

GUÍA DEL ESTUDIANTE

Orientación Educativa: Psicosocial

Tercer Semestre

Marco Curricular Común de la Educación Media Superior





COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO

Mtro. Fernando Yrys Hernández

Director General

Mtra. Ana Fanny Hernández Montero

Directora Académica

Lic. Celis del Carmen Ranero Lara

Subdirectora de Planeación Académica

Mtra. Guadalupe Soberanes Ramón

Jefa del Departamento de Programas de Estudio

Asignatura: **Orientación Educativa: Psicosocial**

Edición: **2026-2027A**

En la realización del presente material participaron:

Coordinador(a)

Martha Rosa Esquinca Díaz. Plantel 35

Asesores

Wendy Selene Pérez De la Rosa. Plantel 06

Claudia Jazmín Mayo Tosca. Plantel 7

Yazkin Francelia Hernández. Osorio. P2

Revisado por:

Moderador(a).

Psic. Ana Delfina Pérez Herrera.

Este material fue elaborado bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Programas de Estudio de la Dirección Académica del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco y el contenido de este es gratuito, sin fines de lucro.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio electrónico o mecánico, sin autorización por escrito del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco.



Índice

Presentación	6
Mapa de la formación	7
Enfoque de Orientación Educativa: Escolar	9
Conoce tu guía didáctica (Simbología)	10
Dosificación.....	12
Meta de aprendizaje	14
Parte I	15
Propósitos y contenidos formativos	16
Situación de Aprendizaje 01.....	17
SESIÓN 1. Encuadre de la asignatura	18
Lectura 1: Orientación Psicosocial	21
SESIÓN 2. Autoconocimiento y ventana de Johari.....	23
Lectura 2: El Autoconocimiento.....	23
Lectura 3: Ventana de Johari	24
SESIÓN 3. Motivación y Pirámide de Maslow	27
Lectura 4: Motivación y Pirámide de Maslow	27
Actividad 3: Pirámide de Maslow.	30
SESIÓN 4. Empatía y Simpatía.....	32
Actividad 4: Diferencias entre Empatía y Simpatía.	32
Lectura 5: Empatía.	33
Actividad 5: Ejercicio para identificar y diferenciar empatía, simpatía e indiferencia.	34
Lectura 6: ¿Cómo mejorar tu empatía? (Forner, 2014).	35
SESIÓN 5. Asertividad como manera de comunicar nuestros derechos.	36
Lectura 7: “Asertividad”	36
Actividad 6: Prueba de asertividad	38
Lectura 8: Diálogo asertivo.....	40
Actividad 7: Técnicas y/o estrategias para un diálogo asertivo.....	41
SESIÓN 6. Definiendo las Relaciones interpersonales.....	43
Lectura 9: Relaciones interpersonales.....	43



Actividad 8: Diagrama de mis relaciones interpersonales	45
SESIÓN 7. Mis relaciones interpersonales.	47
Actividad 9: Álbum Artesanal	47
Parte II	51
Propósitos y contenidos formativos	52
Situación de Aprendizaje 02.....	53
SESIÓN 8. Emociones	54
Actividad 1: Mi proceso creativo (SIGA).	56
Lectura 1: Emociones	58
SESIÓN 9. Las emociones según la Rueda de Plutchik.....	59
Lectura 2: Las emociones según la Rueda de Plutchik	59
Actividad 2: Regulación emocional. Parte 1	60
Actividad 3: Caras de mis emociones	63
SESIÓN 10: Estrategias para el Manejo de Emociones	64
Lectura 3: Los beneficios del manejo de las emociones para la Salud Mental y Física	64
Actividad 2: Regulación emocional. Parte 2	66
Lectura 4: Técnicas de Manejo de las Emociones: Claves para el Bienestar Integral	66
Actividad 4: Técnica de relajación y respiración	68
SESIÓN 11. Roles y Factores que influyen en la Toma de Decisiones	69
Lectura 5: Roles y factores que influyen en la toma de decisiones.	69
Lectura 6: Toma de decisiones desde lo racional y desde lo emocional	72
Actividad 5: tipos de decisión racional o emocional	74
SESIÓN 12. Procesos Psicológicos para la Resolución de Conflictos.....	75
Lectura 7: Los procesos psicológicos para la resolución de conflictos	76
Actividad 6: Infografía.	78
SESIÓN 13. Habilidades para la Resolución de Conflictos.....	80
Lectura 8: Habilidades para la resolución de conflictos	80
Actividad 7: Estudio de Casos.....	81
SESIÓN 14. Proceso creativo y pensamiento crítico.....	82
Lectura 9: ¿Qué es el proceso Creativo y el pensamiento Crítico.....	82
Actividad 8: Lámina creativa para exponer proceso creativo y pensamiento crítico.	86



SESIÓN 15. Presentación Proceso Creativo	87
SESIÓN 16. Retroalimentación	88
Anexos	89
Referencias bibliográficas	92
Símbolos del COBATAB	96
Himno	96
Porra	97
Cobachito	98



Presentación

En el tercer semestre, Orientación Educativa se denomina Orientación Educativa Psicosocial se ubicada en el Currículo Fundamental Extendido de oferta propia del Colegio de Bachilleres de Tabasco, esta UAC busca apoyar a nuestros estudiantes en situaciones que aquejan su vida personal, social y familia. Es una constante necesidad orientar a los jóvenes para que desarrollen resiliencia y aprendan a manejar sus emociones, esto nos lleva a proponer la presente Orientación Educativa Psicosocial como una forma de realizar una “Intervención Psicosocial que es una disciplina encuadrada dentro de la Psicología Social, que trata de comprender, predecir y cambiar la conducta social de las personas, así como modificar aquellos aspectos nocivos de su entorno, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas” (UDIMA, 2023).

El proceso de desarrollo de habilidades psicosociales implica ayudarles a empoderarse emocionalmente y a la recuperación o creación de relaciones interpersonales, con el fin de apoyar el restablecimiento de sus recursos y capacidades básicas de unidad, autonomía, competencia, identidad, intimidad y ciudadanía. Aspectos que son deteriorados y deformados por los acontecimientos violentos o situaciones conflictivas (MINSALUD, 2018).

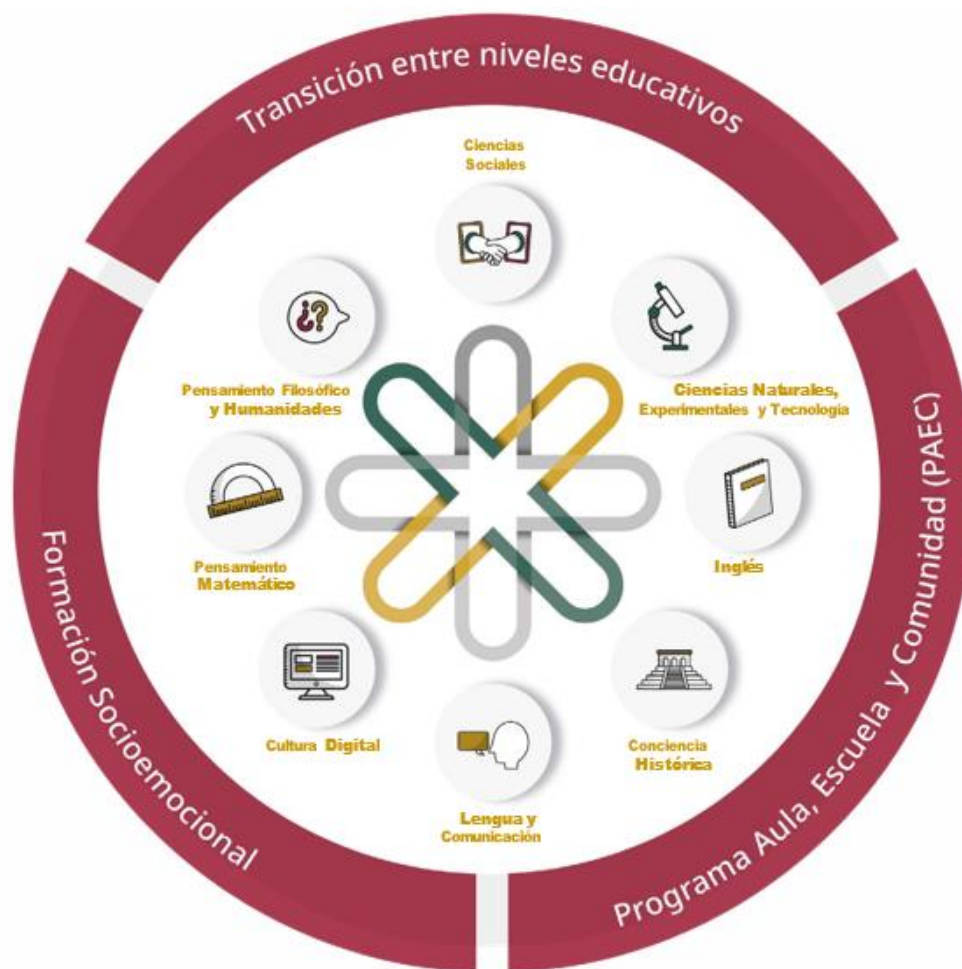
En la salud mental es de alto riesgo el impacto de esta exposición a situaciones de violencia en el bienestar emocional, ya que “el estrés prolongado y la incertidumbre pueden ocasionar sostenidos sufrimientos expresados en deterioros en el procesamiento y control de las emociones. Ello se debe a la historia de experiencias acumuladas y presentes de riesgo, desprotección e incompreensión, que conducen a interferencias en la evaluación de las situaciones y el procesamiento de emociones frente a ellas, lo que se traduce en tristezas de diversos grados, temores, sensación de irritabilidad y hostilidad, además de alteración en las relaciones interpersonales” (MINSALUD, 2018). Tal situación hace necesario que como apoyo al desarrollo de habilidades psicosociales de los estudiantes se inserte un espacio de reflexión y experimentación que permita reconocer sus niveles de manejo de emociones, ensayar o vivenciar situaciones que permitan generalizar y encontrar esas estrategias y fortalezas para enfrentar el día a día o aquellos problemas o conflictos académicos, familiares y sociales extraordinarios que interfieren en su salud mental y en sus interacciones con los demás. Las experiencias sociales y emocionales del alumnado influyen en los procesos de aprendizaje y afectan a su vez a los resultados del aprendizaje. Atender a las necesidades sociales y emocionales del profesorado y el alumnado es fundamental, especialmente después de la pandemia del COVID 19, durante la cual buena parte de los estudiantes perdieron las interacciones sociales y el apoyo del profesorado y de sus pares.

Las personas que no han desarrollado habilidades psicosociales se ven limitadas para lograr su bienestar. Lo que repercute en aislamiento social, manejo inadecuado del estrés, baja autoestima, conductas de riesgo, incompetencia social: en trabajo, familia, escuela. El propósito es incluir una metodología activa enfocada en la persona y entornos sociales, propiciar un espacio para competencias psicosociales y construir experiencias de autoconocimiento y convivencia. (García Pérez M. d., 2020). En resumen, preparar a los estudiantes para enfrentar eventos en su vida.



Mapa de la formación

Currículum Fundamental y Ampliado del MCCEM



-  Currículum fundamental
-  Currículum ampliado
(Acompañamiento de las Trayectorias Estudiantiles)

Fuente: Elaborado por la COSFAC.

Esquema de Orientación Educativa en COBATAB.

Asignatura de propia creación

Orientación Educativa Psicosocial es la tercera parte de seis tipos diferentes de Orientación Educativa y se encuentran en el tercer semestre a partir de la malla curricular 2025 ubicada en el Currículo Ampliado, es una asignatura de creación propia del Colegio de Bachilleres de Tabasco, se concluyen en el sexto semestre.

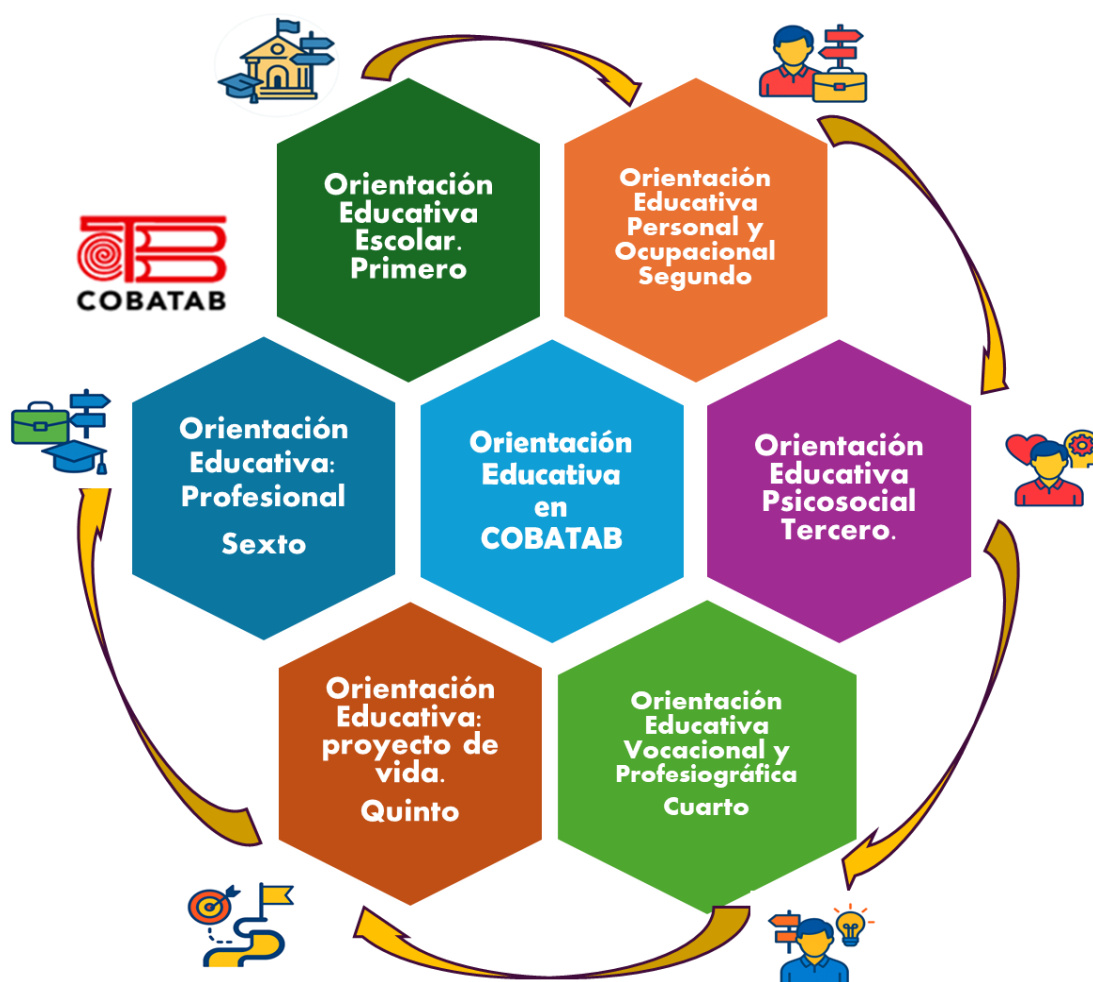


Ilustración 1. Estructura de Orientación Educativa. Diseño del equipo de Estructuración.



Enfoque de Orientación Educativa: Psicosocial

La Nueva Escuela Mexicana propone una educación con sentido crítico, humanista y comunitario, que permita valorar, atender y potenciar la educación como un proyecto social compartido y que responda a los contextos y características de las y los estudiantes. La NEM apoya su formación continua y autonomía didáctica, al tiempo de hacer un llamado a todos los miembros de las comunidades escolares y sociales a involucrarse y comprometerse en el proceso de transformación educativa (SEMS, 2023).

Recordemos que la NEM tiene un “enfoque crítico, humanista y comunitario para formar estudiantes con una visión integral, es decir, educar no solo para adquirir conocimientos y habilidades cognitivas sino también para:

1. Conocerse, cuidarse y valorarse a sí mismos;
2. Aprender acerca de cómo pensar y no en qué pensar;
3. Ejercer el diálogo como base para relacionarse y convivir con los demás;
4. Adquirir valores éticos y democráticos; y
5. Colaborar e integrarse en comunidad para lograr la transformación social” (sems, 2023).

Es importancia determinar bajo qué enfoques vamos a orientar la asignatura de Orientación Educativa Psicosocial de tercer semestre, para lograr esa visión integral del estudiante donde éste sea el protagonista de su aprendizaje, siendo autónomo y comprometido consigo mismo y con su entorno. Para mantener ese esfuerzo de la NEM hemos considerado para esta asignatura los siguientes enfoques que estarán interconectados e interrelacionados para crear un aprendizaje activo y atractivo para los bachilleres.

El enfoque psicosocial es una forma de aproximación al ser humano que inspira un conjunto de prácticas, valores y estrategias de intervención desde la psicología, caracterizadas por una concepción integral del ser humano que considera la relación de la persona y su contexto como un aspecto clave. Se identifica con el compromiso social, es decir, con una sensibilidad especial hacia sectores vulnerables de la sociedad. Así mismo considera el bienestar, la diversidad y la dignidad humana como aspiración ética fundamental mediante una concepción integral de las personas (Quintana Abello, 2018) “el paradigma de lo psicosocial establece interdependencia entre lo psicológico y lo social, en la perspectiva psicológica se ubican los recursos internos de la persona, como proyecto de vida, la creatividad, el sentido del humor, la inteligencia, la experiencia, la motivación al logro, entre otros. Desde lo social se hallan las

Desde este enfoque y con los contenidos propuestos se consideran las metodologías activas que sitúan a los estudiantes como protagonistas, en lugar de meros espectadores. Promueven una educación transformadora y más atractiva para los estudiantes. Además de impartir conocimientos, se pretende que los estudiantes desarrollen nuevas competencias con autonomía y participación activa (SYDLE, 2023).

Conoce tu guía didáctica (Simbología)

Ícono	Descripción
	Lectura: Indica que el estudiante deberá realizar la lectura correspondiente a los conocimientos básicos del Programa de Estudio. Esta lectura proporciona los fundamentos teóricos esenciales para el desarrollo del submódulo.
	Encuadre: sección donde se muestra los productos a evaluar y el porcentaje correspondiente para la evaluación del parcial.
	Material audio visual: Representa recursos audiovisuales complementarios que refuerzan los contenidos básicos del Programa de Estudio. Se sugiere visualizar el material a través de un video, generalmente indicado con un código QR proporcionado por el docente.
	Actividad: Sección destinada a una actividad teórica o escrita que permite al estudiante aplicar, reflexionar o consolidar los aprendizajes esperados del Programa de Estudio. Su producto puede ser utilizado como parte de la evaluación formativa.
	Docente explica: Espacio sugerido para que el docente profundice, ejemplifique o adapte los conocimientos del Programa de Estudio al contexto de su grupo o comunidad educativa.
	Dosificación: Calendario que muestra la distribución de los conocimientos del Programa de Estudio a lo largo del semestre. Incluye fechas, temas y actividades a desarrollar.
	Actividad SIGA: Indica la actividad o producto que debe ser registrado en la plataforma SIGA como evidencia obligatoria del avance del estudiante. La palabra “EVIDENCIA” debe aparecer resaltada.
	Evaluación Diagnóstica: Actividad inicial del submódulo que permite identificar los conocimientos previos del estudiante. Sus resultados orientan la planeación didáctica y las estrategias de acompañamiento.
	Instrumento de evaluación: Documento que establece los criterios, niveles de desempeño y ponderaciones que se utilizarán para evaluar el producto esperado. Puede presentarse como rúbrica, lista de cotejo u otro formato adecuado.
	PAEC: Proyecto Aula-Escuela-Comunidad, una estrategia de innovación educativa que vincula el aprendizaje con el entorno social. Aquí se trabajan productos integradores o actividades comunitarias.

	Tarea (Extraclase): Actividad que se desarrolla fuera del horario escolar, en casa o en el entorno del estudiante. Refuerza lo aprendido en clase y promueve la vinculación del conocimiento con la vida cotidiana.
	Actividad lúdica: Propuesta de aprendizaje basada en el juego, diseñada para fomentar la participación, la creatividad y la comprensión de los contenidos de forma dinámica y significativa; empleando gamificación o ludificación.
	Actividad en equipo: Propuesta de trabajo colaborativo, diseñada para fomentar la participación coordinada, basada en las opiniones y habilidades de los integrantes.
	Actividad creativa: Sección incluida para realizar una actividad que requiere de elaborar un producto creativo o artístico.
	Situación didáctica: Presenta una situación problema, caso o pregunta retadora que genera duda o sorpresa, motivando al estudiante a cuestionar sus ideas previas y activar su pensamiento crítico.
	Retroalimentación: Momento para que el docente brinde comentarios constructivos sobre el desempeño del estudiante, con el fin de fortalecer su proceso de aprendizaje y orientar mejoras.
	Preguntas detonadoras: sección dedicada para formular preguntas para abrir un tema, motivar la reflexión, generar una lluvia de ideas o evaluar saber adquiridos.
	COBA-nota: Espacio dedicado a compartir noticias, curiosidades, casos reales o experiencias significativas relacionadas con el contenido, vinculando el aprendizaje con la actualidad.
	Material escolar: Indicación para que el estudiante sepa que necesitará material escolar como colores, papel bond, krap, recortes, etc.



