente a la Competencia Genérica 8, establecida en el programa de Orientación Educativa III.

A continuación describe la valoración de tu coevaluador.

HETEROEVALUACIÓN

Aspectos y ponderaciones para calificar el curso.

Evaluación/calificación				
Aspecto a evaluar	Evidencia	Instrumento	Ponderación	Ponderación global
Unidad I				
Participación en clase	Trabajo colaborativo y aportaciones individuales (presenciales o extraclase).	Guía de observación	10%	15%
Subproductos	Ejercicios de la unidad I del libro de texto de Orientación Educativa III.	Lista de cotejo	50%	
Producto integrador de Unidad	Comics	Lista de cotejo	40%	
Unidad II				
Participación en clase	Trabajo colaborativo y aportaciones individuales (presenciales o extraclase).	Guía de observación	10%	30%
Subproductos	Ejercicios de la unidad II del libro de texto de Orientación Educativa III.	Lista de cotejo	50%	
Producto integrador de Unidad	Video	Lista de cotejo	40%	
Unidad III				
Participación en clase	Trabajo colaborativo y aportaciones individuales (presenciales o extraclase).	Guía de observación	10%	15%
Subproductos	Ejercicios de la unidad III del libro de texto de Orientación Educativa III.	Lista de cotejo	50%	
Producto integrador de Unidad	Diagrama de flujo	Lista de cotejo	40%	
Producto integrador del curso				
Evidencia	Plan de acción del Proyecto de vida personal			40%
Instrumento de evaluación	Escala de valoración			
Evaluación/calificación				
Ponderación	Porcentaje establecido	Porcentaje logrado	Calificación final	
Unidades	60%			
Producto integrador del curso	40%			



Las buenas recompensas no se notan de inmediato sino cuando llegas a la meta y miras los frutos del esfuerzo que hiciste en el camino, ¡RECUERDA! gracias a tu apoyo te esperamos en libro *Orientación Educativa IV* en lo que tú ya conoces como historias de chavos.

Quiero agradecerle a cada uno de ustedes por ser tan buena onda e incluirme en sus vidas. No se imaginan cuantas cosas aprendí en este semestre, como ser asertiva, controlar mis emociones, sobre todo, saber que es importante conocerme y amarme.

Yo también aprendía que las dificultades son oportunidades de crecer y que tenemos la capacidad para resolverlas. Hoy somos más fuertes que los conflictos, nuestra amistad seguirá creciendo.

También fue un semestre de grandes logros y dedicación, seguimos juntos, luchando por nuestros sueños. Recuerden que somos chavos nunca hay que perder esa fuerza y valía que nos caracteriza.

Reconocer nuestras fallas es sinónimo de humildad, nadie es perfecto. Lo que vivimos este semestre fue de gran aprendizaje para todos.





Si, Victoria aún sigo en el camino. Me alegro saber que nuestra amistad sigue creciendo. ¿ah poco no es la onda tenerme como amigo?, o díganme ¿qué harían sin mí?

Si de aprendizajes hablamos, mi mayor aprendizaje en este semestre fue tomar decisiones asertivas, me costó trabajo sin embargo, reflexioné sobre la importancia en dedicar más tiempo a mis estudios que a jugar baraja, y los resultados fueron positivos en mi kardex.



Creo que cada uno de nosotros tuvimos en señanzas que nos han llevado a ser mejores. Hay quienes nos critican por ser jóvenes, pero olvidan que es la mejor etapa de la vida, donde amamos con intensidad y valoramos a quien se encuentra a nuestro lado. Nunca hay que olvidar en vivir la vida y vivirla bien.



Este libro fue pensado en ti, para compartir vivencias y aprender en conjunto, la historia más importante fue la que tu construiste día con día, ahora sabemos que el desarrollo de habilidades sociales es fundamental para convivir y trabajar en equipo. Aun nos quedan varias historias de chavos por contar, así que la siguientes anécdotas las abordaremos en el cuarto semestre... sigamos construyendo juntos.

¡Hasta la próxima!



ORIENTACIÓN EDUCATIVA III

TERCER SEMESTRE

*de Norma Angélica Ávila Álvarez,
Rocío Medina Dorado,
Minnelli Carolina Rodríguez Lares y
Giovanna Marisela Medina Dorado*

Se terminó de imprimir en el mes de agosto de 2016
en los talleres gráficos de SERVICIOS EDITORIALES ONCE RÍOS,
calle Río Usumacinta 821, Col. Industrial Bravo.
Tel. 01(667)712-2950. Culiacán, Sin.

Esta obra consta de 20 000 ejemplares.



<http://www.uas.edu.mx>