



"Educación que genera cambio"

GUÍA DIDÁCTICA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA PSICOSOCIAL PARA EL ESTUDIANTE

TERCER SEMESTRE

Nombre del estudiante: _____
Semestre _____ grupo _____ No. Lista _____ turno _____

COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO

MTRO. ERASMO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ
Director General

Mtra. SONIA LÓPEZ IZQUIERDO
Directora Académico

DRA. GISELLE OLIVARES MORALES
Subdirectora de Planeación Académica

MTRA. ALEJANDRINA LASTRA COLORADO
Jefe de Departamento de Programas de Estudio

UNIDAD DE APRENDIZAJE CURRICULAR: Orientación Educativa Psicosocial. (TERCER SEMESTRE)
Edición: 2024

En la realización del presente material, participaron:

Asesor Académico:

Mtra. Martha Rosa Esquinca Díaz.

Asesor situación de aprendizaje y Guía didáctica:

Yazkin Francelia Hernández Osorio. Plantel 2.7

Yololtxochilt Pérez Magaña. Plantel 30

Docentes Participantes:

Aleida Ruíz López. Plantel 6.

Esteban Enrique Reyes López. Plantel 34

Moderador: 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, concluyendo su edición en el mes de Julio del año 2024.

@ Derechos en proceso de registro.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio electrónico o mecánico, para fines ajenos a los establecidos por el COBATAB.

Para uso de la Comunidad del Colegio de Bachilleres de Tabasco (COBATAB)



Presentación.....	4
Currículum fundamental y ampliado del MCCEMS.....	5
Currículum ampliado del MCCEMS.....	6
Curriculo Fundamental Extendido de Propia Creación del COBATAB.....	7
Enfoque: Orientación Educativa Escolar	8
Relación de los Contenidos con los Aprendizajes Claves	9
Dosificación	10
Bloque i. Participación individual y social.	13
Situación Didáctica: Conociendo mis relaciones interpersonales. ¡Error! Marcador no definido.	
Sesión 1	17
SESIÓN 2.....	24
SESIÓN 3.....	31
Sesión 4	35
SESIÓN 5.....	40
SESIÓN 6.....	48
Bloque II	53
Situación de aprendizaje: El monstruo de las emociones.....	57
Sesión 7	58
Sesión 8	68
Conclusión.....	70
Sesión 9	71
Sesión 10	73
Sesión 12	85
Sesión 13	91
SESION 14.....	95
ANEXOS	96
Referencias bibliográficas	100



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). Lamentable es la cantidad de estos acontecimientos, no solo en nuestra entidad, que llevan a los jóvenes y sus familias a vivir en zozobra, con miedos y sobre todo con pocos recursos emocionales para manejar y equilibrar su bienestar.

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.