Dosificación

Dosificación Programática
Propósitos / Orientación Educativa Psicosocial/ Clave
 Semestre: Tercero Período 2026- 2027A

Parcial	Propósito formativo	Momento	Tiempo	Conocimientos	Semana	Fecha de Inicio	Observaciones
Participación individual y social.	Distingue su nivel de asertividad fomentando su autoconocimiento para establecer relaciones interpersonales empáticas que permitan un mejor manejo de sus emociones para favorecer su bienestar personal y social.	Apertura	50'	Encuadre – Bienvenida. Evaluación Diagnostica. Situación de Aprendizaje. Orientación Psicosocial.	1		
		Desarrollo	50'	A) Autoconocimiento: * Conocerse a sí mismo. Ventana de Johari.	2		
		Desarrollo	50'	Motivación y Pirámide de Maslow.	3		
		Desarrollo	50'	B) Empatía. Simpatía y empatía. Ejercicio de empatía, simpatía e Indiferencia.	4		
		Desarrollo	50'	C) Asertividad	5		
		Desarrollo	50'	Relaciones Interpersonales. Representaciones y técnicas de relaciones interpersonales.	6		
		Cierre	50'	Mis relaciones interpersonales.	7		
		Apertura	50'	Encuadre	8		



Participación individual y social.	2. Identifica su propio manejo de las emociones y estrés para encontrar alternativas saludables y aplicarlas a su vida personal.	Desarrollo	50'	E) Identificar las emociones y aprender a controlarlas. Emociones según la Rueda de Plutchik.	9		
		Desarrollo	50'	Estrategias para el manejo de Emociones: 1) Los beneficios de la meditación para la salud mental y física. 2) Las diferentes técnicas de meditación. Práctica de la respiración consciente.	10		
	3. Emplea el proceso creativo y el pensamiento crítico en diferentes contextos para la toma de decisiones y resolución de conflictos que favorezca su bienestar emocional y social.	Desarrollo	50'	Toma de Decisiones: ❖ Roles y factores que influyen en la toma de decisiones. Toma de decisiones desde lo racional y desde lo emocional.	11		
		Desarrollo	50'	Procesos psicológicos para la resolución de conflictos.	12		
		Desarrollo	50'	Practicando habilidades para la resolución de conflictos.	13		
		Desarrollo	50'	Proceso Creativo. Pensamiento Crítico	14		
		Desarrollo	50'	Proceso Creativo.	15		
		Cierre	50'	Pensamiento Crítico.	16		
	Total:		800 ,				



Meta de aprendizaje

Valora el manejo de emociones, comunicación asertiva y toma de decisiones en las relaciones interpersonales al aplicar procesos creativos y pensamiento crítico para empoderarse emocionalmente.



Parte I

Participación individual y social.

Aprendiendo a Reconocerme para Relacionarme con Asertividad



NotebookLM



Propósitos y contenidos formativos

Tercer semestre

Propósitos formativos	Contenidos formativos
1. Distingue su nivel de asertividad fomentando su autoconocimiento para establecer relaciones interpersonales empáticas que permitan un mejor manejo de sus emociones para favorecer su bienestar personal y social.	Orientación Psicosocial. A. Autoconocimiento: ○ Conocerse a sí mismo. ○ Ventana de Johari. ○ Motivación y Pirámide de Maslow. B. Empatía. ○ Simpatía y empatía. ○ Ejercicio de empatía, simpatía e Indiferencia. C. Asertividad y Relaciones Interpersonales. D. Relaciones interpersonales. ○ Representaciones y técnicas de relaciones interpersonales. E. Identificar las emociones y aprender a controlarlas.



Situación de Aprendizaje 01

“Aprendiendo a Reconocerme para Relacionarme con Asertividad”.

Propósito de la situación de aprendizaje

Elaborar de forma individual un álbum artesanal donde se describa cómo son sus diferentes relaciones interpersonales, agregando dibujos o imágenes que representen sus relaciones tanto personales, familiares como sociales e identificando los diferentes vínculos y aspectos a mejorar.

Problema del contexto:

Lucía ama mucho a su familia; pero le parece que la forma de pensar y educarla de sus padres no va acorde a la generación y el momento que está viviendo en su plano social, ya que sus amigas constantemente la invitan a salir, pero sus padres nunca le han dado permiso. Por lo que ha comenzado a discutir con mucha frecuencia con ellos, hasta dejarlos de hablar por varios días porque no acceden a sus peticiones. Ante la presión de sus amigos, al no incluirla en planes escolares o sociales, ha decidido irse de casa para disfrutar de su adolescencia, aunque por momentos siente remordimiento, cree que es lo mejor, pues le aterra no tener con quien relacionarse.

Conflicto cognitivo:

1. ¿Consideras que Lucía ha tomado una buena decisión? ¿Por qué?
2. ¿A qué riesgos se expone con esta decisión?
3. ¿En qué nivel motivacional está Lucía?
4. ¿Es funcional y correcta la comunicación de Lucía con sus padres? ¿Por qué?
5. De acuerdo con las técnicas y estrategias para un dialogo asertivo ¿Cómo podría aplicarla Lucía para hablar con sus padres?
6. ¿Cómo se puede considerar la comunicación de Lucía: asertiva, pasiva o agresiva? Por qué.
7. ¿Las amistades de Lucía muestran empatía, simpatía o indiferencia con respecto a la situación de Lucía con sus padres?
8. Características de las relaciones interpersonales con sus padres: subraya las que crees son sus características.
 - ❖ Profundas o superficiales
 - ❖ Amenas o conflictivas
 - ❖ Con un individuo por separado o con un grupo entero
 - ❖ Relación libre o relación circunstancial
 - ❖ Ascendencia o dependencia
 - ❖ Recíprocas o asimétricas.



SESIÓN 1. Encuadre de la asignatura



Primer parcial

ENCUADRE

CRITERIO	Porcentaje asignado	Porcentaje Obtenido
Evaluación Diagnóstica	5%	
Ventana de Johari	10%	
Pirámide de Maslow.	10%	
Ejercicio para Identificar y Diferenciar Empatía, Simpatía e Indiferencia	10%	
Test de Asertividad Rathus	10%	
Casos sobre técnicas y estrategias para un diálogo asertivo.	15%	
Diagrama de las relaciones personales	10%	
Escritura de conceptos: Orientación Educativa Psicosocial Autoconcepto Relaciones interpersonales	10%	
Álbum Artesanal de las Relaciones interpersonales. SIGA	20%	
Total	100%	



Instrumento de Evaluación

Primer parcial

LISTA DE COTEJO 1 PRIMERA EVALUACIÓN SUMATIVA					
DATOS GENERALES					
Nombre del alumno(s)			Situación de Aprendizaje: Aprendiendo a Reconocerme para Relacionarme con Asertividad.		
Producto: Primera evaluación sumativa				Fecha	
Asignatura: Orientación Educativa: Psicosocial				Periodo:	
Nombre del docente			Firma del docente		
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
5%	Evaluación Diagnóstica				
10%	Ventana de Johari				
10%	Pirámide de Maslow.				
10%	Ejercicio para Identificar y Diferenciar Empatía, Simpatía e Indiferencia				
10%	Test de Asertividad Rathus				
15%	Casos sobre técnicas y estrategias para un diálogo asertivo.				
10%	Diagrama de las relaciones personales				
10%	Escritura de conceptos: Orientación Educativa Psicosocial Autoconcepto Relaciones interpersonales				
20%	Álbum Artesanal de las Relaciones interpersonales. SIGA				
100%	Total				



Evaluación Diagnóstica

Diagnóstico	
DATOS GENERALES	
Nombre(s) del alumno(s)	Matricula(s)
Asignatura: Orientación Educativa Psicosocial	Fecha
Parte I.	Periodo
Instrucción: Contesta lo que se indica de acuerdo a lo que sepas con tus propias palabras.	
1.- ¿Qué es la Empatía?	
2.- ¿Cuál es el significado de Asertividad?	
3.- Menciona 3 ejemplos de conducta agresiva.	
4.- ¿Cómo describirías tus relaciones interpersonales?	

Lectura 1: Orientación Psicosocial

En la Orientación Educativa Psicosocial, pone el acento en el potencial de la experiencia humana para promover su propio bienestar personal. Es decir, la experiencia humana, es una habilidad necesaria para sentirse bien y hacer que las personas con las que convivimos se sientan bien, sin por ello desatender los factores sociales que influyen en nuestro bienestar (Ruíz, 2022).

La orientación psicosocial pretende brindar herramientas para desarrollar actitudes, comportamientos y habilidades que favorecen el autoconocimiento, la autoestima y la comunicación efectiva, para mejorar la calidad de vida individual y social. Además de que proporciona información que nos ayuda a identificar diferentes factores de riesgo en cada individuo a fin de servir como herramienta preventiva ante situaciones de riesgo psicosocial.

¿Qué pretende la Orientación Educativa Psicosocial?

- ◆ Pretende generar espacios de reflexión que permitan un pleno desarrollo de la inteligencia intrapersonal para fomentar una autoimagen que propicie la autoaceptación mediante el autoconocimiento y posterior identificación de características y actitudes perjudiciales para el desarrollo de un buen proyecto de vida.
- ◆ Propiciar herramientas para el desarrollo de la inteligencia interpersonal para lograr una comunicación asertiva, lograr empatizar y facilidad para lograr mejores relaciones interpersonales.
- ◆ Los estudiantes interactúan en diferentes esferas sociales y una de las características de esta etapa es la impulsividad que a veces no permite manejar bien emociones, es indispensable conocer cómo tomar decisiones, la comunicación asertiva y su manejo. Sin duda un joven que se integra a la sociedad con suficientes recursos, y herramientas puede responder a sus necesidades diarias, enfrentar situaciones extremas, aportar a la comunidad, a sus grupos formales e informales.



Ilustración 2. Reflexión. Tomado de freepik,

De ahí la relevancia de apoyar a los jóvenes para que se reflejen las habilidades que va adquiriendo en el ambiente escolar, familiar y social, garantizando un ambiente sin violencia, con cultura de paz y respeto con los demás.

En resumen: Orientación Educativa Psicosocial es un espacio de reflexión y experimentación que permite reconocer el manejo de emociones, comunicación y toma de decisiones en la interacción con los demás, encontrar estrategias y fortalezas de manera creativa y crítica para empoderarse emocionalmente, establecer vínculos sanos al desempeñar roles sociales que permitan relaciones interpersonales positivas para reducir vulnerabilidad y riesgos al integrarse a sus entornos sociales elevando su calidad de vida, bienestar personal y social.



Orientación Educativa Psicosocial, se preocupa en adentrar al estudiante al análisis de la importancia de ser auténtico, con pensamiento crítico y cómo alcanzar esa autonomía en su manera de crear y expresar sus ideas para participar propositivamente y tener iniciativa para esforzarse en nuevos proyectos para su vida personal y social.

Con tus propias palabras qué entiendes por Orientación Educativa Psicosocial.



Extraclase: Lee la **Lectura 2: El Autoconocimiento** en la siguiente página y escribe al final el autoconcepto que tienes de ti.



SESIÓN 2. Autoconocimiento y ventana de Johari.

Lectura 2: El Autoconocimiento

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual se adquiere la noción de persona, cualidades y características; siendo desarrollado a través de diferentes fases. Es la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima (Navarro Suárez, 2016).

Autoconocimiento es un concepto muy usado en la psicología y en el ámbito de desarrollo personal. Se refiere a la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. En este sentido, el autoconocimiento ayuda a la construcción de una identidad personal (Equipo de Enciclopedia Significados, 2024).

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La imagen que nos hacemos de nosotros mismos se construye desde que nacemos por la interacción con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se percibe como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño/a va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia (Navarro Suárez, 2016).

El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo. Lo que la caracteriza, sus cualidades y defectos, sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores. El autoconocimiento, como tal, tiene varias fases (Equipo de Enciclopedia Significados, 2024):

- **Autopercepción:** es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.
- **Autoobservación:** implica el reconocimiento de nosotros mismos; de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.
- **Memoria autobiográfica:** es la construcción de nuestra propia historia personal.
- **Autoestima:** se refiere a la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.
- **Autoaceptación:** supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es.



Ilustración 3. Autoconcepto.
Tomado de freepik.

Una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás.

Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no les tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones (Navarro Suárez, 2016).



¿Cuál es el autoconcepto que tienes de ti?



Lectura 3: Ventana de Johari



Ventana de Johari (Steubel, 2024).

La ventana de Johari, también conocida como Cuadro de Johari, es un modelo de comunicación interpersonal desarrollado por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham en 1955. La herramienta se centra en la comprensión de las características conscientes e inconscientes de la personalidad, con el fin de proporcionar una representación visual de lo que sabemos sobre nosotros mismos y lo que los demás perciben de nosotros en un entorno social o laboral.



Ilustración 4. Ventana abierta. Tomado de Barsrsind en freepik.

Al adentrarnos en el concepto de la ventana de Johari, también podemos destacar su utilidad como guía para mejorar la autoconciencia y la comprensión mutua dentro de los equipos y grupos de trabajo. Al comprender mejor nuestras propias fortalezas, debilidades y patrones de comportamiento, podemos tomar medidas concretas para maximizar nuestro potencial y contribuir de manera más efectiva al grupo.

Para qué es útil y cuáles son sus áreas (López, Iratxe Psicóloga, 2022)

La idea de la ventana de Johari es servir de ayuda para que las personas profundicemos en el conocimiento que tenemos de nosotras mismas.

La idea de la compartimentación en cuadrantes responde a los distintos enfoques o puntos de vista de la información que se conoce o se ignora sobre uno mismo, procedente tanto de la percepción individual ("yo") como de la percepción de los demás ("los otros"):

1. Área pública. Lo que conocemos tanto yo como los otros.
2. Área ciega. Lo que yo no conozco, pero sí conocen los otros.
3. Área oculta. Lo que yo conozco, pero no conocen los otros.
4. Área desconocida. Lo que no conocemos ni yo ni los otros.

Área pública:

comprende todo aquello que sabemos de nosotros mismos y que también dejamos ver a los demás. Constaría de aquellas experiencias, emociones o cualidades que compartimos conscientemente con las personas de nuestro entorno, y que configuran una imagen coherente y transparente de nosotros mismos.

Área ciega:

se encuadra todo aquello que los demás perciben de nosotros, pero que desconocemos o no somos conscientes de ello.

Área oculta:

sucede justo lo contrario que en el área ciega: somos nosotros mismos los que conocemos determinados aspectos de nuestra personalidad y elegimos ocultarlos a los demás.

Área desconocida:

está compuesta por las características de nuestra personalidad que todavía no han salido a flote, ni en nuestro propio conocimiento ni el que los demás tienen de nosotros.

Existe una interacción inevitable entre los cuadrantes de tal modo que, al introducirse nueva información en alguno, esto afectará a todos los demás.



Ilustración 5. Ventana de Johari. Diseño tomado de DanielColombo.com (Colombo, Daniel, s.f.)

Actividad 2: Elaboro mi ventana.



Instrucciones:

1. En una hoja blanca o en el **Anexo 1** utiliza el formato para realizar tu ventana de Johari.
2. En la línea horizontal responde a la pregunta ¿Cuánto escuchas o atiendes la opinión de los demás?
3. Marca 0 si no te importa en absoluto lo que piensen de ti los demás, 100 que te importa mucho lo que opinen los demás, no puedes responder 50.
4. En la línea vertical responde a la pregunta ¿Cuánto compartes lo que piensas u opinas con los demás?
5. Marca 0 si nunca das tu opinión ni compartes nada de lo que piensas, 100 que compartes todo lo que piensas sin importar lo que duela o lastime a los demás solo decirlo. Igual no puedes contestar 50.
6. Cierra tu ventana repintando las líneas punteadas hasta formar un cuadrado
7. Traza una línea del punto donde marcaste el número de tu respuesta al lado opuesto como indica la flecha azul.
8. Has otra línea del punto donde marcaste tu respuesta en la línea vertical a su opuesto como indica la flecha roja.
9. Revisa la ventana de la página anterior y rótula en tu ventana a que área corresponde cada cuadrante de tu ventana.



Ilustración 6. Ventana de Johari. Basado en el vídeo [Ventana de Johari](#).

Ahora puedes ver tus cuatro áreas de la personalidad. Para poder ampliar el área libre de la personalidad, lo cual sería deseable porque indicaría que nuestro estilo comunicativo y nuestra manera de relacionarnos con el entorno sería más empática y sobre todo más honesta deberíamos potenciar dos actitudes básicas:

Podemos solicitar información al entorno de nosotros mismos, es decir, intentar tener retroinformación, esto haría que tus áreas ciega y desconocida disminuyesen.

1. Otra actitud que debemos potenciar es compartir con los demás todo aquello que pienso, como me siento, como soy, de este modo el área oculta y desconocida disminuirían, como resultado el área libre o publica se vería ampliada.



Extraclase: traer colores para la siguiente clase.



SESIÓN 3. Motivación y Pirámide de Maslow

Lectura 4: Motivación y Pirámide de Maslow



Ilustración 7. Motivación. Tomado de freepik.

Motivación (Padovan, 2020): Para la Real Academia Española (RAE) el término motivación tiene tres acepciones: “1. f. Acción y efecto de motivar; 2. f. motivo (causa) y 3. f. Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.” De las mencionadas, la más amplia y desarrollada es la última que, en consonancia con su definición etimológica, la motivación tiene que ver con la acción. La diferencia está en qué provoca tal acción y si puede ser de origen externo o interno.

Según la American Psychological Association - APA (2019), “La motivación es el ímpetu que da un propósito o dirección al comportamiento y opera en humanos a un nivel consciente o inconsciente. (...) También se debe establecer una distinción

importante entre las fuerzas motivadoras internas y los factores externos, como las recompensas o los castigos, que pueden alentar o desalentar ciertos comportamientos.”

“La **motivación** son los procesos que inciden en la intensidad, dirección y persistencia del esfuerzo que realiza un individuo para la consecución de un objetivo.

La intensidad se refiere a lo enérgico del intento de una persona. Este es el elemento en que la mayoría se centra cuando habla de motivación. Sin embargo, es improbable que una intensidad elevada conduzca a resultados favorables en el desempeño en el trabajo, a menos que el esfuerzo se canalice en una dirección que beneficie a la organización. Por tanto, se debe considerar tanto la calidad del esfuerzo como su intensidad.

El esfuerzo que debe buscarse es el que está dirigido hacia las metas de la organización y es consistente con éstas. Por último, la motivación tiene una dimensión de persistencia, que es la medida del tiempo durante el que alguien mantiene el esfuerzo. Los individuos motivados permanecen en una tarea lo suficiente para alcanzar su objetivo.” (Robbins y Judge, 2009, p.175).



Ilustración 8. Intensidad, dirección y persistencia para actuar. Tomado de Freepik.

Idalberto Chiavenato (2009, p.236) agrega que la motivación es un proceso psicológico básico. Junto con la percepción, las actitudes, la personalidad y el aprendizaje, es uno de los elementos más importantes para comprender el comportamiento humano. Interactúa con otros procesos mediadores y con el entorno.



Ilustración 9 Diseño tomado de

Enriquecetupsicología.com **Fuente especificada no válida.**

Teoría de la jerarquía de necesidades (Padovan, 2020).

La teoría se explica e ilustra en una pirámide: en la base se encuentran las necesidades más básicas y esenciales; y en la cúspide las más trascendentes.

El ser humano se esfuerza por ascender en la pirámide y para ello debe satisfacer necesidades cada vez más complejas y que necesitan más tiempo para ser cumplidas. Cada categoría que compone la pirámide se constituye de necesidades similares y de igual naturaleza.

Las categorías de necesidades son las mencionadas a continuación:

1. Necesidades fisiológicas: incluye alimentación, protección contra el dolor o el sufrimiento, sexo, respiración, hidratación, descanso, entre otros. También se les llama necesidades biológicas y exigen satisfacción cíclica y reiterada para garantizar la supervivencia del individuo. Son las necesidades más básicas del ser humano.



Ilustración 10 Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)



Ilustración 11. Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)

2. Necesidades de seguridad: se trata de estar libre de peligros (reales o imaginarios) y estar protegido contra amenazas del entorno. Están estrechamente relacionadas con la supervivencia del individuo. En el ambiente laboral se vincula con la probabilidad de ser despedido o si es riesgoso en sí mismo el trabajo (por ejemplo, electricista o seguridad).



3. Necesidades sociales o de afiliación: incluye amistad, participación, pertenencia a grupos, amor y afecto. Están relacionadas con la vida del individuo en sociedad, vinculándose con otras personas y con el deseo de dar y recibir afecto. En el lugar de trabajo la relación con jefes, compañeros y subordinados es muy importante para la mayoría de las personas.



Ilustración 12. Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)



Ilustración 13. Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)

4. Necesidades de estima o reconocimiento: se trata de la forma en que una persona se percibe y evalúa, cómo la autoestima, el amor propio y la confianza en uno mismo o auto confianza. En una organización se deben promover los reconocimientos orales y públicos; y las posibilidades de ascenso deben ser claras y reales.

5. Necesidades de autorrealización: son las más elevadas del ser humano y lo llevan a realizarse mediante el desarrollo de sus aptitudes y capacidades. Son las necesidades que se encuentran en la parte más alta de la pirámide y reflejan el esfuerzo de cada persona por alcanzar su potencial y desarrollarse continuamente a lo largo de la vida. En una organización se podría esperar que estas necesidades sólo se satisfacen cuando los empleados llegan a la cúpula de la organización, pero algunos empleados se sienten completos cuando realizan tareas diversas, de gran responsabilidad o altruistas.



Ilustración 14. Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)

Actividad 3: Pirámide de Maslow.



En la siguiente pirámide, colorea un cuadro por cada afirmación del color que corresponde de acuerdo al nombre de la sección si cumples con lo que dice el enunciado, a fin de conocer en qué nivel de la pirámide te encuentras. Ve al formato del **Anexo 2** de esta Guía para realizar la actividad.

Por cada afirmación de los niveles de necesidad debes colorear con el color que corresponde en la pirámide si las tienes satisfechas o dejarla en blanco si aún no están logradas o satisfechas en tu vida.

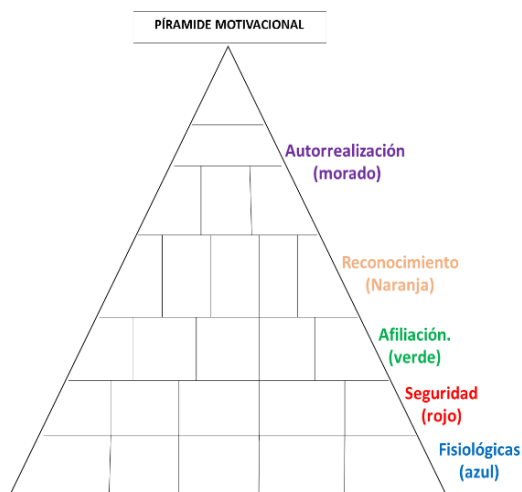


Ilustración 15. Pirámide de Maslow para ejercicio.

Afirmaciones:

Necesidades fisiológicas (azul):

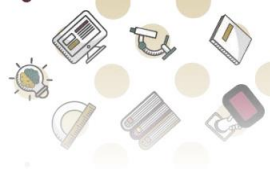
- Consumo alimentos de tres a cinco veces durante el día.
- Desayuno, almuerzo y cena a una hora establecida.
- No paso más de 4 horas sin consumir alimentos.
- Consumo agua cada vez que me da sed
- Duermo por lo menos ocho horas antes de iniciar mis actividades.

Necesidades de seguridad (rojo):

- Te sientes seguro en la localidad donde vives.
- Te sientes seguro en la escuela en la que estudias.
- Consideras de buena a excelente tu salud física.
- Consideras de buena a excelente tu salud emocional.
- Considera que los ingresos de tu familia son suficientes para cubrir los gastos familiares.

Necesidades de afiliación (verde):

- Te sientes bien en el grupo en el que te encuentras
- Dentro del personal docentes, administrativos y directivo se encuentran personas con las que puedes conversar sobre alguna dificultad que vivas.
- Cuentas con una red de apoyo familiar con la que puedas hablar cuando te sientes mal.
- Realizas actividades de entretenimiento con tu familia.
- Tienes un grupo de amigos en el que puedes confiar plenamente.



Necesidades de reconocimiento (naranja):

- En tu familia celebran tu cumpleaños.
- Recibes felicitaciones de amigos o familiares por tus logros (aunque sean pequeños).
- Se te toma en cuenta en las decisiones que impactan directamente en tu vida (elección de escuela, cambio de domicilio, situaciones familiares, ropa, vacaciones).
- Tus maestros te felicitan cuando mejoras o realizas bien alguna actividad.
- Te recompensas con pequeños detalles de vez en cuando.

Necesidades de autorrealización (morado):

- Tienes una motivación para despertar todos los días.
- Te sientes satisfecho con la persona que eres en este momento de tu vida.
- Ves la vida con gran entusiasmo
- Te sientes listo para vivir la siguiente etapa.

SESIÓN 4. Empatía y Simpatía

Actividad 4: Diferencias entre Empatía y Simpatía.



Después de ver el vídeo responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la diferencia principal entre empatía y simpatía?

- A) La simpatía conecta y la empatía desconecta
- B) La empatía conecta y la simpatía desconecta
- C) Ambas producen el mismo efecto
- D) Ninguna tiene relación con las emociones

2. ¿Qué caracteriza principalmente a la empatía?

- A) Dar consejos rápidamente
- B) Sentir lástima por los demás
- C) Ponerse en el lugar de otra persona
- D) Evitar involucrarse emocionalmente

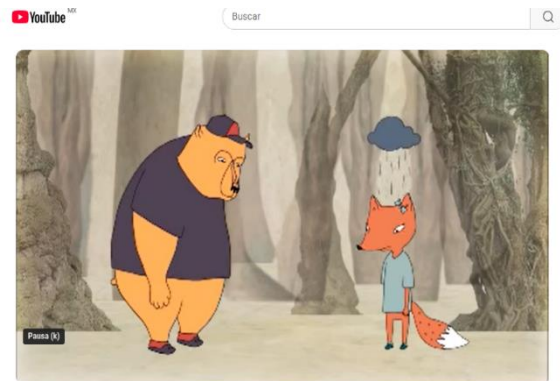
3. ¿Qué acción es típica de la simpatía?

- A) Escuchar sin juzgar
- B) Conectar emocionalmente
- C) Minimizar el problema del otro
- D) Comprender los sentimientos profundos

4. ¿Por qué la empatía fortalece las relaciones?

- A) Porque ignora los problemas
- B) Porque permite una conexión emocional real
- C) Porque siempre da soluciones rápidas
- D) Porque evita hablar de emociones

5. ¿Cuál de las siguientes frases refleja empatía?



Simpatía Vs Empatía

Ilustración 16. Captura de pantalla del vídeo.

- A) "No es para tanto"
- B) "A otros les pasa peor"
- C) "Entiendo cómo te sientes"
- D) "Deberías olvidarlo"

6. ¿Qué efecto tiene la simpatía según el video?

- A) Fortalece la confianza
- B) Genera conexión profunda
- C) Puede crear distancia emocional
- D) Mejora la comunicación siempre

7. ¿Qué habilidad es fundamental para practicar la empatía?

- A) Hablar mucho
- B) Escuchar activamente
- C) Dar órdenes
- D) Criticar constructivamente

8. ¿Cuál es el mensaje principal del video?

- A) Evitar las emociones
- B) Resolver los problemas rápidamente
- C) La empatía es clave para conectar con los demás
- D) La simpatía es más importante que la empatía



Lectura 5: Empatía.



¿Qué es la empatía? La empatía está vinculada con la capacidad de ponerse en el lugar del otro, conectar con sus necesidades y comprender su forma de actuar. Una persona empática es aquella que tiene actitudes positivas como escuchar a los demás cuando están atravesando una situación difícil, comprender cómo se sienten otras personas, solidarizarse y ayudar a quienes lo necesiten (Giani, 2024).

La empatía (Significados, Equipo, 2023) es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de otra persona, e intentar experimentar de forma objetiva y racional lo que está sintiendo. Hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

Simpatía (Pérez Porto & Gardey, 2023): es aquella **inclinación afectiva** que existe entre dos o más personas. Por ejemplo: “Existe una gran simpatía entre ella y yo”, “Marcos y Abel no se tienen

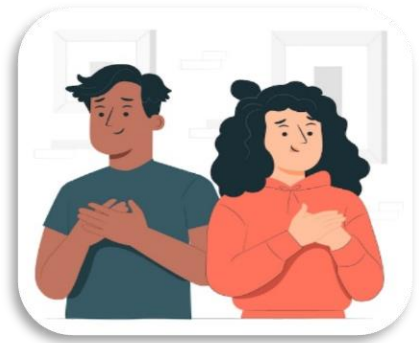


Ilustración 17. Diseñado por Freepik

Tipos de empatía (Giani, 2024) Existen tres tipos de empatía:

1. **Empatía afectiva o emocional.** Es la capacidad de percibir, comprender y sentir las emociones que otra persona experimenta. Por ejemplo, cuando una persona entiende que otra está triste porque perdió en un juego de mesa.
2. **Empatía cognitiva.** Es la capacidad de entender la forma de pensar de otra persona, es decir, de “ponerse en sus zapatos”. Por ejemplo, cuando una persona comprende que alguien tiene una opinión contraria.
3. **Empatía compasiva.** Es la capacidad de ayudar porque se comprende que otra persona está pasando por un momento difícil. Por ejemplo, cuando una persona dona parte de su dinero a personas que lo necesitan.

simpatía”. La simpatía es **mutua** y nace de manera espontánea. Sin embargo, es posible que, con el correr del tiempo, el hecho de conocer más a otra persona haga nacer una simpatía que, en principio, no existía.

En **psicología**, el concepto se entiende como un mecanismo de influencia y se encuentra relacionado con la **parte afectiva que moviliza la actitud de un individuo**. Cuando éste se encuentra en una situación agradable, en la que se siente cómodo, experimenta un estado afectivo positivo lo cual lo ayuda a mantener buenas relaciones con su entorno.

La diferencia se encuentra en que la simpatía consiste en la capacidad de percibir una situación de una manera similar a otra persona, mientras que la empatía refiere a la capacidad de sentir lo mismo que la otra persona, es decir de ponerse en su lugar.

Actividad 5: Ejercicio para identificar y diferenciar empatía, simpatía e indiferencia.

En las siguientes situaciones, señala con **E** si es empatía, **S** si es simpatía e **I** si es indiferencia. En el caso de empatía debe indicar si es afectiva **EA**, cognitiva **Echó** o compasiva **EC**.

SITUACIÓN	¿Qué es?
Una mujer estaba mirando una película y comprendió el sentimiento de tristeza que atravesaba el personaje principal.	
Un transeúnte comparte una sonrisa amigable con un desconocido.	
Un niño les convidó galletas a los compañeros de clase que habían olvidado las suyas en su casa.	
Una madre se alegró porque su hija había obtenido muy buenas calificaciones en la escuela.	
Una chica oye que su compañero cumple años y lo felicita.	
Una mujer ofreció ayuda para restaurar los daños de la iglesia causados por el temporal.	
Una abogada le cuesta a su amiga que está molesta porque perdió un caso y su amiga le responde que seguro el próximo lo ganará.	
Un alumno defendió a su amigo ante una situación de acoso escolar.	
El periodista se mantuvo en silencio y respetó los puntos de vista de los expertos durante la conversación.	
Un estudiante se cae frente a todos y su amigo lo ayuda a levantarse sin dejar de reírse de él.	
Un hombre le envía un pésame a un contacto por la pérdida de su esposa.	
Una mujer se entristeció porque su mejor amiga está atravesando una situación difícil.	
Una mujer ve a un hombre pedir limosna y le da unas monedas para ayudarlo.	
Un niño les explicó cómo se realiza una división a los compañeros que habían llegado tarde.	
El papá, aunque escucha a su hijo que quiere ser médico, le dice que él será maestro o no estudia.	
Un peatón ayudó a cruzar la calle a una persona con visión reducida.	
Un joven se muestra amable y cortés con su amigo cuando le platica de sus problemas, pero no puede evitar decirle que mejor hablen de cosas más agradables.	
Un grupo de amigos organizó una colecta con el objetivo de juntar dinero para las personas que perdieron sus casas a causa del terremoto.	



Lectura 6: ¿Cómo mejorar tu empatía? (Forner, 2014).

La clave para ser más empático es aprender a ponerse en el lugar del otro, dejando de ser tú por un momento y entendiendo los deseos y miedos de tu interlocutor sin estar pendiente de lo que vas a decir a continuación. Es casi como meditar. Veamos algunas formas de conseguirlo.

Deja de escuchar durante 5 minutos y fíjate en otras cosas.

A menudo damos más valor al significado de las palabras que al resto de información que somos capaces de percibir. Tono, postura, expresión, mirada, silencios... Captas toda esa información de forma inconsciente, pero tu raciocinio la oculta al dar más importancia a las palabras textuales. Así pues, haz callar a tu razón y dale una oportunidad a tu intuición.



Ilustración 18. Empatía. Tomado de freepik

Para entender a alguien intenta imaginarte qué le motiva a hacer lo que hace. Piensa en alguna dificultad que pueda encontrarse día a día. Si es un comerciante, puede que el negocio le esté flojeando, los ingresos no sean los de antes y le cueste más pagar el alquiler. ¿Reflexionar sobre eso un momento antes de hablar con él puede incrementar tu empatía? Seguramente sí.

Haz que la otra persona también ponga de su parte. Para que se abra más sencillamente pregunta ¿Cómo estás? y espera. Gira tu cuerpo hacia ella ofreciéndole toda tu atención. No lo hagas sólo por cortesía. Incluso tocarla ligeramente en la parte superior del brazo puede hacer que se sienta más comprendida y libre de expresarse, como demuestra este estudio.

Parafrasea y reformula su mensaje añadiendo la emoción que creas que está experimentando. “Así que nadie te ha llamado en dos semanas... Creo que eso te puede hacer sentir solo, ¿es así?”. Se sentirá más comprendido y lograrás que pase de hablar de hechos a hablar de emociones. Y esa es la clave de la empatía.

Recordatorio para el estudiante: en dos semanas se entrega el Álbum de las relaciones interpersonales.



SESIÓN 5. Asertividad como manera de comunicar nuestros derechos.

Lectura 7: “Asertividad”

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales (Habilidadesparalavida, s.f.).

El asertividad propone tener en cuenta al menos a tres interlocutores de la comunicación: primero, a la persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo. Segundo, a la persona con la que desea comunicarse, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones. Y tercero, el contexto, porque ser una persona asertiva supone revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión (Habilidadesparalavida, s.f.).



Ilustración 19. Comunicación asertiva.
Diseño de Studiogstock en freepik.

La asertividad es la capacidad de comunicar nuestros derechos, pensamientos, sentimientos y necesidades de forma tranquila, sincera, positiva y directa, sin dejarse avasallar, pero respetando siempre los derechos de los demás. Este tipo de comunicación permite mejorar nuestra autoestima y aumentar la confianza en nosotros mismos al lograr objetivos y éxitos a través de nuestras acciones y actitud firme, que nos permitirá alcanzar nuestras metas y satisfacer nuestras necesidades, consiguiendo relaciones justas, fructíferas y agradables (Mensactiva, s.f.).

Cuadro: ¿Qué es asertividad y qué no es asertividad? Según (Barceló, 2005).

QUÉ ES ASERTIVIDAD	QUÉ NO ES ASERTIVIDAD
Es una conducta.	No es un rasgo de personalidad.
Se puede aprender.	No es hereditaria ni genética.
Es respetuosa con uno mismo y con los demás.	No es una conducta manipulativa.
Permite resolver mejor los conflictos.	No es una solución mágica para los conflictos.
Tiene como objetivo conseguir lo que una persona considere mejor para ella y más justo para los demás.	No es una conducta que sirva para conseguir siempre lo que uno desea.
Facilita la comunicación y tiene como objetivo una relación eficaz con los demás.	No es un método para convencer a los demás de lo que uno piensa.
Obliga a la persona a ser responsable de su conducta.	No es una conducta que permita ser cínico o irresponsable.
Tiene consecuencias favorables para las dos partes de un conflicto.	No es una conducta que favorezca únicamente a la persona que es asertiva.

Cuadro: Tipos de Conducta: Agresiva, Pasiva y Asertiva. Según (Barceló, 2005).

CONDUCTA AGRESIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
- Mirada fija. - Voz alta. - Habla rápido. - Gestos de amenaza. - Postura intimidatoria, invadiendo el espacio del otro. - Tensión en el cuerpo.	- Baja autoestima. - Sentimiento de culpa. - Sensación de pérdida de control. - Nota que los demás le/la dejan solo/a cada vez que es agresivo/a. - Frustración.	- No tengo necesidad de respetar a los demás. - Sólo me respetan si soy agresivo/a. - No puedo soportar que las cosas no sean como yo quiero. - Las cosas son blancas o negras: o yo o tú.

CONDUCTA PASIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
- Mirada baja. - Voz débil. - Vacilaciones. - Postura corporal hundida. - Tensión en la cara y los labios. - Falsas risas.	- Baja autoestima. - Sensación de desamparo. - Soledad. - Sentimiento de enfado. - Sensación de pérdida de control. - Falta de respeto a sí mismo/a.	- Los otros son más importantes que yo. - Tengo que sacrificarme por los demás. - Si digo que no, si no ayudo a los demás, nunca más me tendrán en cuenta. - Pienso que los otros se aprovechan de mí. - No quiero molestar a los demás con mis cosas.

CONDUCTA ASERTIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
- Contacto ocular directo. - Nivel de voz adecuado a la conversación. - Habla fluidamente. - Gestos firmes. - Postura erecta. - Manos sueltas. - Cuerpo relajado.	- Honestidad emocional, dice lo que siente. - Se siente a gusto consigo mismo/a y con los demás. - Sensación de control. - Se respeta a sí mismo/a y a los demás. - Buena autoestima.	- Piensa que tiene unos derechos y los ejercita. - Cree que todo el mundo tiene derecho a ser respetado. - Piensa que no es ni superior ni inferior a los demás.



Actividad 6: Prueba de asertividad

Test de Asertividad, Rathus (Rathus, s.f.)

Nombre _____ Sem. _____ grupo _____ no. _____

INSTRUCCIONES:

Indica, mediante el código siguiente, hasta qué punto te describen o caracterizan cada una de las frases siguientes.

- +3 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.
- +2 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.
- +1 Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.
- -1 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.
- -2 Bastante poco característico de mí, no descriptivo.
- -3 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y coloca su puntuación sobre la casilla situada a la derecha.

No.	Ítem	Respuesta
1	Mucha gente parece ser más agresiva que yo.	
2	He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez.	
3	Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero/a.	
4	Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado.	
5	Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no".	
6	Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué.	
7	Hay veces en que provocho abiertamente una discusión.	
8	Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.	
9	En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí.	
10	Disfruto entablando conversación con conocidos y extraños.	
11	Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo.	
12	Rehúyo telefonar a instituciones y empresas.	
13	En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales.	
14	Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado.	
15	Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto.	
16	He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a.	
17	Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.	
18	Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista.	
19	Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores.	
20	Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello.	



21	Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.	
22	Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, o la busco cuanto antes para dejar las cosas claras.	
23	Con frecuencia paso un mal rato al decir "no".	
24	Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.	
25	En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.	
26	Cuando me alaban con frecuencia, no sé qué responder.	
27	Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte.	
28	Si alguien se me cuela en una fila, le llamo abiertamente la atención.	
29	Expreso mis opiniones con facilidad.	
30	Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada.	

INSTRUCCIONES:

- A las siguientes preguntas hay que cambiarle el signo a negativo: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 y 30.
- Suma las respuestas a todas las preguntas.
- El resultado oscila entre -90 y +90.

La interpretación se lleva a cabo considerando que un signo positivo en la puntuación final significa un mayor asertividad y los valores absolutos indican la frecuencia de aparición de los comportamientos.

Número	Categoría	Puntuación
1	Definitivamente asertivo	61 a 90
2	Muy asertivo	31 a 60
3	Asertivo	16 a 30
4	Asertividad confrontativo	-15 a 15
5	Inasertivo	-16 a -30
6	Muy inasertivo	-31 a -60
7	Definitivamente inasertivo	-61 a -90

Resultado:	
-------------------	--



Lectura 8: Diálogo asertivo.

PREPARACIÓN DEL DIÁLOGO PARA COMPORTARSE CON ASERTIVIDAD.

Sin perder de vista que lo importante es lo que hagamos y lo que decimos solamente puede ser una guía para que el otro sepa cuáles van a ser nuestros siguientes pasos, tenemos que preparar aquello que vamos a decirle.

El diálogo que tengamos con él tiene que cumplir los siguientes requisitos para ser un diálogo asertivo:

- 1. Describir los hechos concretos**
- 2. Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos**
- 3. Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga**
- 4.- Especificar las consecuencias.**

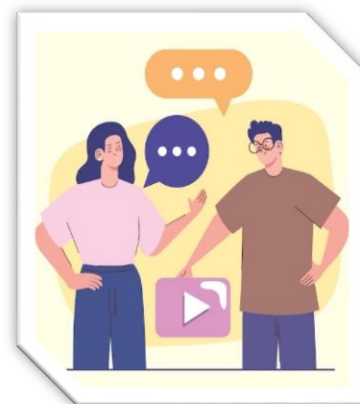


Ilustración 20. Diálogo. Diseño de studiogstock en freepik

Plantilla para construir un diálogo asertivo que permite comportarse con asertividad,

Estos cuatro aspectos deben expresarse cuando queremos establecer un diálogo asertivo, es decir los puntos que deben estar presente en tu discurso para expresar lo que quieres que entienda la otra persona, sin ofenderla, sino siendo claro en lo que tú quieres.

Ejemplo:

Me has dicho varias veces que vaya contigo a esa fiesta, me hace sentir incomodo que insistas cuando ya expresé que no quiero ir, debes dejar de presionarme porque no estoy interesado en ir, y lo más seguro si continuas es que me aleje para no tener problemas contigo.

Plantilla para un diálogo asertivo.

- a) Hechos
- b) Sentimientos
- c) Conductas
- d) Consecuencias



Actividad 7: Técnicas y/o estrategias para un diálogo asertivo.