Currículo fundamental y ampliado del MCEMS

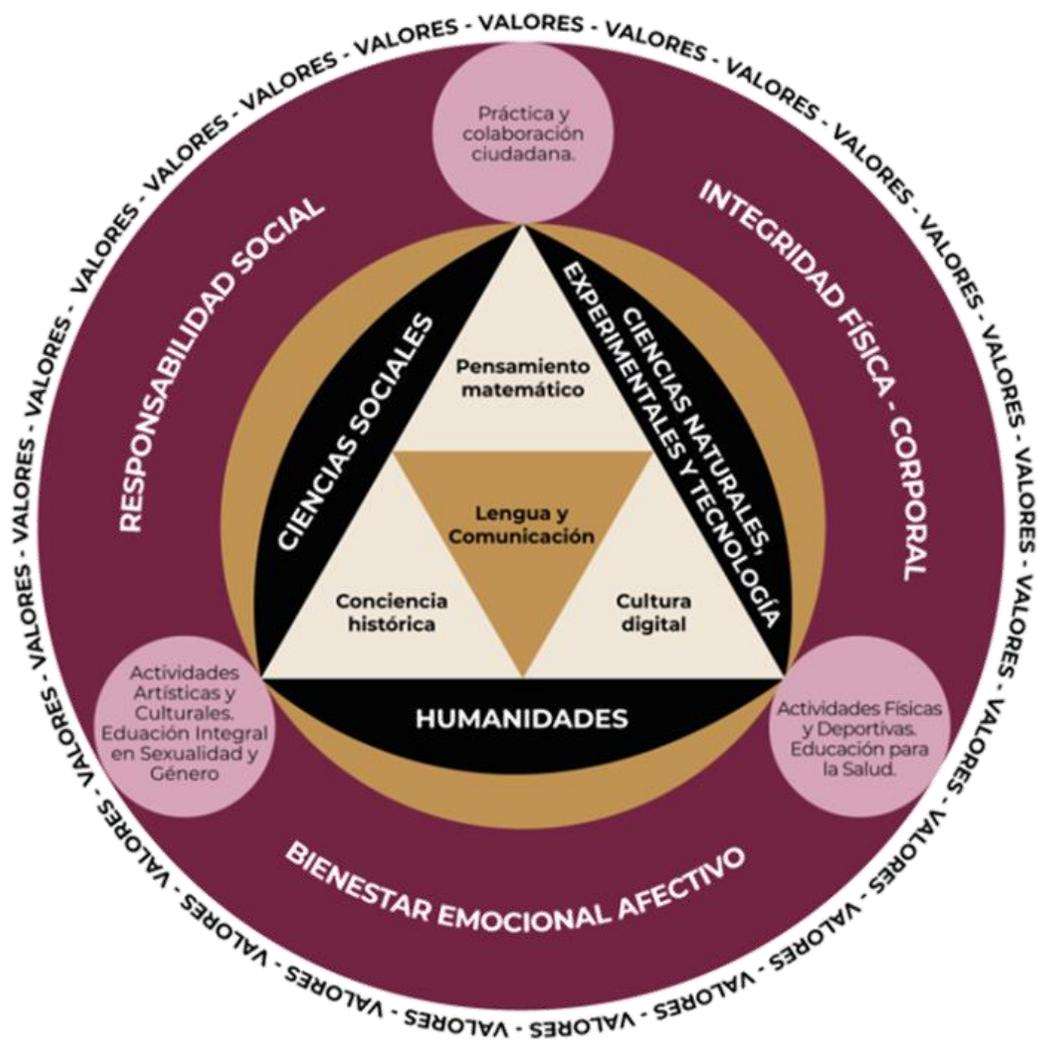
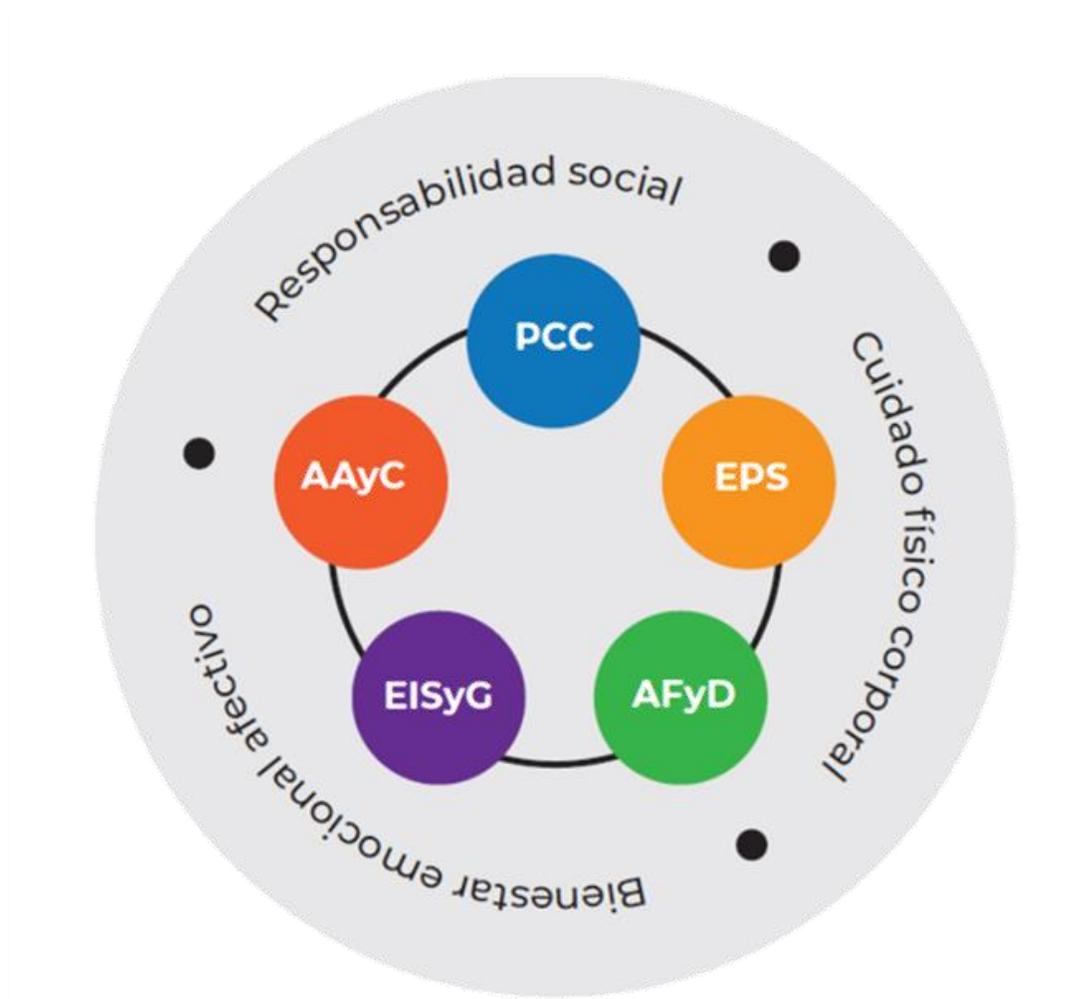