Práctica usando la plantilla para construir un dialogo asertivo con los cuatro elementos o usa alguna técnica para manejar críticas y conflictos.

1. Tú novio(a) quiere que le acompañes a hacer unas compras, tú necesitas terminar una tarea que vas a entregar al día siguiente de mucho valor para tu calificación y aún te faltan unas tres a cuatro horas para concluirlo. Aunque ya lo sabe no deja de insistirte. ¿Cómo le dirías asertivamente que te molesta que no comprenda que tienes una responsabilidad escolar importante que quieres cumplir para obtener una buena calificación? Escribe tu respuesta.
2. Tu hermano(a) usa algunas prendas tuyas sin avisarte, cuando ya el uso las deja tiradas por cualquier parte de la recamara y tú tienes que recogerlas y lavarlas. ¿Cómo le dirías asertivamente que le molesta esa situación? Escribe qué le dirías usando los cuatro elementos para un diálogo asertivo.
3. Van tres veces que tu compañera te pide que la anotes en la tarea y que te ayudara en la siguiente, hoy te vuelve a decir lo mismo, y ya te molestó que te prometa colaborar después y solo se aprovecha de ti para tener tus calificaciones ¿Qué le dirías en diálogo asertivo?
4. Un(a) amigo(a) muy cercano tiene una pareja que te busca constantemente para decirte que está enamorado de ti, y que si lo aceptas dejara a tu amiga(o). A ti ya te resulta incómodo porque estás más interesado(a) en conservar a tú amigo(a). ¿Qué le dirías usando la plantilla para un diálogo asertivo?



Extraclase: Lee la **Lectura 6_ Relaciones interpersonales** y completa el cuadro de lo que entiendes por relaciones interpersonales en la siguiente sesión.



Traer hojas blancas o de colores, crayola y/o imágenes o recortes que representen a personas con las que convives o te relacionas en tu vida. (ver la **Actividad 8:Diagrama de mis relaciones interpersonales**)



SESIÓN 6. Definiendo las Relaciones interpersonales.

Lectura 9: Relaciones interpersonales

Definamos las relaciones interpersonales (UG, 2022).

Podemos definirla como toda conexión que se realiza y mantiene con alguien: amistad, familia, pareja, compañerismo, etcétera. Todas estas relaciones forman parte importante de nuestra vida y generan vínculos de confianza y/o intimidad, incluyen interacción que es necesaria para sentirnos bien y convivir, a través de ellas aprendemos y crecemos.

La definición de Relaciones Interpersonales más cortas (Equipo editorial, Etecé, 2024):

Cuando hablamos de relaciones interpersonales, nos referimos al *modo de vincularse que existe entre dos o más personas, basándose en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc.* Este tipo de relaciones son la base de la vida en sociedad y se dan de distinto modo en numerosos contextos cotidianos, como la familia, los amigos, el entorno laboral, clubes deportivos, matrimonios, y muchas más, siempre y cuando existe en ellos la posibilidad de que dos o más personas se comuniquen de manera sostenida.

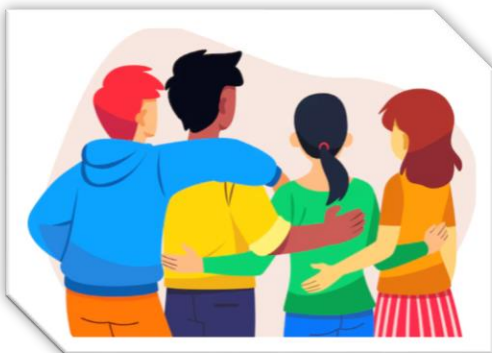


Ilustración 22. Relaciones interpersonales sanas. Tomado de freepik

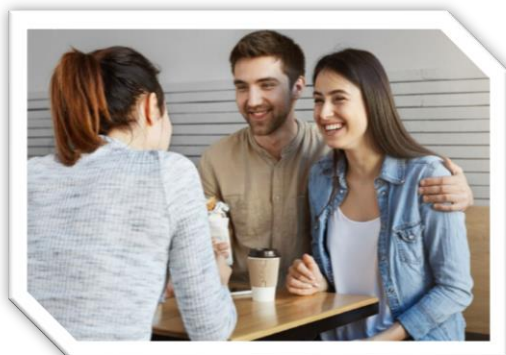


Ilustración 21. Relaciones interpersonales. Tomado de freepik

Importancia (Habilidades para la vida, s.f.)

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos). Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar.

Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites. Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal.

Esta destreza incluye dos aspectos claves.

- ❖ **El primero** es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación;
- ❖ **El segundo** aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)

Estar en condiciones de disfrutar de redes sociales enriquecedoras a las que cada persona aporta lo mejor de sí misma.

Características de las relaciones interpersonales (Equipo editorial, Etecé, 2024)

En general, las relaciones interpersonales:

- Pueden ser profundas o superficiales.
- Pueden ser amenas o conflictivas.
- Pueden darse mejor con un individuo por separado o con un grupo entero.



Tipos de relaciones interpersonales (Martínez, 2022)

Una relación libre es buscada, se necesita porque satisface una necesidad de cualquier tipo y cuando no interesa se puede romper. Es el caso de una relación amorosa, una relación laboral o una relación de amistad con una persona valorada por cualquier motivo. Nuestras vidas están repletas de relaciones libres.

Una relación circunstancial es la que inevitablemente viene añadida a la relación libre. Podemos elegir a nuestra esposa, pero con ella viene una suegra. Podemos elegir el trabajo de nuestros sueños, pero con él vienen unos compañeros de pesadilla. Las relaciones circunstanciales son las que derivan de las libres. Esas relaciones no son buscadas, no se necesitan y no se pueden romper, porque solo pueden eliminarse si se acaba con la relación libre que las originó. Muchas veces las relaciones circunstanciales son motivo de ruptura de las relaciones libres.



Ilustración 23. Relaciones circunstanciales.
Tomado de freepik.

Relaciones de ascendencia y de dependencia.

Una persona es **dependiente** de otra cuando la necesita para conseguir o para evitar algo. La persona **ascendiente** lo es porque es capaz de poner a la persona dependiente en una situación de perjuicio o carencia. Es decir, que con su acción u omisión es capaz de perjudicarle o negarle el acceso a algo.

Dependiendo de sus desequilibrios de poder las relaciones pueden ser recíprocas o asimétricas

El concepto de **asimetría** es un asunto de calidad de la relación que todos percibimos de un modo intuitivo.

Cualquiera sabe que hay cosas que no le puede decir a su padre, jefe, profesor, o agente de poder. El motivo por el que no puede decirle según qué cosas es porque hay mucha asimetría en la relación.



Ilustración 24. Relaciones recíprocas. Tomado de Freepik



Elabora un texto sobre lo que entiendes por Relaciones interpersonales y su importancia.

Área reservada para el texto del estudiante.



Actividad 8: Diagrama de mis relaciones interpersonales

Este ejercicio te servirá como radiografía de cómo funcionan tus relaciones interpersonales con tus seres queridos. El objetivo es que los visualices y analices qué tipo de relación tienen y cómo puede mejorar.

1. Dibuja, al centro de una hoja blanca, una imagen o símbolo que te represente. (Puedes usar una suelta o el formato que se encuentra en el anexo 5)
2. Reflexiona quienes son las personas con las que te relacionas (familia, amigos, vecinos, compañeros de la escuela, familiares, etc.).
3. Escribe el nombre o dibuja un símbolo, una silueta o imagen, etc. de cada una de estas personas con las que estableces relaciones.
4. Antes debes calcular a qué distancia colocar a cada uno, según los vínculos o lazos afectivos que tengas con ellos, considerando si los sientes como alguien cercano o muy distante de ti por los apegos o tipo de relación que tienen. Mira el ejemplo en la imagen:

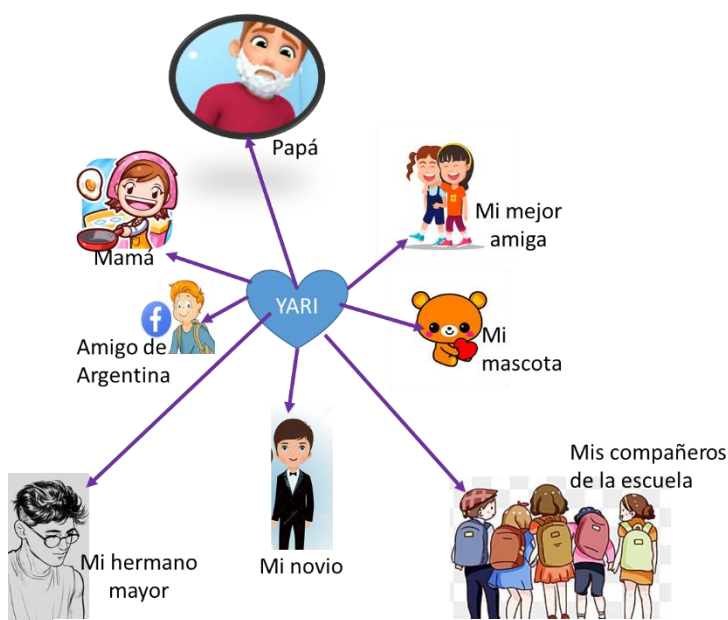


Ilustración 25. Diseño realizado con recortes de imágenes tomadas de la Web.

5. En la línea para unirlos escribe la característica de la relación que tienes con la persona, para ello apóyate en la lectura anteriores, cómo es la relación (profundas o superficiales, amenas o conflictivas, mejor individual por separado o con el grupo entero). Por ejemplo, con el papá: superficial, conflictiva, en grupo de familia) puedes agregar otras que definan mejor esa relación. Por ejemplo, de apoyo, confidente, por compromiso, íntima, con rivalidad, alegre, confiable, amor, etc.
6. Escribe en cada persona o relación qué te distancia o acerca a esa persona.

7. Expresa brevemente cómo podría mejorar la relación o mantenerla considerando las acciones para mantener relaciones saludables que puedes leer en la lectura anterior u otras acciones o si esa relación no te satisface ninguna necesidad, o te es frustrante o es agresiva o abusiva considera la terminación de esta o bien el apoyo profesional y/o legal.
8. Escribe una reflexión de lo que observas en tu diagrama.
9. Agrega este diagrama a tu *Álbum de las relaciones interpersonales* junto con tu reflexión.



No olvides ponerme a mí. Soy tu amigo.



Extraclase: Entrega, para la Sesión 7, del Álbum de las Relaciones interpersonales.



Responde las siguientes preguntas en tu álbum:

1. ¿Qué tipo de relaciones predominan en tu vida: libres o circunstanciales? Revisa al final de la lectura de la sesión anterior, para identificar este tipo de relaciones.
2. ¿Cuántas relaciones circunstanciales trae añadida tus relaciones libres?
3. ¿Cuál es tu balance final sobre ti con respecto a ser dependiente o ascendente, es decir, dónde estás frecuentemente en tus relaciones?
4. ¿Qué descubriste al hacer tu Álbum de las Relaciones interpersonales de ti?

Entrega del Álbum de las Relaciones interpersonales próxima clase.



Ilustración 26. Álbum de Relaciones interpersonales. Editada a partir de imagen de Lemoonboots y otra de Madhana_gopal de Pixabay.

SESIÓN 7. Mis relaciones interpersonales.

Actividad 9: Álbum Artesanal

ÁLBUM ARTESANAL DE MIS RELACIONES INTERPERSONALES **SIGA**

Instrucciones: De forma individual, elabora un álbum con dibujos de tus relaciones personales, familiares y sociales identificando los diferentes vínculos y aspectos a mejorar.



Ilustración 27. Recortes para álbum. Tomado de Freepik.

Un álbum es un libro donde se recolectan y almacenan colecciones para conservarlos, ya seas con fines de ocio (estampillas, figurillas), entretenimiento (música) o recuerdos (fotos, trabajos).

La estructura del álbum es: portada llamativa con el nombre del álbum, hoja de presentación con los datos tuyos, reseña correspondiente a tu colección, elementos que se indican abajo e imágenes que correspondan alusivas a tus vínculos afectivos y sociales.

En el caso de la actividad a realizar su principal finalidad es identificar los diferentes vínculos y aspectos a mejorar de tus relaciones

interpersonales, es importante colocar el sentir de este momento y reflexionar sobre las acciones que pueden ayudar a mejorar.

Tu álbum almacenará recuerdos sobre sucesos que repercuten en tu personalidad, tu sentir y actuar con las diferentes personas con las que te relacionas, por lo que es muy importante que esta actividad la realices de manera personal y si requiere que puedas expresarte adecuadamente e identifiques las estrategias pertinentes para actuar de la mejor manera. Para que te des una idea revisa el siguiente video:

https://youtu.be/8Xhy3xEmghQ?si=4u4rrKgN0f_X9vsm.



Ilustración 28. Álbum artesano. Tomado de Freepik.

Se entregará en esta sesión 7, el cual contendrá de manera creativa el siguiente contenido: Relaciones interpersonales con la familia (mejores momentos, situaciones difíciles, muestras de cariño).

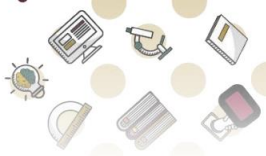
- Relaciones familiares
- Relaciones sociales.
- Relaciones escolares.
- Relaciones de pareja.
- Identificación de vínculos y aspectos de mejora.



Instrumento de Evaluación

Álbum de las relaciones interpersonales.

LISTA DE COTEJO 1					
PRIMERA EVALUACIÓN SUMATIVA					
DATOS GENERALES					
Nombre del alumno(s)			Situación de Aprendizaje: Aprendiendo a Reconocerme para Relacionarme con Asertividad.		
Producto: álbum artesanal de las relaciones interpersonales				Fecha	
Asignatura: Orientación Educativa Psicosocial				Periodo:	
Nombre del docente			Firma del docente		
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF.	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
.5	Tiene una presentación con nombre, grupo y turno y el título del trabajo “Álbum artesanal de mis Relaciones Interpersonales” y se entrega en tiempo y forma.				
.5	El álbum tiene buena presentación y creatividad en sus contenidos.				
2	Incluye una sección de relaciones sociales para representar tantas relaciones con amigos, vecinos o conocidos.				
2	Incluye un apartado para representar las relaciones con sus compañeros de clase con los que tiene mayor cercanía.				
1	Muestra y comenta sobre sus relaciones amorosas con alguien especial para él o ella.				
2	Señala e ilustra sus relaciones familiares, identificando quiénes son y cómo es su relación con cada miembro.				
1	Incluye el diagrama de sus relaciones interpersonales mostrando con qué miembros tiene mayor cercanía o distancia y por qué.				
1	Identificación los vínculos con las personas más cercanas y los afectos que los une, así como aquellos con los que está distante y analiza aspectos de mejora para tener mayor acercamiento.				
10	Total				



Situación Didáctica.

Problema del contexto:

Lucía ama mucho a su familia; pero le parece que la forma de pensar y educarla de sus padres no va acorde a la generación y el momento que está viviendo en su plano social, ya que sus amigas constantemente la invitan a salir, pero sus padres nunca le han dado permiso. Por lo que ha comenzado a discutir con mucha frecuencia con ellos, hasta dejarlos de hablar por varios días porque no acceden a sus peticiones.

Ante la presión de sus amigos, al no incluirla en planes escolares o sociales, ha decidido irse de casa para disfrutar de su adolescencia, aunque por momentos siente remordimiento, cree que es lo mejor, pues le aterra no tener con quien relacionarse.



Ilustración 29. Familia con mala relación. Imagen generada con IA Capitol.

Conflicto cognitivo:

1. ¿Consideras que Lucía ha tomado una buena decisión? ¿Por qué?
2. ¿A qué riesgos se expone con esta decisión?
3. ¿En qué nivel motivacional está Lucía?
4. ¿Es funcional y correcta la comunicación de Lucía con sus padres? ¿Por qué?
5. De acuerdo con las técnicas y estrategias para un dialogo asertivo ¿Cómo podría aplicarla Lucía para hablar con sus padres?

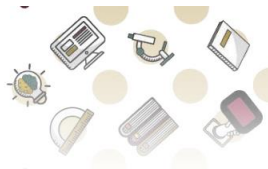


6. ¿Cómo se puede considerar la comunicación de Lucía: asertiva, pasiva o agresiva? Por qué.

7. ¿Las amistades de Lucia muestran empatía, simpatía o indiferencia con respecto a la situación de Lucia con sus padres?

8. Características de las relaciones interpersonales con sus padres: subraya las que crees son sus características.

- ❖ Profundas o superficiales
- ❖ Amenas o conflictivas
- ❖ Con un individuo por separado o con un grupo entero
- ❖ Relación libre o relación circunstancial
- ❖ Ascendencia o dependencia
- ❖ Recíprocas o asimétricas.



Parte II

Participación individual y social.

Decidiendo el rumbo de mis Emociones





Propósitos y contenidos formativos

Tercer semestre

Propósitos formativos	Contenidos formativos
2. Identifica su propio manejo de las emociones y estrés para encontrar alternativas saludables y aplicarlas a su vida personal.	Emociones según la Rueda de Plutchik. - Estrategias para el manejo de Emociones: - Los beneficios de la meditación para la salud mental y física. - Las diferentes técnicas de meditación. - Práctica de la respiración consciente.
3. Emplea el proceso creativo y el pensamiento crítico en diferentes contextos para la toma de decisiones y resolución de conflictos que favorezca su bienestar emocional y social.	Toma de Decisiones: - Roles y factores que influyen en la toma de decisiones. - Toma de decisiones desde lo racional y desde lo emocional. - Procesos psicológicos para la resolución de conflictos. - Practicando habilidades para la resolución de conflictos. - Proceso Creativo. - Pensamiento Crítico.



Situación de Aprendizaje 02

“Decidiendo el rumbo de mis Emociones”.

Propósito de la situación de aprendizaje

De forma individual los estudiantes elaborarán una presentación en vivo o digital de un proceso creativo donde muestre el medio generador de una idea, resolución de un problema, creación de una obra o un producto, desarrollo de una habilidad, diseño de un proyecto y que quiera compartir con los demás estudiantes. Deberá hacer uso de la creatividad, pudiendo llevar herramientas o productos que le sirvan para realizar la presentación.

Problema del contexto:

Ana es una estudiante de bachillerato que pospone sus actividades académicas, le gusta postear en sus redes sociales, ver videos musicales, hacer coreografías en tik tok y hablar durante horas con su novio. La semana de evaluaciones está cerca y aún no cumple con las actividades necesarias para acreditar sus asignaturas. Sus padres ante tal situación han decidido quitarle su teléfono y restringir sus equipos de cómputo para solo tareas, además de que ya no la dejan ver a su novio, esto ha generado que se encuentre constantemente enojada, sin hablar con sus padres. Se siente mal por no haber cumplido desde inicio del semestre, siente que ya nada puede hacer y que lo mejor sería dejar la escuela o repetir el semestre, siente vergüenza y frustración ante la insistencia de sus padres de seguir yendo a clases ya que sus compañeros se burlan de ella, por lo que ha comenzado a chantajear a sus padres con hacerse daño si no la dejan hacer lo que ella quiere.

Conflicto cognitivo:

- ¿Qué emociones predominan en Ana en cada situación que vive? (Al usar sus redes, al hablar con su novio, al ser castigada por sus padres, al darse cuenta de que puede perder el semestre, al chantajear a sus padres).
- ¿Cuál crees que es la principal emoción que afecta a Ana en su vida para conducirse así y qué emociones debiera procurar para sentirse mejor?
- ¿Qué tipo de pensamiento (Crítico o creativo) podría Ana utilizar para crear estrategias que le permitan no distraerse tanto en sus redes sociales? Explica.
- ¿Si tu fueras Ana qué estrategias llevarías a cabo para evitar perder tiempo y poder cumplir con las tareas?
- ¿Cómo puede Ana equilibrar su tiempo entre escuela y entretenimiento?

SESIÓN 8. Emociones

Encuadre

CRITERIO		Porcentaje asignado	Porcentaje Obtenido
	Evaluación diagnóstica	10%	
	Situaciones de Regulación emocional (EJEMPLOS)	10%	
	Dibujo de cara de emociones.	10%	
	Participación en las técnicas de relajación y respiración	10%	
	Tipos de decisiones desde lo racional y emocional.	10%	
	Infografía	10%	
	Estudio de Casos	10%	
	Lámina creativa	10%	
	Producto creativo SIGA	20%	

Instrumento de Evaluación

LISTA DE COTEJO 2					
SEGUNDA EVALUACIÓN SUMATIVA					
DATOS GENERALES					
Nombre del alumno(s):			Situación de Aprendizaje: Decidiendo el rumbo de mis Emociones		
Producto: Segunda evaluación sumativa				Fecha:	
Asignatura: Orientación Educativa: Psicosocial				Periodo:	
Nombre del docente:			Firma del docente		
VALOR DEL REACTIVO	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO		CALIF	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
		SI	NO		
10%	Evaluación diagnostica				
10%	Situaciones de Regulación emocional (EJEMPLOS)				
10%	Dibujo de cara de emociones.				
10%	Participación en las técnicas de relajación y respiración				
10%	Tipos de decisiones desde lo racional y emocional.				
10%	Infografía				
10%	Estudio de Casos				
10%	Lámina creativa				
20%	Producto creativo SIGA				
	Total				



Estrategia didáctica

Actividad 1: Mi proceso creativo (SIGA).

Deberán realizar un producto creativo que ayude a resolver un problema o crear una idea para resolver un conflicto, o aprender una habilidad, o diseñar un proyecto o elaborar escritos (apuntes), destacando cada fase del proceso creativo.

Por ejemplo, hacer un macetero con botellas, reutilizar cosas, inventar algo de utilidad, buscar algo en casa que puedan darle otro uso, etc. Retomando la lectura anterior y las 4 fases del proceso creativo según Graham Wallas. Harán uso de su imaginación, creatividad, originalidad usando o no material reutilizable.

Apoyarse de los siguientes videos como ejemplo de lo solicitado.

<https://youtube.com/shorts/uCtxD7w1NPc?si=OSgrxcv5AoKVOTJm>

https://youtu.be/jPmpJm_GCo4?si=AX469Ca8qevgtFwY

<https://youtu.be/wh94bChl3Lg?si=uFyrO788Le-GTiDq>

<https://youtu.be/EUCTIHPx7wQ?si=EzkSfGsfUSiVu3wG>



Ilustración 30. Imágenes tomadas del proceso creativo del trabajo de carpintería del estudiante Daniel Pérez del plantel 02, generación 2019-2022.

Es importante tomar anotaciones respecto a los aspectos importantes de la actividad (forma, fecha de entrega, material a utilizar).



Evaluación Diagnóstica

DATOS GENERALES	
Nombre(s) del alumno(s)	Matricula(s)
Asignatura: Orientación Educativa Psicosocial	Fecha
Parte II.	Periodo: Tercer semestre.
Instrucción: Contesta lo que se indica de acuerdo a lo que sepas con tus propias palabras.	
1. ¿Qué son las emociones? 2. Para usted, ¿qué es la alegría? 3. ¿Qué es un sentimiento? 4. Describa de qué forma se controla cuando se enoja. 5. ¿Conoces alguna técnica para manejar las emociones? 6. ¿Qué es la toma de decisión? 7. ¿Cuáles son algunos de los factores que influyen en la toma de decisión?	



Lectura 1: Emociones

Las emociones (UNICEF-VALENCIA, s.f.) son reacciones mentales y corporales que surgen ante estímulos, tanto externos como internos, y son cruciales para nuestra supervivencia, bienestar y adaptación. Pueden ser positivas como la alegría o negativas como el miedo, y cada emoción tiene un impacto en el cuerpo y la mente.

¡Las emociones son como las olas del mar!

Van y vienen a lo largo del día, algunas son menos intensas y pasan y otras son más intensas y se quedan, convirtiéndose en estados de ánimo. Hay tantas formas de sentir emociones como seres humanos en el mundo. **Es importante que no las etiquetemos, no son ni buenas ni malas.** ¡Todas las emociones son necesarias!

Tipos de emociones:

Se pueden clasificar en emociones básicas (como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa, el asco) y emociones más complejas.

- **Miedo:** nos muestra que es posible que estemos en peligro y debemos tener cuidado, o también nos muestra que algo como un examen, un encuentro con amigos pueda salir mal. El miedo sirve para estar alerta ante el peligro. Tomar precauciones y hablar con alguien de confianza sobre lo que tememos puede ayudarnos.
- **Frustración** nos permite ver cuando las cosas no salen como queremos y que aprender a resolver problemas y a pedir ayuda cuando lo necesitamos, es una solución.
- **Tristeza** es la reacción que podemos tener cuando algo nos conmovió; como una pelea, la pérdida de un ser querido o escuchar canción que me transporte a otro lugar o momento. A la tristeza la podemos abrazar como a una emoción más, recordando siempre que es una reacción que pasará y si no es así, podemos pedir ayuda.
- **Alegría** me muestra que compartir lo que pienso y siento con amistades, con mis padres, dibujar, cantar, escribir, o hacer deporte, me hace sentir bien y que debería hacerlo más frecuentemente.



Ilustración 31. Emociones. Tomado de freepik



Extraclase: Material para utilizar en la próxima sesión: hojas blancas o de colores, crayolas, lápiz, borrador, plumones, guía didáctica del alumno con las ruedas de Plutchik.

SESIÓN 9. Las emociones según la Rueda de Plutchik



Lectura 2: Las emociones según la Rueda de Plutchik

Las emociones según la Rueda de Plutchik.

La rueda de las emociones de Plutchik está compuesta por ocho emociones básicas, que **suponen experiencias relativamente comunes en el acervo vivencial**, más concretamente: la alegría, la confianza, el miedo, la sorpresa, la tristeza, la aversión, la ira y la anticipación. El autor las reconocía como dimensiones que raramente se presentaban solas, y que podían expresarse en distintos grados de intensidad.

La Rueda de Plutchik: Comprendiendo Nuestras Emociones

La Rueda de Plutchik es una herramienta visual y teórica desarrollada por el psicólogo Robert Plutchik para describir y categorizar las emociones humanas. Esta rueda organiza las emociones en un círculo, mostrando las relaciones entre diferentes emociones y cómo se pueden combinar o intensificar (Ver la imagen ubicada al final de la lectura).

Estructura de la Rueda de Plutchik

La Rueda de Plutchik identifica ocho emociones básicas que se consideran universales en los seres humanos:

1. Alegría
2. Confianza
3. Miedo
2. Sorpresa
3. Tristeza
4. Aversión
5. Ira
6. Anticipación

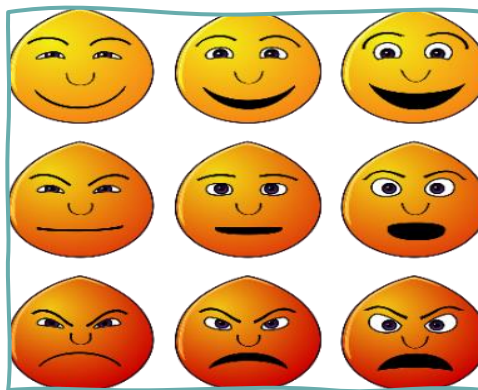


Ilustración 32. Emociones. Tomado de Feepik

Cada una de estas emociones básicas tiene diferentes niveles de intensidad y se pueden combinar para formar emociones complejas. Por ejemplo, la combinación de alegría y confianza produce amor, mientras que la combinación de miedo y sorpresa da lugar a la emoción de alarma.

Niveles de Intensidad

Cada emoción básica puede variar en intensidad. Por ejemplo:

- Alegría puede variar desde la serenidad (baja intensidad) hasta el éxtasis (alta intensidad).
- Ira puede variar desde la molestia (baja intensidad) hasta la furia (alta intensidad).

Estas variaciones en la intensidad están representadas en la rueda por colores más claros u oscuros.

Emociones Combinadas

Las emociones pueden combinarse para formar emociones más complejas. Algunas combinaciones comunes son (**Ver Rueda 1**):

- Amor (alegría + confianza)
- Sumisión (confianza + miedo)
- Desaprobación (aversión + sorpresa)
- Remordimiento (tristeza + aversión)



Actividad 2: Regulación emocional.

Parte 1

Instrucción. En plenaria escribe y comparte situaciones en donde la falta de regulación emocional llevó a las personas a perder el control emocional y complicó su día o su vida.



Ilustración 33. Descontrol emocional.
Tomado de Vecteezy.

Beneficios de Usar la Rueda de Plutchik

El uso de la Rueda de Plutchik puede mejorar la inteligencia emocional, permitiendo a las personas gestionar mejor sus emociones y entender las emociones de los demás. También es una herramienta útil en la terapia y la educación emocional para ayudar a las personas a explorar y expresar sus sentimientos de manera saludable.

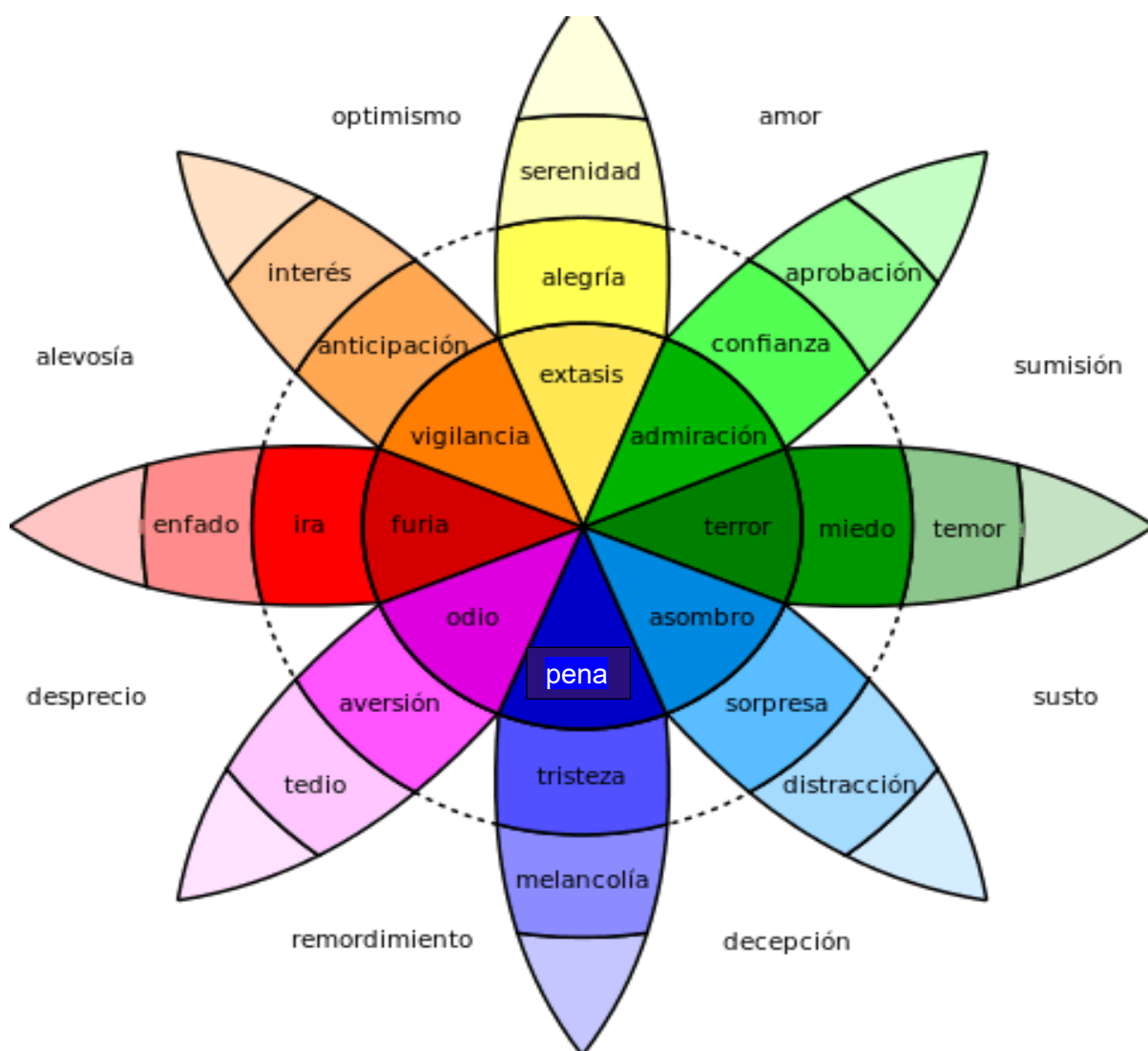


Ilustración 34. Rueda 1 de Plutchik. Tomado de la Sixsecond en la Web



Ilustración 35. Rueda 2 de las emociones, a un nivel, tomada de la Web.

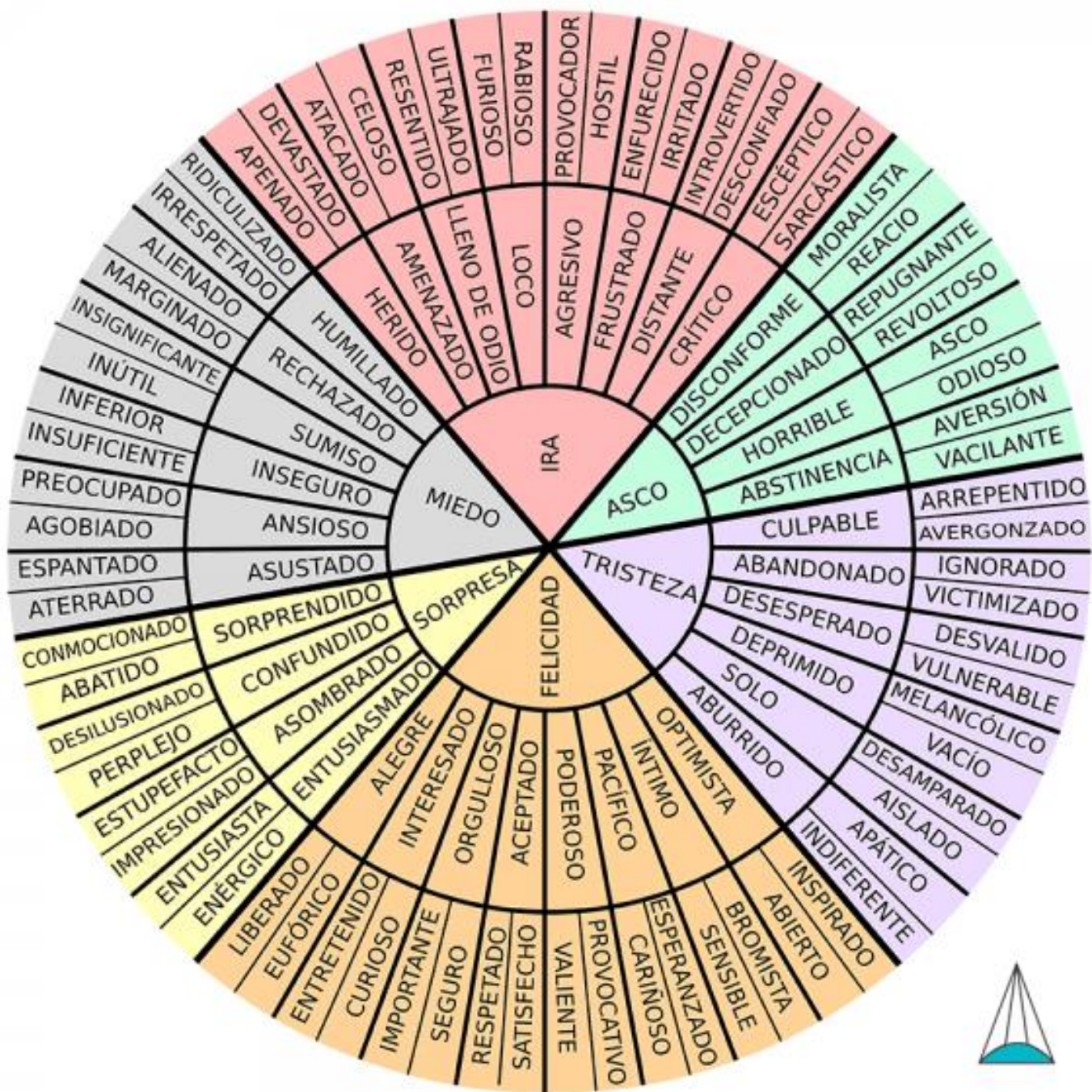


Ilustración 36. Rueda 3 de las emociones a dos niveles, tomado de IPSIA psicología.

Actividad 3: Caras de mis emociones



Instrucciones: para la siguiente actividad sigue las instrucciones que están a continuación:

Dibuja de forma individual y en hojas blancas, dos caras que expresen emociones que has tenido en el transcurso del día o la semana coloreando cada emoción con el color que corresponde en la Rueda de Plutchik y describe lo que sentiste en ese momento y los motivos de dicho sentir.

Si es una emoción que no te hace sentir bien reflexiona qué es lo que la produjo, si es una emoción que te provoca bienestar debes anotar de qué se trata.

Posteriormente; en las emociones que no le brindan satisfacción, identifica la emoción contraria de acuerdo con la Rueda de Plutchik y escribe acciones que puedan brindar consuelo para lograr la regulación emocional.

Participa voluntariamente explicando tu actividad.

- Material para utilizar: hojas blancas, colores, crayolas, lápiz, borrador, plumones, guía didáctica del estudiante con los ejemplos de la rueda de Plutchik.

Ejemplo:

Ayer estaba muy enojado porque me regañaron injustamente, pero a la vez sentía odio por la persona que me acusó injustamente.

De acuerdo a la Rueda de Plutchik en vez de enojarme pude sentirme optimista, la verdad siempre sale a relucir, o inspirarme cantando o escribiendo para desahogarme, o entretenerme con otra cosa y en lugar de odiar pude reconocer que me desilusionó saber que esa persona no es de confianza.

El sábado me sentí melancólico porque recordé a mi abuelita q.d.e.p. y al mismo tiempo sentí temor porque escuché ruidos afuera. Según la rueda debo ser más valiente.

SESIÓN 10: Estrategias para el Manejo de Emociones



Lectura 3: Los beneficios del manejo de las emociones para la Salud Mental y Física

El manejo de las emociones es una habilidad esencial que impacta de manera significativa nuestra salud mental y física. La capacidad de identificar, comprender y regular nuestras emociones no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también nos protege contra una serie de problemas de salud. A continuación, exploramos en detalle cómo el manejo adecuado de las emociones puede beneficiarnos en estos dos aspectos fundamentales.



Ilustración 37. Manejo de las emociones. Tomado de freepik.

Beneficios para la Salud Mental:

1. Reducción del Estrés y la Ansiedad

El manejo de emociones nos ayuda a enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva. Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el mindfulness nos permiten calmar nuestra mente y reducir los niveles de ansiedad. Al aprender a regular nuestras respuestas emocionales, podemos evitar la acumulación de estrés crónico, que es un factor de riesgo importante para trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.

2. Mejora del Estado de Ánimo

El manejo de las emociones contribuye a mantener un estado de ánimo positivo. Cuando somos capaces de reconocer y cambiar pensamientos negativos, podemos prevenir que las emociones negativas se vuelvan abrumadoras. Esto mejora nuestro bienestar emocional y nos ayuda a mantener una perspectiva más optimista frente a los desafíos diarios.

3. Mayor Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las adversidades. Al desarrollar habilidades para manejar nuestras emociones, podemos enfrentar las dificultades con mayor fortaleza y adaptabilidad. Esto no solo nos ayuda a superar eventos estresantes, sino que también fomenta el crecimiento personal y una mayor estabilidad emocional.



Ilustración 38. Salud mental, tomado de Freepik

4. Mejora de las Relaciones Interpersonales

Un buen manejo de las emociones mejora nuestras habilidades de comunicación y empatía. Al comprender nuestras propias emociones y las de los demás, podemos relacionarnos de manera más efectiva, resolver conflictos y construir relaciones más saludables y satisfactorias.

Beneficios para la Salud Física:

1. Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas

El estrés crónico y las emociones negativas están asociados con una serie de problemas de salud física, incluyendo enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes. Al aprender a manejar nuestras emociones, podemos reducir los niveles de estrés y, por ende, disminuir el riesgo de desarrollar estas enfermedades crónicas. Técnicas de relajación y manejo del estrés pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable y mejorar la función cardiovascular.

2. Fortalecimiento del Sistema Inmunológico

El manejo adecuado de las emociones puede tener un impacto positivo en nuestro sistema inmunológico. Al reducir el estrés y promover emociones positivas, podemos fortalecer nuestro sistema inmunológico y mejorar nuestra capacidad para combatir enfermedades.

3. Mejora del Sueño

Las emociones negativas y el estrés pueden interferir con la calidad del sueño, provocando insomnio y otros trastornos del sueño. Un buen manejo de las emociones puede ayudarnos a relajarnos y preparar nuestra mente y cuerpo para un sueño reparador. Dormir bien es esencial para nuestra salud física, ya que el sueño adecuado contribuye a la reparación celular, la regulación hormonal y la función cognitiva.

4. Mayor Energía y Vitalidad

Las emociones positivas y la capacidad de manejar el estrés nos ayudan a mantener niveles de energía más altos y una mayor vitalidad. Cuando estamos emocionalmente equilibrados, somos más propensos a participar en actividades físicas, mantener una dieta saludable y adoptar otros hábitos que promueven el bienestar físico.

Conclusión

El manejo de las emociones es una habilidad crucial que tiene profundos beneficios tanto para nuestra salud mental como física. Al aprender a regular nuestras emociones, no solo mejoramos nuestro bienestar emocional y nuestras relaciones, sino que también protegemos nuestro cuerpo contra una serie de problemas de salud. Dedicar tiempo y esfuerzo a desarrollar esta habilidad puede transformarnos de adentro hacia afuera, permitiéndonos vivir una vida más plena y saludable.



Ilustración 39. Mayor energía y vitalidad. Diseño de Freepik

Actividad 2: Regulación emocional. Parte 2



En plenaria participa retomando las situaciones compartidas en la sesión anterior durante la lectura 2, propongan acciones que se pudieron llevar a cabo para lograr la regulación emocional y evitar conflictos. Anota las acciones posibles para el caso que propuso tu equipo.



Lectura 4: Técnicas de Manejo de las Emociones: Claves para el Bienestar Integral



Ilustración 40. Emociones. Tomado de freepik.