Ilustración 1. Currículo fundamental y ampliado del MCEMS





Nota: AFD: Actividades físicas y deportivas, EIS-G: Educación Integral en Sexualidad y Género; EpS: Educación para la salud y PCC: Práctica y colaboración ciudadana

Fuente: Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico de la SEMS





Enfoque: Orientación Educativa Escolar

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 importante determinar bajo qué enfoques vamos a orientar la UAC 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 Unidad de Aprendizaje 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. En cuanto a los enfoques teóricos que adopta este sello, se caracteriza por una apertura y un carácter generalista y pluralista quedando sus alternativas teóricas al servicio de la práctica y del bienestar humano.

El enfoque psicosocial 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 interacciones entre los diferentes ámbitos de socialización (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 interacciones entre los diferentes ámbitos de socialización (...) (Quintana-Abello, 2018)

Desde este enfoque y con los contenidos propuestos se consideran las metodologías activas que sitúan a los alumnos 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).

Relación de los Contenidos con los Aprendizajes Claves

Encuadre

Orientación Educativa Psicosocial)

A) Autoconocimiento

- Conocerse a sí mismo.
- Ventana de Johari
- Pirámide motivacional

B) Empatía.

- Ejercicio de empatía

C) Asertividad

- Diferencia entre conductas de asertividad, pasividad y agresividad.
 - 1) Conducta pasiva: el peligro de la no-confrontación
 - 2) Conducta agresiva: cuando las palabras hieren
 - 3) Conducta asertiva: cuando la comunicación se equilibra

D) Relaciones personales

- 1) Tipos de relaciones interpersonales
- 2) Cómo se construyen las relaciones interpersonales.

E) Identificar las emociones y aprender a controlarlas.

- Los beneficios de la meditación para la salud mental y física.
- Las diferentes técnicas de meditación.
- Práctica de la respiración consciente.
- Diario de agradecimiento. Y emociones según la rueda de Plutchik.

F) Toma de decisión.

- 1) Roles y factores que influyen en la toma de decisiones.
- 2) Toma de decisiones desde lo racional y Tomas de decisiones desde lo emocional.

G) Solución de problemas y de conflictos.



- Procesos psicológicos para la resolución de conflictos.

H) Proceso creativo

- - Fases del proceso creativo:
 - 1) Preparación o investigación,
 - 2) incubación,
 - 3) iluminación y
 - 4) Verificación.

I) Pensamiento crítico

- -Características del pensamiento crítico:
 - 1) Identificación.
 - 2) Reconocimiento
 - 3) Evaluación y verificación.
 - 4) Análisis.
- - El pensamiento crítico y la autenticidad.