El manejo de las emociones es una habilidad esencial para mantener el bienestar mental y físico. Las emociones no gestionadas adecuadamente pueden conducir a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, y afectar negativamente nuestra salud física. Afortunadamente, existen diversas técnicas que pueden ayudarnos a manejar nuestras emociones de manera efectiva. A continuación, se describen algunas de las técnicas más eficaces, respaldadas por investigaciones y expertos en el campo.

1. Mindfulness (Atención Plena)

El mindfulness o atención plena implica concentrarse en el momento presente, aceptando sin juzgar las emociones y pensamientos que surgen.

- **Beneficios:** Reducción del estrés, mejora de la concentración, y mayor autoconciencia.
- **Prácticas comunes:** Meditación, escaneo corporal, y respiración consciente.



Ilustración 42. Respiración profunda. Tomado de gmarc en freepik.

2. Respiración Profunda

La respiración profunda es una técnica simple pero efectiva para reducir la tensión y calmar la mente.

- **Beneficios:** Reducción inmediata del estrés y la ansiedad, mejora de la función pulmonar.
- **Método:** Inhalar profundamente por la nariz, sostener la respiración unos segundos y exhalar lentamente por la boca.



Ilustración 41. Mindfulness. Tomado de freepik

3. Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

La TCC es una forma de terapia que ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos y comportamientos problemáticos.

- **Beneficios:** Eficaz en el tratamiento de la depresión, la ansiedad, y otros trastornos emocionales.

4. Ejercicio Físico

El ejercicio regular es crucial para el bienestar emocional y físico.

- **Beneficios:** Liberación de endorfinas, reducción del estrés, y mejora del estado de ánimo.
- **Recomendaciones:** Actividades aeróbicas, yoga, y tai chi.

5. Diario Emocional

Llevar un diario emocional implica escribir sobre tus emociones y experiencias diarias.

- **Beneficios:** Clarificación de pensamientos y sentimientos, reducción del estrés.
- **Método:** Dedicar unos minutos al día para escribir sobre las emociones y reflexionar sobre ellas.



Ilustración 43. Diario. Diseño de Freepik



Ilustración 44. Relajación. Diseño de Freepik

6. Técnicas de Relajación

Estas técnicas ayudan a reducir la tensión muscular y promover la calma.

- **Beneficios:** Reducción de la ansiedad y el estrés, mejora del sueño.
- **Prácticas comunes:** Relajación muscular progresiva, visualización guiada, y técnicas de relajación.

7. Apoyo Social

Mantener una red de apoyo social sólida es fundamental para la salud emocional.

- **Beneficios:** Provisión de apoyo emocional, reducción de la soledad, y mejora del bienestar general.
- **Recomendaciones:** Cultivar relaciones positivas y participar en actividades sociales.

8. Alimentación Saludable

Una dieta equilibrada contribuye al bienestar emocional.

- **Beneficios:** Estabilidad del estado de ánimo, mejora de la energía, y reducción del riesgo de enfermedades.
- **Recomendaciones:** Consumir alimentos ricos en nutrientes, evitar azúcares refinados y estimulantes.

9. Establecimiento de Metas

Establecer y alcanzar metas puede proporcionar un sentido de propósito y dirección.

- **Beneficios:** Aumento de la motivación, mejora de la autoestima.



Ilustración 45. Diseño tomado de Freepik

Actividad 4: Técnica de relajación y respiración



Realizarán con apoyo del docente la práctica de alguna de las sugerencias en cuanto a las técnicas de relajación como de respiración presentadas para mantener una buena salud mental.

Respiración consciente:

- Pide a los participantes que se sienten cómodamente con la espalda recta y cierren los ojos.
- Guíalos para que respiren profundamente por la nariz, contando hasta cuatro.
- Mantengan el aire en los pulmones por un segundo y luego exhalar lentamente por la boca, contando hasta seis.
- Repite este ciclo varias veces si es necesario.

Visualización guiada:

- Dirige a los participantes a cerrar los ojos y visualizar un lugar tranquilo y seguro para ellos.
- Guíalos para que imaginen cada detalle del lugar: los colores, sonidos, olores y sensaciones táctiles.
- Permíteles permanecer en este espacio mental durante unos minutos.
- Al finalizar, pide que compartan qué emociones experimentaron durante la visualización y cómo se sienten ahora.

Comparte ¿Cómo te sentiste? Y reflexiona sobre si esta técnica funciona para evitar conflictos.



Ilustración 46. Respiración consciente.
Tomado de freepik.

SESIÓN 11. Roles y Factores que influyen en la Toma de Decisiones



Lectura 5: Roles y factores que influyen en la toma de decisiones.

La toma de decisiones es el proceso en el cual un individuo o grupo de individuos deben elegir entre varias opciones. Este proceso se activa cuando hay que resolver un conflicto o situación que requiere de una acción concreta (UNIR, Formación Profesional, 2022).

Hacer esa elección puede suponer un paso más o menos trascendental, hay decisiones rutinarias o consideradas de poca importancia, pero también algunas que implican mucha responsabilidad para quien las toma y que pueden ser muy determinantes. A lo largo de nuestra vida, tanto personal como profesional, nos encontraremos con la necesidad de tomar decisiones. La necesidad vital de dar un paso en una dirección u otra que nos lleve a encontrar una solución o alternativa a un problema o situación que la requiere. (Scribd, 2022)

Sea de mayor o menor importancia, siempre influirá tanto nuestro carácter como la manera en que tenemos que enfrentarnos ante las situaciones que se presentan en nuestra vida y por consiguiente el contexto en el que nos encontremos, lo anterior en un entorno global, cambiante y con personas con diferentes personalidades. Por ende, tomar decisiones es asumir con responsabilidad lo que implica, aun cuando la incertidumbre entra en juego, asimismo nuestro entorno o situación suele ser cambiante y esto puede desequilibrar nuestra decisión, pero tenemos que tener presente que existen técnicas y herramientas que nos ayudan a definir y tomar la decisión más asertiva.

Factores internos y externos (Polo Calvo, S.F.)

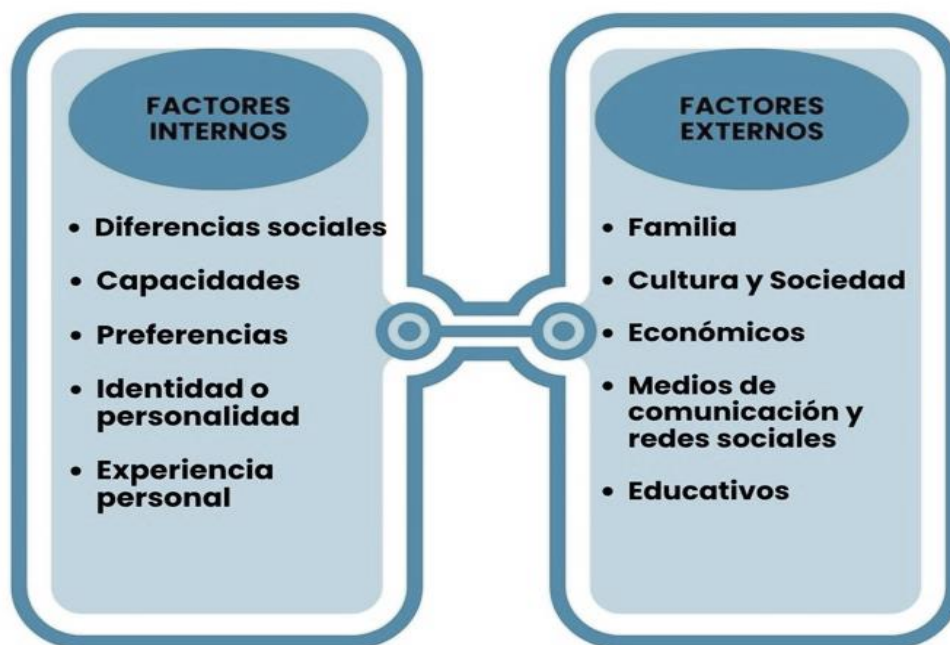


Ilustración 47. Factores internos y externos. Creada en Canva por Rosalía B.M.

Factores internos (Polo Calvo, S.F.)

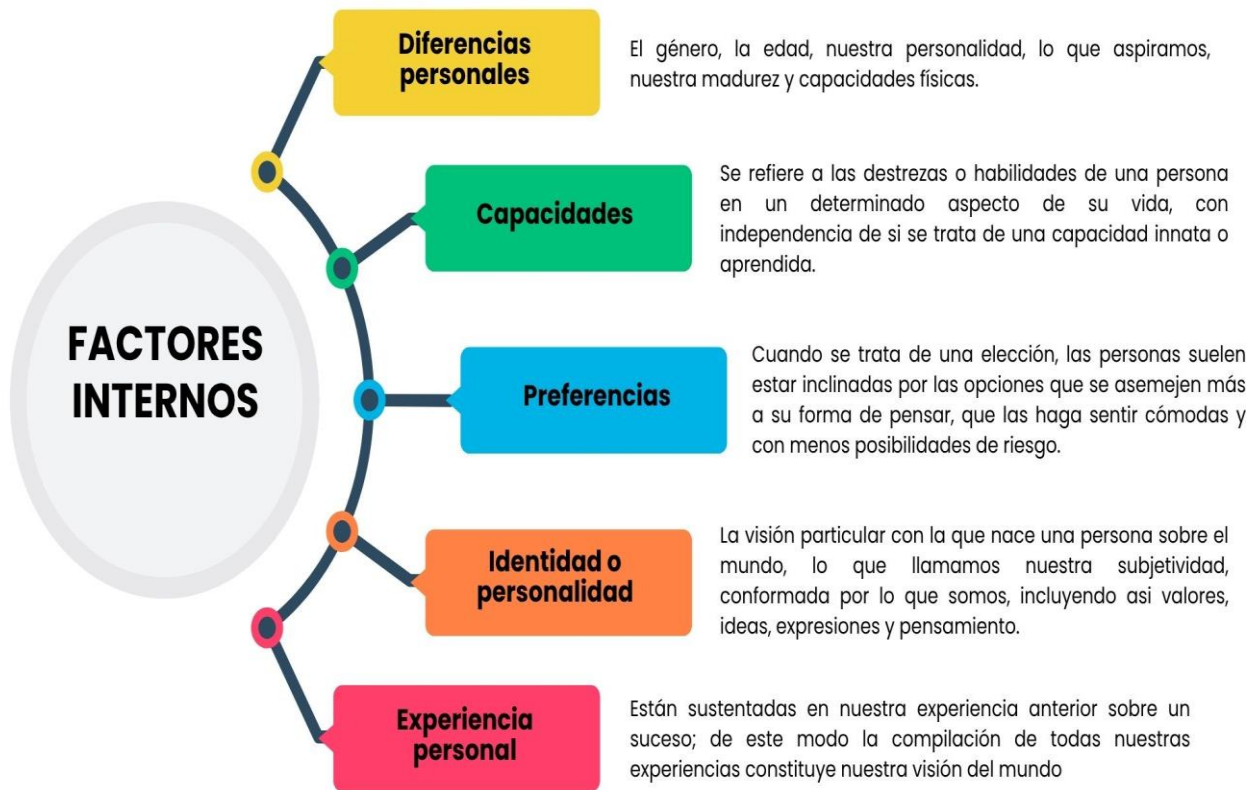


Ilustración 48. Factores internos. Creada en Canva por Rosalía B.M.

Entre los factores internos, alguno de ellos ya mencionados como básicos, cabe destacar (IEP, 2020):

- ❖ **La actitud.** Cómo el estado de ánimo se enfrenta a determinadas circunstancias dentro de la empresa.
- ❖ **La aptitud.** Esas capacidades físicas, intelectuales o sociales de cada ser humano. Crear situaciones que no se esperaban y tomar decisiones respecto a ello también influirá en el proceso, ya que la persona analizará y creará soluciones partiendo de esas situaciones.
- ❖ **La experiencia** tanto personal como profesional. Cuanto mayor es la experiencia, menos probabilidades hay de cometer errores.
- ❖ **La cultura de la persona** que tomará la decisión. Sus valores, ideas, sentimientos, la forma de vida, etc. también influirán en ese proceso de toma de decisiones.

Factores externos (Polo Calvo, S.F.)



Ilustración 49. Factores externos. Creada en Canva por Rosalía B.M.



Lectura 6: Toma de decisiones desde lo racional y desde lo emocional

Toma de decisión racional y emocional (ADAMIA, 2017)



Preguntas detonadoras: ¿Cómo te definirías? ¿Cómo una persona emocional o como una persona más racional? ¿Te gustaría cambiar tu estilo de afrontamiento? ¿Te gustaría mejorar tu gestión emocional?



Ilustración 50. Racional y Emocional. Tomado de freepik.

Empecemos por hablar de razones tan básicas como nuestra propia constitución cerebral. En la distribución del cerebro podemos encontrar una parte racional (vinculada al hemisferio izquierdo, junto con la lógica, el razonamiento, el lenguaje, los números, el análisis...) y una parte emocional (vinculada al hemisferio derecho, junto con la música, la imaginación, el color, la creatividad...).

El comportamiento de los dos medios cerebros es un misterio. Reciben la misma información, pero cada uno la maneja de forma diferente. Es posible que cada

hemisferio se haga cargo de la parte más adecuada a su manera y filtre lo que “más le interese”, o puede que uno de ellos inhiba al otro. Pero lo cierto es que podemos tomar parte en el asunto y entrenar los dos estilos.

En la vida existen dos formas de tomar decisiones, con nuestra parte emocional o con nuestra parte racional y en un momento u otro ambas pueden ser buenas o malas.

Las decisiones emocionales están más presentes en nuestras vidas de lo que pensamos. De hecho, si hacemos un repaso por las decisiones más importantes de nuestra vida, probablemente sean protagonistas. Y, seguramente, también podamos ver cómo no estaban unidas a ninguna decisión racional. (PsicoDigital, 2022).

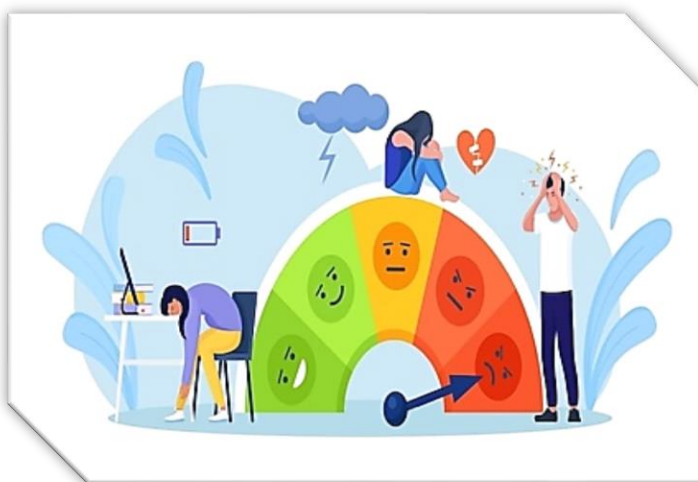


Ilustración 51. Decisiones emocionales. Tomado de freepik.

Como todo en la vida, los extremos nunca son buenos, por eso **lo ideal es que sepamos utilizar la parte del cerebro que más nos beneficie en cada situación y la que nos permita interpretar lo que**

está pasando de la manera más realista posible. El problema simplemente aparece si adquirimos un estilo extremista.

Si somos extremadamente emocionales seremos personas muy pasionales y entregadas a nuestros objetivos, pero, en contrapartida, también estaremos destinados/as a decepcionarnos con más facilidad y sufrir mucho con los obstáculos de la vida. Ser muy emocionales puede provocar que nuestros sentimientos nos nublen, nos volvemos menos pragmáticos/as y dejamos de ver soluciones a nuestros problemas.

El desgaste emocional acaba siendo mayor e, incluso, se puede desarrollar una de las distorsiones cognitivas más conocidas como es el “razonamiento emocional”, que nos lleva erróneamente a generar pensamientos absolutistas en los que nos dejamos llevar por cómo nos sentimos: “me siento desganada, entonces mi novio no es lo suficientemente activo para animarme. Quizás no sea la persona que necesito”.

También nos puede llevar a ser impulsivos y tomar malas decisiones. Una manera de aprender de nuestros errores es dejar las emociones a un lado y entender y aceptar la realidad de la situación. Sólo de esta manera aprenderemos.

Sin embargo, las personas que **son extremadamente racionales** tienen a su favor una visión realista y objetiva de los sucesos, pero, a diferencia de los anteriores, presentan más dificultades para empatizar con los problemas de los demás, para entender sus emociones y para saber en qué momento se necesita apoyo. Se pueden mostrar muy fríos/as.



Ilustración 52. Pensamiento racional. Tomado de Freepik.

Así **que la mejor opción es encontrar un equilibrio entre ambas zonas de nuestro cerebro**, tener los dos hemisferios entrenados y utilizar el más realista según la circunstancia. Es bueno saber cuándo debemos activar nuestra parte racional como medida preventiva y correctora, y cuándo debemos de ser emocionales porque la situación lo requiere. Hay que buscar el equilibrio que se obtiene como consecuencia de conciliar polaridades y no tratando de eliminar una de ellas. De esta forma podemos descubrir todo el potencial de una persona. Trabajar ambos lados conjuntamente hará que nos sintamos más felices.

Actividad 5: Tipos de decisión racional o emocional



Instrucciones: En el siguiente cuadro encontrarás varias situaciones en las que debes de determinar según la lectura anterior, qué tipo de decisión se practica; si racional o emocional.

No.	Situación de toma de decisión:	Emocional	Racional
1.	Decidir el color de un coche nuevo por lo que te parece que luce mejor.		
2.	Comprar un perfume que anuncia Taylor Swift.		
3.	Elegir la escuela que tiene mejor calidad en la enseñanza.		
4.	Estudiar una carrera porque promete tener un empleo bien remunerado.		
5.	Si quiero comprar una casa, analizando la capacidad financiera para determinar si se puede pagar el precio que piden por ella.		
6.	Tomar unas cervezas porque acabas de terminar con tu pareja.		
7.	A la hora de comprarse un coche, se compara exhaustivamente las prestaciones y precios de varios modelos y marcas, para así llegar a ciertas conclusiones sobre la idoneidad de cada una de las opciones disponibles.		
8.	Una empresa que desea fusionarse con otra analiza si la fusión les será beneficiosa o no.		
9.	Si vemos que al levantarnos a las ocho llegamos tarde, pues reajustamos nuestra decisión y nos levantaremos un cuarto de hora antes.		
10.	Tomar la decisión de ir andando por la mañana a la escuela para acompañarnos de algunos compañeros.		
11.	Comprar una vivienda sin poder evitar que nuestra predilección sea la que está cerca de la familia de los padres.		
12.	Quedarse o no a trabajar dentro de una empresa dependiendo del sueldo.		
13.	Elegir una carrera porque tiene posibilidades de hacer lo que te gusta.		
14.	Participar en una asociación de beneficencia para ayudar a otras personas.		
15.	Aceptar un cigarro porque tu amigo te insiste que lo tomes.		



Material escolar: traer material didáctico (hojas de colores, plumones, colores, pegamento, tijera, imágenes o recortes alusivos al tema, etc.) para elaborar una infografía en la siguiente clase de la **Lectura 7: Los procesos psicológicos para la resolución de conflictos** de la **Sesión 12**.



SESIÓN 12. Procesos Psicológicos para la Resolución de Conflictos



Cuento corto sobre la forma de enfrentarnos a los problemas.

Instrucciones: Lee el cuento titulado “El café” y posteriormente contesta la pregunta detonadora referente al cuento. ¿Y tú cómo quién quieres ser?

El café (Anónimo, 2022).

Había una vez un joven al que la vida le pesaba enormemente. Creía que todo se ponía cuesta arriba y que nunca sería capaz de superar los obstáculos. El joven se deprimió y dejó de intentar nada.

– ¡Estoy cansado de luchar! - le dijo a su padre- cada vez que soluciono un problema, aparece otro.

Su padre no dijo nada, pero llenó tres ollas con agua y las puso al fuego. En la primera olla, echó zanahorias. En la segunda, huevos. Y en la última, unos granos de café. El hombre dejó hervir durante un tiempo el agua en las ollas. Después apagó el fuego de todas. Ecurrió las zanahorias y las colocó en un plato. Lo mismo hizo con los huevos. Y por último, coló el agua que hervía con los granos de café y al momento un delicioso aroma inundó la habitación.

La metáfora de los granos del café

– Hijo- le dijo entonces el hombre- Estos tres elementos se han enfrentado a las mismas adversidades, el agua. Pero cada uno ha reaccionado de forma diferente:

Las zanahorias parecían ser duras, pero el agua las ha reblandecido y han perdido su fuerza. Ahora son débiles. Y los huevos... los huevos parecían frágiles. Su interior era líquido y el agua lo ha endurecido en extremo. Pero si te fijas bien, el café, sin embargo, ha cambiado el color, el aroma y hasta el sabor del agua. Ha sido el único capaz de reaccionar utilizando a su favor las adversidades.

Y dime, hijo, ¿tú quién quieres ser? ¿Quieres ser como la zanahoria que entristece y se viene abajo ante la adversidad? ¿Tu corazón se convertirá en una piedra y endurecerá como le sucedió al huevo? ¿O vas a ser como el café, capaz de transformar los problemas?