Dosificación

ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE CURRICULAR

Asignatura: ORIENTACIÓN EDUCATIVA PSICOSOCIAL Sem. 3o. 2024

Bloque	subcategoría	Conocimientos	Progresión	Semana	OBSERVACIONES
BLOQUE 1	Subcategoría: Conocimiento de sí mismo(a) -----Empatía	Encuadre Orientación Educativa Psicosocial	1. Comprende que la Orientación Educativa Psicosocial es un espacio de reflexión y experimentación que permita 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 que reduzcan vulnerabilidad y riesgos al integrarse a sus entornos sociales elevando su calidad de vida como el bienestar personal y social, en análisis por equipo identificando los elementos que lo componen para identificar los beneficios que ofrece a su salud mental y social.	1	
		A) Autoconocimiento <ul style="list-style-type: none"> ▫ Conocerse a sí mismo. ▫ Ventana de Johari 	2. Identifica de forma individual y en equipos el conocimiento de sí mismo y sus relaciones interpersonales a través de ejercicios de autoconocimiento y herramientas cognitivas	2	



BLOQUE II	Subcategoría: Comunicación efectiva o asertiva-----Relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Pirámide motivacional <p>B) Empatía.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Ejercicio de empatía 	(ventana de Johari y pirámide de Maslow) para el desarrollo de vínculos afectivos saludables.	3	
			3. Reconoce sus emociones y habilidades personales para empatizar con sus pares a través del análisis, reflexión e interpretación de videos, caso y dibujos para mejorar sus relaciones interpersonales.	4	
		C) Asertividad - Diferencia entre conductas de asertividad, pasividad y agresividad.	1. Identifica su estilo de comunicación (asertivo pasivo y agresivo) respondiendo cuestionarios o pruebas que lo lleven a la práctica y aplicación de algunos diálogos y/o técnicas para mejorar sus relaciones con los demás.	5	
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conducta pasiva: el peligro de la no-confrontación 2) Conducta agresiva: cuando las palabras hieren 3) Conducta asertiva: cuando la comunicación se equilibra 	2. Analizar sus relaciones interpersonales con la familia, amigos y demás personas a través de representaciones gráficas e historias para identificar aspectos de mejora.	6		
	D) Relaciones personales		7		
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tipos de relaciones interpersonales 2) Cómo se construyen las relaciones interpersonales. 				
	Subcategoría: Manejo de sentimiento y emociones--	E) Identificar las emociones y aprender a controlarlas. <ul style="list-style-type: none"> • Los beneficios de la meditación para la salud mental y física. 	1. Reconocer las emociones que experimentan en su vida diaria a través del registro en la Rueda de Plutchik para identificar la emoción predominante y aquellas que se desean minimizar o transformar.	8	
		2. Practica diferentes estrategias para manejar emociones, estrés y tensión en binas mediante	9		



		<ul style="list-style-type: none"> • Las diferentes técnicas de meditación. • Práctica de la respiración consciente. • Diario de agradecimiento. Y emociones según la rueda de Plutchik. 	casos prácticos, seminarios de casos, para aplicarlas en su vida personal.	10	
Subcategoría Toma de decisiones --Solución de problemas y conflictos.	F) Toma de decisión. 1) Roles y factores que influyen en la toma de decisiones. 2) Toma de decisiones desde lo racional y Tomas de decisiones desde lo emocional.	G) Solución de problemas y de conflictos. 3) Procesos psicológicos para la resolución de conflictos.	1. Experimentar en equipos colaborativos una situación simulada para identificar el rol que asume en la toma de decisión al participar en grupos.	11	
			2. Diferenciar en la toma de decisiones, lo racional de lo emocional en pequeños equipos mediante problemas o situaciones conflictivas proponiendo alternativas de solución para el desarrollo del pensamiento crítico.	12	
			3. Identificar en equipos colaborativos sus habilidades para la resolución de conflictos (escucha activa, comunicación, no culpabilizar, mantener la calma y colaborar) para reconocer sus fortalezas y debilidades.	13	
Pensamiento creativo---Pensamiento crítico.	H) Proceso creativo - Fases del proceso creativo: 1) Preparación o investigación, 2) incubación, 3) iluminación y 4) Verificación.		1. Experimenta el proceso creativo aplicando las cuatro fases en diferentes contextos (situaciones familiares, resolver conflictos sociales, problemas de intereses personales y situaciones del día a día) usando su criterio personal para encontrar soluciones y reflexiones sobre la importancia de la resolución de problemas y/o conflictos para elevar su bienestar personal y social.	14	
	I) Pensamiento crítico -Características del pensamiento crítico:		2. Asume que el pensamiento crítico es una forma de participar individual y socialmente al	15	



	<ol style="list-style-type: none"> 1) Identificación 2) Reconocimiento 3) Evaluación y verificación. 4) Análisis. <p>- El pensamiento crítico y la autenticidad.</p>	mostrar su autenticidad, expresión de emociones e ideas propias, en sus interrelaciones, al tomar decisiones y usar su capacidad creativa para generar su propio bienestar.	16	
--	--	---	----	--

BLOQUE I
 Participación individual y social.
Conociendo mis relaciones interpersonales.