Lectura 7: Los procesos psicológicos para la resolución de conflictos



Ilustración 28 Imagen de Freepik

Hablamos de conflictos para referirnos a aquellas situaciones de disputa o divergencia en las que existe una contraposición de intereses, necesidades, sentimientos, objetivos, conductas, percepciones, valores y/o afectos entre individuos o grupos que definen sus metas como mutuamente incompatibles.

Cuando se pregunta cuál es el significado que para cada persona tiene la palabra conflicto, la respuesta casi siempre incluye enfado, malestar, incomodidad... la opinión de que los conflictos son términos lo que definimos consecuencias del conflicto mal llegar a ser positivo si se afronta (Psicólogos, s.f.).



términos como: tensión, riña, Parece generalizada, por tanto, negativos, pero con estos realmente son las resuelto. El conflicto puede adecuadamente. (LC

Los diferentes estilos de manejo de conflictos se pueden entender mejor en términos de dos dimensiones: el grado en que la persona busca satisfacer sus propios intereses y el grado en que la persona busca satisfacer los intereses de la otra parte involucrada en el conflicto.

La primera dimensión se refiere a la forma en que una persona maneja su propio interés en la situación, ya sea defendiéndolo o poniéndolo en segundo plano.

La segunda dimensión se refiere a la forma en que una persona maneja el interés de la otra parte en la situación, ya sea abordándolo directamente o evitándolo (Baños, 2023).

Uno de los modelos más influyentes y conocidos en la identificación de los estilos o tendencias a la hora de afrontar los conflictos lo propusieron en la década de los 70 del pasado siglo Kilmann y Thomas, de la UCLA (EE. UU.), quienes **establecieron 5 perfiles básicos de resolución de conflictos** (El prado psicólogos, 2025).

Los perfiles básicos son (Baños, 2023):

- 1) **Competencia o competición:** Este estilo implica una actitud agresiva y de confrontación, en la que una parte busca ganar a expensas de la otra. Se utiliza cuando se necesita tomar una decisión rápida, cuando la otra parte tiene poder y es inflexible, o cuando se necesita proteger los intereses propios.
- 2) **Colaboración:** Este estilo implica trabajar juntos para llegar a una solución que sea satisfactoria para todas las partes involucradas. Se utiliza cuando se necesitan soluciones creativas, cuando las partes tienen un interés común, o cuando se busca mejorar las relaciones.
- 3) **Compromiso:** Este estilo implica un enfoque pragmático y de negociación en el que ambas partes ceden algo para llegar a un acuerdo. Se utiliza cuando ambas partes tienen un nivel de poder similar, cuando se necesitan soluciones rápidas y temporales, o cuando se busca mantener una relación de trabajo.
- 4) **Evasión:** Este estilo implica una actitud pasiva y de aplazamiento del conflicto, en la que una parte evita enfrentarse al conflicto o lo minimiza. Se utiliza cuando el conflicto es trivial o cuando no se dispone de tiempo suficiente para enfrentarlo.
- 5) **Complacer/ Ceder:** Este estilo implica ceder ante la otra parte para satisfacer sus necesidades y mantener la relación. Se utiliza cuando el conflicto es importante para la otra parte, cuando se busca mantener una relación a largo plazo, o cuando no se tiene suficiente poder para resistir.

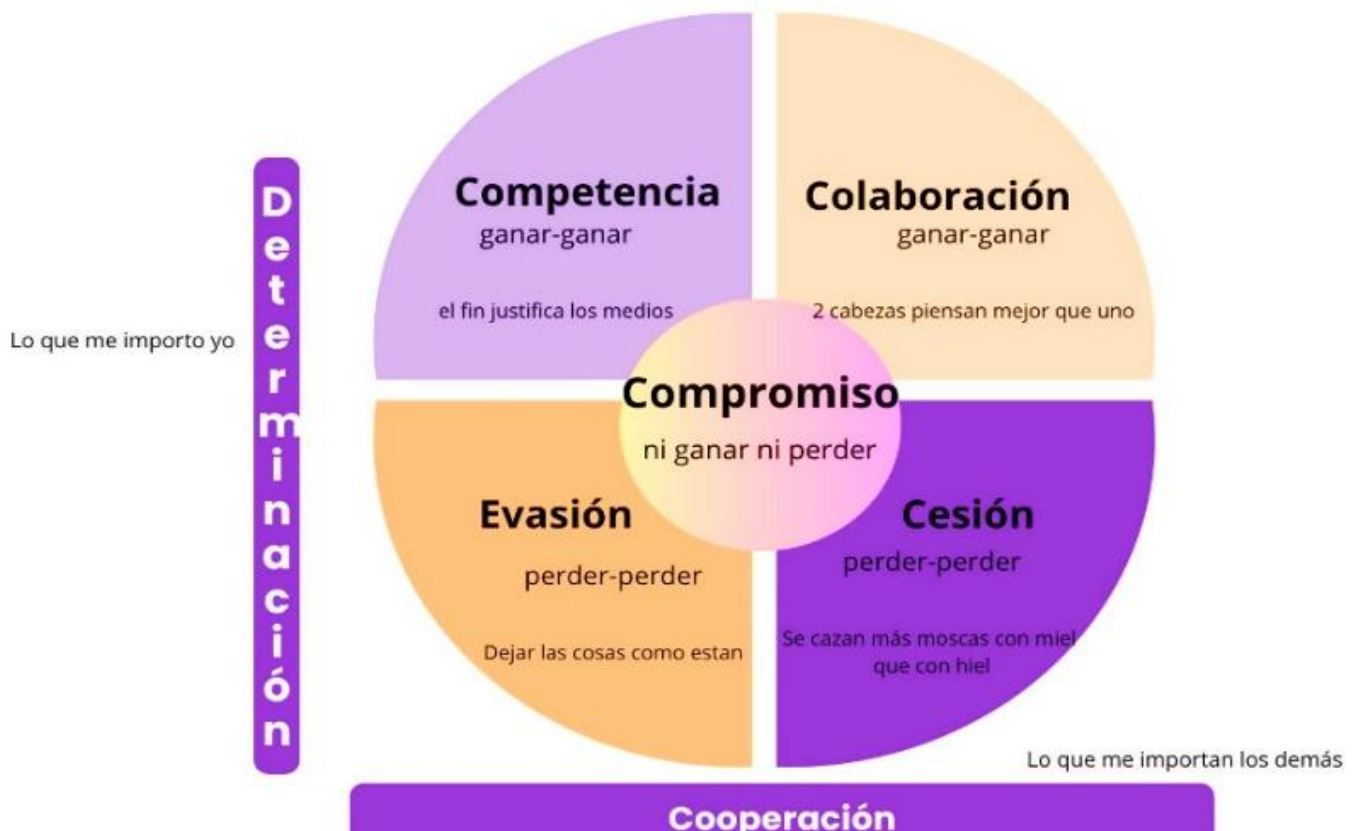


Ilustración 53. 5 estilos de gestión de conflictos. Elaborado en Canva por Rosalía B.M. basado en (El prado psicólogos, 2025)



Actividad 6: Infografía.

Instrucciones: en binas elaboren una infografía digital o a mano sobre el tema presentado “Los procesos psicológicos para la resolución de conflictos”. Haciendo uso de su creatividad y considerando las características a cumplir en el siguiente instrumento de evaluación que aquí se presenta.

Además de tomar en cuenta los 5 perfiles básicos de la resolución de conflictos de Kilmann y Thomas. Considera los siguientes pasos para realizar tu infografía:

- Define el tema y objetivo.
- Recopila datos relevantes.
- Organiza la información en secciones claras.
- Crea un esquema visual.
- Elige un diseño atractivo.
- Incluye elementos visuales como iconos y gráficos, aquí te muestro un ejemplo.

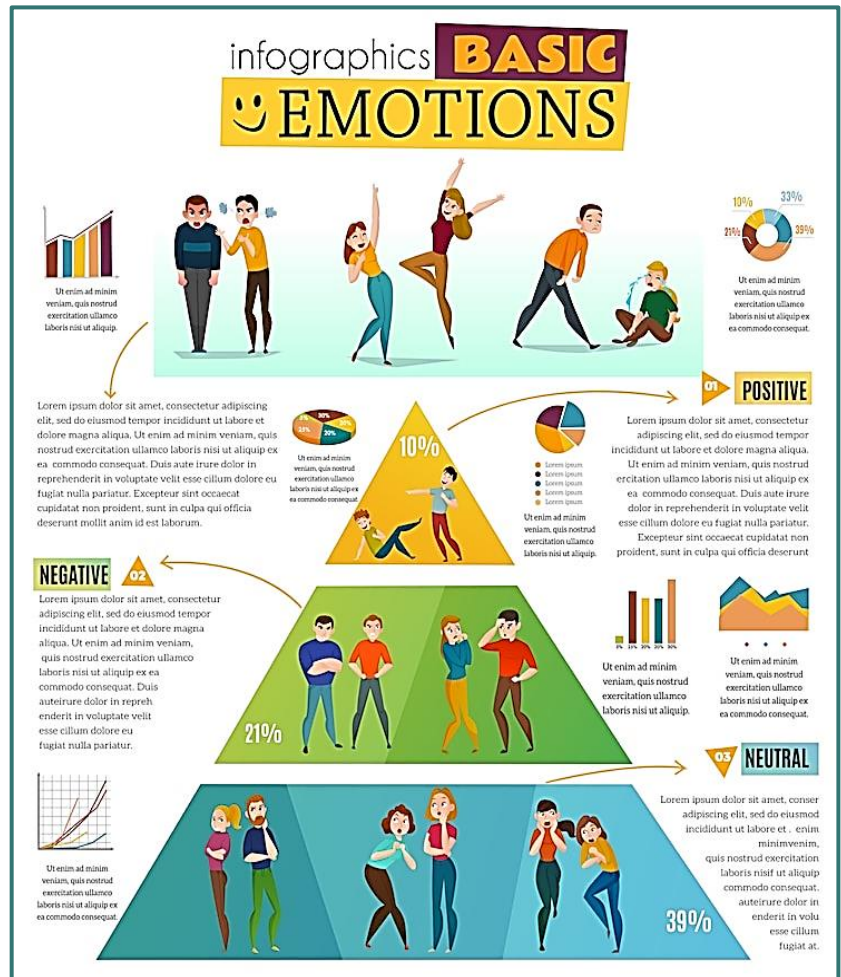
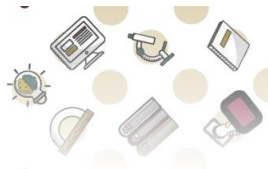


Ilustración 54. Infografía. Imagen tomada de Freepik

Puedes apoyarte también de los siguientes links:

<https://infogram.com/es/crear/infografia>
https://www.canva.com/es_mx/crear/infografias/
<https://genially.com/es/crear/infografias/>
<https://es.venngage.com/blog/como-hacer-una-infografia/>

Revisa el instrumento de evaluación de la siguiente página para ver los puntos a evaluar.



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Escala Estimativa Actividad: Infografía							
DATOS GENERALES							
Nombre(s) del alumno(s):				Matricula(s):			
Producto: infografía.				Fecha:			
Asignatura:				Periodo:			
Nombre del docente:				Firma del docente			
VALOR	CARACTERISTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO				CALIF	OBSERV-
		EXCELENTE 1.00 PTO	BIEN 0.75 PTO	REGULAR 0.50 PTO	INSUFICIENTE 0.0 PTOS		
2	Presenta el título acorde al tema						
2	Presenta de forma organizada, coherente y sin excedente la información necesaria sobre "Los procesos psicológicos para la resolución de conflictos"						
2	Integra fotografías, imágenes o dibujos referentes al tema						
2	Muestra un diseño original						
1	Utiliza de forma correcta las reglas gramaticales y ortográficas						
1	Entrega la infografía en tiempo y forma						
Total:						CALIFICACIÓN:	

SESIÓN 13. Habilidades para la Resolución de Conflictos



Lectura 8: Habilidades para la resolución de conflictos

En los ámbitos académicos, laboral y personal es inevitable encontrarse con problemas, discrepancias y desacuerdos. Aprender a solucionar estos conflictos es fundamental para alcanzar nuestros objetivos y mantener relaciones saludables. (AnaAdminPyS, 2024).

La resolución de conflictos es una habilidad esencial aplicable en una amplia variedad de contextos, tanto personales como profesionales. Se basa en la idea de que muchos conflictos son una falta de encaje entre posturas que no son irreconciliables; muchas veces surgen por malentendidos, por un mal reparto inicial de los recursos, etc. (Rubio, 2025)

Resulta indispensable definir tu propia posición e intereses en un conflicto y entender aquellos de tu oponente. Los intereses juegan un papel importante en comprender mejor el conflicto, por lo que es recomendable explorar los intereses del grupo, y luego ver que posiciones se adecuan a estos intereses. (Caja de Herramientas Comunitarias, s.f.).

Ejemplo:

Tu grupo de padres desea cambiar el libro de historia de la escuela local. Ustedes sienten que este libro no representa la historia de las poblaciones minoritarias adecuadamente. Usted va al Comité Escolar y dice, "El único libro que funciona para nosotros es "¡Las Personas de ..., y punto final!" Usted ha representado una posición en lugar de presentar sus intereses. Al poner una última oferta, está atrapado dentro de una posición. Si no convence al Comité Escolar de usar este libro, usted pierde. Una sugerencia: Una manera más efectiva de dirigirse al Comité Escolar sería expresar tus intereses. Podrías decir, "Estamos preocupados sobre la baja representación de poblaciones minoritarias en el libro de historia actual, y queremos encontrar una alternativa." Al comunicar tus intereses, en lugar de una posición, estás dejando espacio para negociar, pero siguiendo, siendo firme. (Caja de Herramientas Comunitarias, s.f.)



Presentación del video titulado

["Resolución de conflictos para niños asertivo, agresivo, pasivo, pasivo-agresivo"](https://www.youtube.com/watch?v=K59Pwilz2d8)

(6:16 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=K59Pwilz2d8>

para posteriormente socializar con el grupo.



Ilustración 55. Resolución de conflicto. Captura de pantalla del vídeo.



Actividad 7: Estudio de Casos.

Instrucciones: En binas analiza los casos que a continuación se presentan para dar respuesta a las preguntas que aparecen en cada situación.

Casos	Respuesta
Tú mecánico te cobra el doble de lo que le cobró a tu marido por la misma reparación, y tú quieres que se te devuelva el cargo extra. ¿Cómo lo abordarías?	
Tú jefe quiere transferirte a una división que no te agrada, pero tú preferirías quedarte donde estás. ¿Qué harías?	
Tus vecinos quieren construir un muro alto en el límite de su propiedad, pero éste bloquea la vista del río cercano a tu casa. ¿Cómo lo resolverías?	
Tu grupo quiere construir residencias de bajo presupuesto alrededor del centro de la ciudad, pero los encargados de la zonificación de la ciudad se oponen. ¿Qué propondrías?	
Otra organización quiere un dividendo de la asignación de fondos que tu grupo ha conseguido. ¿Qué harías?	

SESIÓN 14. Proceso creativo y pensamiento crítico.



Lectura 9: ¿Qué es el proceso Creativo y el pensamiento Crítico

¿Qué es el proceso creativo? (Equipo Editorial Sanarai, 2023)

El proceso creativo es un método, una preparación, para conectar con el pensamiento creativo, comenzar un proyecto o dar solución a un problema a partir de la práctica de la creatividad.

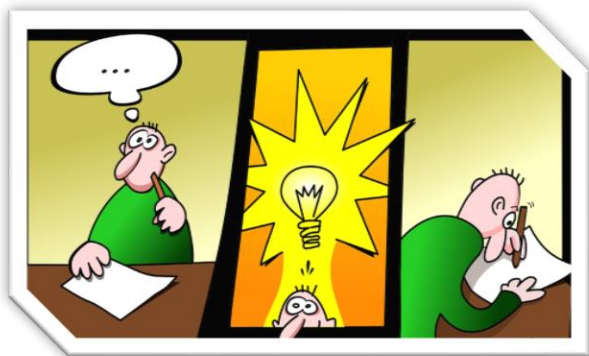


Ilustración 56. Proceso creativo. Tomado de la web.

El proceso es el resultado de un sistema de procesos cognitivos complejos en los que se combinan diferentes capacidades para la generación de ideas. En este proceso interviene la memoria, la percepción, el análisis de datos, las analogías, y también factores psicológicos

como las emociones, la intuición y los sentimientos.

Características del proceso creativo:

Existen una serie de particularidades que tienen las personas con facilidad para el desarrollo de procesos creativos, aunque también estas se pueden desarrollar:

- **Virtud de ver las cosas de forma diferente:** esta característica le permite a la persona que va a iniciar un proceso creativo tener mayor amplitud o perspectiva de las ideas innovadoras, de las necesidades existentes para generar y desarrollar proyectos.
- **Curiosidad, intuición y perspicacia:** tienen ciertas características las personas que en su personalidad están latentes los proyectos creativos, las cuales les permiten indagar, observar el mundo exterior y trasladarlo a sus borradores. Estas son capacidades tales como conexiones espontáneas, pensamiento divergente, ideas nuevas, pensamiento lateral.
- **Capacidad para la toma de decisiones:** durante las fases del proceso creativo se toman muchas decisiones, la elección de temas, de proyectos, del planteo de nuevas ideas. Una persona, dentro de la lluvia de ideas que puede tener a la hora de plantarse frente a la hoja en blanco, elige el camino que va a tomar y lo renueva a través de las distintas etapas.
- **Mucha imaginación:** capacidad de describir, imaginar, realizar asociaciones libres. Inquietos, llenos de ideas para emprendimientos.
- **Amplia gama de intereses:** son entusiastas, sobre todo, al pensar tipo de temas para realizar una investigación de cliente, de mercado, de las tecnologías. Suelen hacer la recogida de información antes de seleccionar un interés a desarrollar o a planificar.

- **Gusto estético y reacción a la belleza:** el emprendedor se adecúa a varios factores a la hora de comenzar a generar el proceso como el tipo de tema, el público al que se dirige, el sitio de publicación para comenzar la divulgación, las herramientas externas que utilizará en el proceso para una mejor experiencia del consumidor.
- **Independiente, intelectual y autónomo:** estas son ciertas características generalizadas, aunque no para todos los casos.
- **Sumamente productivo:** suelen tener ideas creativas, facilidad en el arte del pensamiento que los acompaña en gran parte de su jornada. Además, dan soluciones creativas a distintos puntos de vista sobre un problema planteado por la sociedad.



Ilustración 57. Proceso creativo. Tomado de Freepik.

El proceso creativo es el resultado de un sistema de procesos cognitivos complejos en los que se combinan diferentes capacidades para la generación de ideas. En este proceso interviene la memoria, la percepción, el análisis de datos, las analogías, y también factores psicológicos como las emociones, la intuición y los sentimientos.



Las 4 fases del proceso creativo según Graham Wallas.

Uno de los modelos más conocidos para describir las etapas del proceso creativo es el de Graham Wallas. En su libro *El arte del pensamiento*, destaca las siguientes fases:

Fase de preparación:	Fase de incubación:	Fase de iluminación:	Fase de verificación:
Es el proceso de análisis de una situación particular, un punto de partida. Este primer paso en el proceso es el comienzo de la búsqueda , de la recogida de información.	Aquí comienza la fase en donde las personas empiezan, de manera inconsciente, a hacer un trabajo de conexión creativa con posibles soluciones para ese problema planteado.	El ser humano tiene la capacidad de obtener resultados. Se obtiene la recompensa de haber generado redes neuronales que aportan resultados.	En esta última etapa se evalúan los pasos y resultados de las fases anteriores. Se avanza o no, y se chequea a través de una serie de pasos si es viable este proceso.

Pensamiento crítico

El pensamiento crítico, entendido como una herramienta para analizar, cuestionar, reflexionar y transformar la realidad circundante, persigue el bienestar común y la justicia social (Acosta, Miyashiro & Coronado, 2020). Esta facultad implica una actitud de solidaridad, empatía, humildad y diálogo con el otro, acompañada por una voluntad activa de cambiar las estructuras injustas que subyacen.

En este contexto, en la Nueva Escuela Mexicana, el pensamiento crítico es redefinido como una habilidad integral, nutrida por la conciencia, la reflexión y la acción en armonía con los principios sociocríticos. La redefinición no aspira solo a formar estudiantes capaces de analizar información, sino a forjar agentes conscientes y participativos en la edificación de una sociedad más justa y equitativa (Gómez Méndez, 2024).



Ilustración 58. Pensamiento crítico. Tomado de Freepik.



Ilustración 59. Pensamiento complejo. Tomado de freepik.

El pensamiento crítico constituye un tipo de pensamiento complejo que permite al individuo reflexionar sobre asuntos no resueltos o sobre otros ya establecidos, con el objetivo de generar nuevas respuestas. Este tipo de pensamiento requiere procesos de análisis, inferencia, evaluación y deducción cuya finalidad consiste en reconocer aquello que es justo y verdadero. Se trata, al fin y al cabo, del pensamiento de un ser humano racional (Sanchis, 2020).

Se trata de un **pensamiento racional, reflexivo y autodirigido** que se da ante la resolución de problemas. Su principal función no es tanto generar ideas como revisarlas, analizarlas y evaluarlas desde una perspectiva crítica y objetiva generando respuestas contrastadas y certeras (Sanchis, 2020).

¿CÓMO DESARROLLAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO? (Gómez Méndez, 2024)

Para desarrollar el pensamiento crítico es necesario procesar la información tomando en consideración los siguientes elementos:

1. **Claridad:** Refiere a las ideas que deben ser expresadas de forma transparente.

- 
2. **Coherencia:** Estos datos deben estar expresados con congruencia, es decir, que no deberían contradecirse o contraponerse de algún modo.
 3. **Precisión:** Es importante para reconocer el manejo del tema que se tiene sobre el argumento que se está expresando.
 4. **Profundidad:** Para argumentar alguna idea, es necesario tener cierto conocimiento, lo que implica una investigación suficiente para exponer ideas concretas y válidas.
 5. **Relevancia:** La información que se emite debe ser congruente y relevante en el contexto en el cual se está emitiendo.
 6. **Amplitud:** Se debe tener una visión completa e integral para poder comprender a profundidad el tema y poder expresarse con claridad.
 7. **Lógica:** Implica tener en cuenta las leyes naturales, así como también comprender el orden lógico de los argumentos en función de hechos reales.

Domina el Pensamiento Crítico: 6 Elementos Clave

Guía rápida sobre los estándares intelectuales para procesar información de manera crítica y efectiva.



© NotebookLM

Ilustración 60. Elementos del Pensamiento Crítico



Actividad 8: Lámina creativa para exponer proceso creativo y pensamiento crítico.

El docente divide el grupo en dos partes, cada parte le toca un tema:

1. Proceso creativo.
2. Pensamiento crítico

Cada mitad del grupo debe leer previamente y subrayar, para que preparen con anticipación los materiales para elaborar en clase una lámina creativa del tema para explicar a la otra parte del grupo.

Una lámina creativa es un documento donde con colores, rótulos e imágenes atractivos se representa de manera coherente un tema y sirve tanto para quién expone como para quien atiende la explicación

¿Cómo hacer una exposición dinámica y creativa?

1. Define el objetivo de tu **exposición**.
2. Investiga a fondo tu tema.
3. Organiza la información de manera lógica.
4. Crea un esquema guía.
5. Diseña materiales visuales de apoyo.
6. Ensaya varias veces tu presentación.
7. Trabaja en tu lenguaje corporal y expresión verbal.



Una vez concluidas las láminas, se disponen a exponer cada tema asignado participando activamente y ejemplificando cómo debe ser un proceso creativo, así como los beneficios del pensamiento crítico.

SESIÓN 15. Presentación Proceso Creativo



Se organiza el grupo para iniciar la participación de los estudiantes con su presentación y exposición de la **Actividad 1: Mi proceso creativo**. Cada equipo explica la utilización de las 4 fases del proceso creativo en el desarrollo de su diseño, lo muestra al grupo.



Ilustración 61. Proceso creativo. Tomado de Freepik



SESIÓN 16. Retroalimentación

Situación de aprendizaje.



Problema del contexto:

Ana es una estudiante de bachillerato que pospone sus actividades académicas, le gusta postear en sus redes sociales, ver videos musicales, hacer coreografías en tik tok y hablar durante horas con su novio. La semana de evaluaciones está cerca y aún no cumple con las actividades necesarias para acreditar sus asignaturas. Sus padres ante tal situación han decidido quitarle su teléfono y restringir sus equipos de cómputo para solo tareas, además de que ya no la dejan ver a su novio, esto ha generado que se encuentre constantemente enojada, sin hablar con sus padres. Se siente mal por no haber cumplido desde inicio del semestre, pero siente que ya nada puede hacer y que lo mejor sería dejar la escuela o repetir el semestre, por lo que siente vergüenza y frustración ante la insistencia de sus padres de seguir yendo a clases ya que sus compañeros se burlan de ella, por lo que ha comenzado a chantajear a sus padres con hacerse daño si no la dejan hacer lo que ella quiere.

Conflicto cognitivo:

- ¿Qué emociones predominan en Ana en cada situación que vive? (Al usar sus redes, al hablar con su novio, al ser castigada por sus padres, al darse cuenta de que puede perder el semestre, al chantajear a sus padres).
- ¿Cuál crees que es la principal emoción que afecta a Ana en su vida para conducirse así y qué emociones debiera procurar para sentirse mejor?
- ¿Qué tipo de pensamiento (Crítico o creativo) podría Ana utilizar para crear estrategias que le permitan no distraerse tanto en sus redes sociales? Explica.
- ¿Si tu fueras Ana qué estrategias llevarías acabo para evitar perder tiempo y poder cumplir con las tareas?
- ¿Cómo puede Ana equilibrar su tiempo entre escuela y entretenimiento?



Anexos

Anexo 1

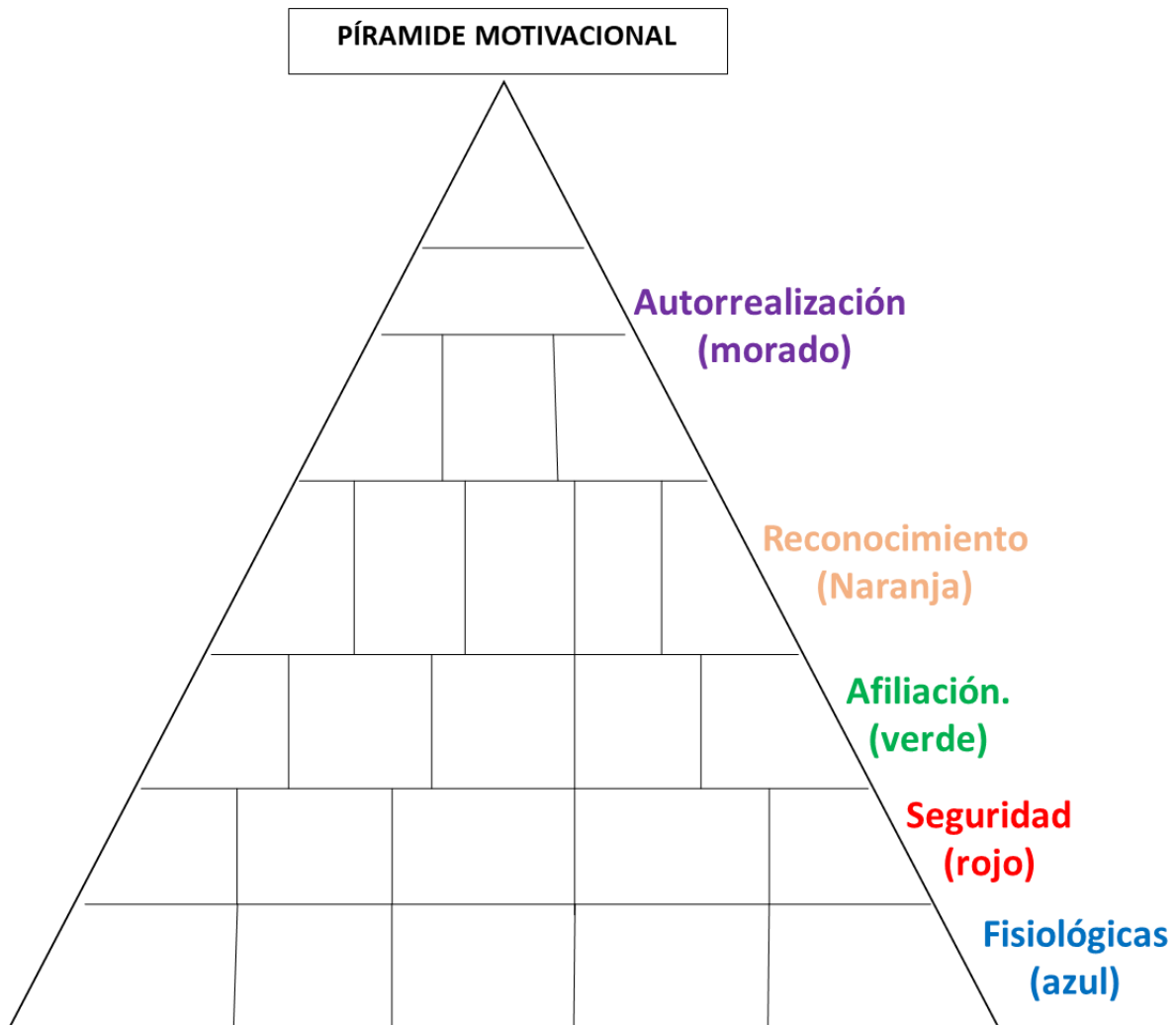
Actividad 2: Elaboro mi ventana





Anexo 2

Actividad 3: Pirámide de Maslow.



Mi reflexión personal sobre mi Pirámide motivacional:

--



Anexo 6

OEPs3_B1_Actividad _Diagrama de mis relaciones interpersonales



Tu comentario:



Referencias bibliográficas

- ADAMIA. (18 de 10 de 2017). ADAMIA Psicología. Obtenido de Emoción vs. Razón: https://www.adamiapsicologia.es/emocion-vs-razon_fb15467.html
- AnaAdminPyS. (27 de 03 de 2024). PS. Obtenido de Personas y soluciones: <https://personasysoluciones.es/habilidades-resolucion-conflictos/>
- Anónimo. (01 de 2022). Cuentos para reflexionar. Obtenido de Tucuentofavorito.com: <https://tucuentofavorito.com/el-cafe-cuento-para-adolescentes-sobre-como-enfrentarnos-a-los-problemas/>
- Bach, E. (2012). El asertividad. Alemania: Plataforma.: https://www.google.com.mx/books/edition/La_asertividad/9-qkDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=asertividad&pg=PT35&printsec=frontcover.
- Baños, E. (03 de 05 de 2023). Linkerdin. Obtenido de 21. Estilos para manejo de conflictos: <https://es.linkedin.com/pulse/21-estilos-para-manejo-de-conflictos-ricardo-bola%C3%B1os>
- Barceló, M. G. (2005). ¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores. España: EDITORIAL GRAO.
- Caja de Herramientas Comunitarias. (s.f.). Obtenido de Implementar intervenciones comunitarias: <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/proveer-informacion-y-destacar-habilidades/resolucion-de-conflicto/principal>
- Colombo, Daniel. (s.f.). DC DanielColombo.com Coach Ejecutivo, Speaker, Motivación y Liderazgo. Obtenido de LA VENTANA DE JOHARI, UNA HERRAMIENTA PRÁCTICA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO. POR DANIEL COLOMBO: <https://www.danielcolombo.com/la-ventana-de-johari-una-herramienta-practica-para-el-autoconocimiento-por-daniel-colombo/>
- Educatus, A. S. (2018). Alba Serveis Educatus. Obtenido de 9 Actividades de Educación Emocional para los alumnos: <https://albacolones.com/es/actividades-de-educacion-emocional/>
- El prado psicólogos. (2025). Gestión y Resolución de Conflictos: ¿Cómo resuelves los conflictos? Obtenido de El prado psicólogos. Psicología y Felicidad. Blog de psicología. : <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resolucion-conflictos/>
- Equipo de Enciclopedia Significados. (29 de 02 de 2024). Enciclopedia Significados. Significados.com. (E. d. Significados, Ed.) Obtenido de Autoconcepto: <https://www.significados.com/autoconocimiento/>
- Equipo Editorial Sanarai. (26 de 06 de 2023). Sanarai. Obtenido de Fases del proceso creativo: cómo potenciar la generación de ideas:



<https://www.sanarai.com/blog/fases-del-proceso-creativo-como-potenciar-la-generacion-de-ideas>

Equipo editorial, Etecé. (02 de 2024). Concepto.de. Obtenido de Relaciones interpersonales: <https://concepto.de/relaciones-interpersonales/>

Esquinca, M. (2023). Guía didáctica de Orientación Educativa para el docente. Villahermosa, Tabasco, México.

Forner, P. (2014). Habilidad Social. Obtenido de 6 Ejercicios de Empatía Para Mejorar tus Habilidades Sociales: <https://habilidadsocial.com/ejercicios-de-empatia/>

Giani, C. (01 de 2024). Concepto.de. Obtenido de EMPATÍA: <https://concepto.de/empatia/>

Gómez Méndez, C. A. (03 de 2024). REVISTA FORMACIÓN ESTRATÉGICA - ISSN 2805-9832 . Obtenido de El pensamiento crítica en la nueva escuela mexicana: un estudio documental.: <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/download/116/85/163>

Habilidadesparalavida. (s.f.). Habilidades para la vida. (Fundación Edex). Obtenido de Comunicación asertiva : <https://habilidadesparalavida.net/comunicacion-asertiva.php>

Habilidadesparalavida. (s.f.). Habilidades para la vida. Obtenido de Relaciones interpersonales: <https://habilidadesparalavida.net/relaciones-interpersonales.php>

Hidalgo, C. M. (2020). Cómo mantener relaciones interpersonales saludables. Obtenido de <https://cmh.edu.mx/2020/06/16/como-mantener-relaciones-interpersonales-saludables/>

IEP. (16 de 01 de 2020). 9 factores que influyen en la toma de decisiones. Obtenido de Instituto Europe de Posgrado.: <https://iep.edu.es/factores-influencia-toma-de-decisiones/>

LC Psicólogos. (s.f.). Obtenido de Orientación y Terapia: <https://lcpsicologos.com/entrenamiento-en-habilidades-sociales-y-personales/resolucion-de-conflictos/>

López, Iratxe Psicologa. (02 de 2022). Iratxe López. Psicologa. Obtenido de Para qué es útil y cuáles son sus áreas: <https://iratxelopezpsicologia.com/que-es-la-ventana-de-johari-y-como-puede-ayudarnos/>

Martínez, J. (Ed.). (06 de 2022). Socioestrategia. Recuperado el 2024, de Tipos de relaciones interpersonales: <https://socioestrategia.com/tipos-de-relaciones-interpersonales/>

Mensactiva. (s.f.). Mensactiva. Psicología. Obtenido de Test de asertividad con resultados ¿Eres asertivo? : <https://mensactiva.com/psicologos/test-de-asertividad/>



Navarro Suárez, M. (2016). Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Obtenido de AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA: <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2021/06/autoconocimiento-y-autoestima.pdf>

Padovan, I. (2020). UNCUIYO. Universidad de Cuyo. Obtenido de TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN. APLICACIÓN PRÁCTICA. Tesis profesional: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/15664/teorias-de-la-motivacin.-aplicacin-prctica.pdf

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (02 de 2023). Simpatía, qué es, en la psicología, definición y concepto. . Obtenido de Definición.de: <https://definicion.de/simpatia/>

Plutchik, R. (1980). Emotion: Theory, Research, and Experience: Vol. 1. Theories of Emotion. Academic Press.

Plutchik, R. (1994). The Psychology and Biology of Emotion. HarperCollins College Publishers.

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. American Scientist, 89(4), 344-350.

Plutchik, R., & Kellerman, H. (1989). The Measurement of Emotions. Academic Press.

Polo Calvo, C. (S.F.). ¿Cuáles son los factores internos y externos que influyen la toma de decisión? Obtenido de EUROINNOVA.: <https://www.euroinnova.com/blog/factores-internos-y-externos-que-influyen-en-la-toma-de-decisiones>

PsicoDigital. (23 de 02 de 2022). Obtenido de Psicología clínica: <https://psicodigital.com/psicologia/psicologia-clinica/decisiones-emocionales-o-rationales/>

Rathus. (s.f.). conrecursos.org. Obtenido de Test de Asertividad, Rathus: <https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/07/Test-de-Asertividad-de-Rathus.pdf>

Rathus. (s.f.). Google. Obtenido de <https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/07/Test-de-Asertividad-de-Rathus.pdf>

Rodríguez Bañez, S. (12 de 03 de 2023). Heroicamente psicología . Obtenido de Descifrando la Asertividad: Entendiendo la Comunicación Asertiva: <https://www.heroicamente.es/blog/asertividad/>

Rubio, N. M. (14 de 05 de 2025). Psicología y Mente. Obtenido de Relaciones personales: <https://psicologiaymente.com/social/dinamicas-resolucion-conflictos>

Ruíz, E. (2022). Liderazgo empresarial. Recuperado el 2024, de Habilidades Interpersonales Vs Intrapersonales: La Clave Del Éxito: <https://liderazgoempresarial.info/que-diferencia-hay-entre-interpersonal-y-la-intrapersonal/>

- 
- Sanchis, S. (09 de 03 de 2020). Psicología-Online. Obtenido de Pensamiento crítico: qué es, características y cómo desarrollarlo: <https://www.psicologia-online.com/pensamiento-critico-que-es-caracteristicas-y-como-desarrollarlo-4970.html>
- Scribd. (26 de 02 de 2022). Importancia de la toma de decisiones. Obtenido de SCRIBD-: <https://es.scribd.com/document/709105607/Importancia-de-la-toma-de-decisiones>
- Significados, Equipo. (29 de 11 de 2023). Significados.com. Obtenido de Empatía: <https://www.significados.com/empatia/>
- Steubel, P. (02 de 2024). Asana. Obtenido de Ventana de Johari: Qué es y para qué sirve esta herramienta: <https://asana.com/es/resources/what-is-johari-window>
- UG. (26 de 04 de 2022). NODO Universitario. Bachillerato Virtual. Campus digital Universidad de Guanajuato. Obtenido de Clase digital 4. Relaciones interpersonales saludables: <https://blogs.ugto.mx/bachilleratovirtual/clase-digital-4-relaciones-interpersonales-saludables/>
- UNICEF-VALENCIA. (s.f.). Cómo reconocer nuestras emociones. Obtenido de UNICEF para cada infancia. América Latina y el Caribe.: <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones>
- UNIR, Formación Profesional. (11 de 07 de 2022). Toma de decisiones: lo importante del qué, del cuándo, del cómo y del por qué... Obtenido de UNIR. FORMACIÓN PROFESIONAL: <https://unirfp.unir.net/revista/empresa/toma-de-decisiones/>
- Wiemann, M. O. (2011). La Comunicación en la Relaciones Internacionales. España: Editorial UOC, S.L.

Símbolos del COBATAB

Himno Al COBATAB



¡Oh!, Colegio de Bachilleres, impetuosa y querida
institución casa fiel del conocimiento,
hoy te canto este himno con amor,
eres rayo de esperanza del mañana,
eres la voz de la verdad.

¡Oh!, Colegio de Bachilleres, eres
luz en medio de la oscuridad.
//Colegio de bachilleres conducta
clara y firme decisión
Colegio de bachilleres tu misión
para siempre es ser mejor. //

En Tabasco se ha sembrado
la semilla que un día germinara,
el impulso de la vida modernista
en progreso de toda la sociedad,
es tu memorable historia gran
orgullo para toda la región,
educación que genera cambio,
ejemplo digno en cada generación.





Porra

Institucional

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

Con Valor y Lealtad

De Norte a Sur

De Este a Oeste

Somos líderes Bachilleres del Sureste
COBATAB Unido, COBATAB Fortalecido.

Este encuentro lo gano porque lo gano
Como dijo el Peje, me canso ganso.

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

COBATAB Unido, COBATAB Fortalecido





Cobachito

El Manatí

Mascota institucional



Colegio de Bachilleres,
Está de fiesta señores
Pues todos sus estudiantes
Hoy celebran con honores.

Que ya llegó la alegría
Es hora de motivar
Bailemos con algarabía
Cobachito nos guiará.

Allá por el acahual
En los ríos de Tabasco
Aconchado en unas ramas
O nadando sin parar.

Un manatí se ha ganado
El cariño de la gente
Cobachito le han llamado
Y no para de bailar.

Cobachito, con él vamos a ganar
Cobachito, eres espectacular
Cobachito, respetamos tu hábitat
Cobachito, mascota del COBATAB.

Mientras la orquesta se escucha
Y la porra se emociona
Los jóvenes bachilleres
A una voz ovacionan.

Con orgullo representan
A una gran institución
COBATAB está presente
Y Cobachito ya llegó.





¡Hola!

Qué alegría saludarte en este momento de tu trayectoria académica.

Estás viviendo una de las etapas más significativas y enriquecedoras de tu vida. El bachillerato no consiste únicamente en aprobar asignaturas; es una etapa en la que descubres quién eres, desarrollas tus talentos y comienzas a construir el camino que deseas seguir. Es también una oportunidad para fortalecer tus valores, impulsar tu formación integral y prepararte para ser un ciudadano responsable, comprometido con su comunidad y con la construcción de una sociedad mejor.

Sabemos que el día a día puede presentar desafíos. Hay momentos de cansancio, dudas y temas que parecen difíciles de comprender. Precisamente por ello hemos preparado esta guía para ti. No la veas como una obligación más, sino como una herramienta de apoyo diseñada por personas que creen en tu capacidad para aprender, crecer y alcanzar tus metas.

Cada página de este material tiene el propósito de brindarte claridad, facilitar tu estudio y recordarte que eres capaz de dominar cualquier tema cuando trabajas con constancia, dedicación y confianza en ti mismo. El éxito académico no surge por casualidad; es el resultado del esfuerzo diario y de la determinación para seguir adelante.

Aprovecha este recurso al máximo. Pregunta, practica, comete errores y vuelve a intentarlo. Equivocarse forma parte del aprendizaje; aprender de cada experiencia es lo que te permitirá avanzar.

Recuerda que no estás solo. Estamos aquí para acompañarte en cada paso de este proceso. Confía en tu talento y da lo mejor de ti cada día.

¡Mucho éxito en tus estudios!

Fernando Yrys Hernández
Director General
Colegio de Bachilleres de Tabasco