Propósito de la progresión

Apoyar a nuestros estudiantes a desarrollar autoconocimiento, manejo de sus emociones, moldear su conducta social a través de metodologías activas enfocadas a la persona y sus entornos sociales que les permitan saber responder ante los problemas que enfrentan en su vida cotidiana como en situaciones extremas que interfieran en su salud mental y en sus interacciones personales para lograr su bienestar personal y social.

Propósito de la categoría

Dado que la Orientación psicosocial se ocupa de ofrecer atención e información para apoyar la formación de la identidad, ampliar las costumbres, normas sociales y proveer el contexto para ejercitar destrezas que satisfagan una serie de necesidades individuales y sociales, de manera que es importante abordar la participación de nuestros educandos como individuos y como parte de una familia, escuela, comunidad y sociedad para que identifique aquellas que requiere atender para mejorar su desarrollo y bienestar en lo personal como dentro de los diferentes grupos que le mantengan libre de riesgos, discriminación y violencia, además que estén encaminados a la promoción de la toma de decisiones que favorezcan su bienestar.

Subcategoría:

♣ **Autoconocimiento y empatía.** La motivación como el autoconocimiento tienen que ver predominantemente con un trabajo intrapersonal y la empatía con lo interpersonal. Es decir, autoconocimiento y empatía como elementos clave para el desarrollo de habilidades socioemocionales que favorezcan el conocimiento de sí mismos y las relaciones interpersonales para lograr una convivencia sana y/o metas comunes.

♣ **Asertividad y relaciones interpersonales.** Enfoca el ser asertivo como una habilidad social para comunicar, dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, pero sin herir los sentimientos de los otros para establecer relaciones interpersonales imprescindibles para el desarrollo, aprendizaje, conocernos y vivir mejor en la sociedad.

Aprendizaje de trayectoria

1. Distingue su nivel de asertividad fomentando su autoconocimiento para establecer relaciones interpersonales empáticas que permitan desarrollar un mejor manejo de sus emociones a fin de favorecer su bienestar personal y social.



Progresiones

Autoconocimiento y empatía

1. Comprende que la Orientación Educativa Psicosocial es un espacio de reflexión y experimentación que permita 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 que reduzcan vulnerabilidad y riesgos al integrarse a sus entornos sociales elevando su calidad de vida como el bienestar personal y social, en análisis por equipo identificando los elementos que lo componen para identificar los beneficios que ofrece a su salud mental y social.
2. Identifica de forma individual y en equipos el conocimiento de sí mismo y sus relaciones interpersonales a través de ejercicios de autoconocimiento y herramientas cognitivas (ventana de Johari y pirámide de Maslow) para el desarrollo de vínculos afectivos saludables.
3. Reconoce sus emociones y habilidades personales para empatizar con sus pares a través del análisis, reflexión e interpretación de videos, caso y dibujos para mejorar sus relaciones interpersonales.

Asertividad y relaciones interpersonales

1. Identifica su estilo de comunicación (asertivo pasivo y agresivo) respondiendo cuestionarios o pruebas que lo lleven a la práctica y aplicación de algunos diálogos y/o técnicas para mejorar sus relaciones con los demás.
2. Analizar sus relaciones interpersonales con la familia, amigos y demás personas a través de representaciones gráficas e historias para identificar aspectos de mejora



Situación de aprendizaje	
Título:	Conociendo mis relaciones interpersonales.
Contexto:	<p>Graciela 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 en que ella vive en el plano social, ya que sus amigas la invitan constantemente y aunque a veces la dejan ir con ellas nunca la han dejado salir o llegar a su casa pasado de las 22:00 horas, así que ha comenzado a discutir con frecuencia con ellos y a no dirigirles la palabra durante varios días porque no acceden a sus peticiones. Ante la presión de su grupo de amigos, al no incluirla en planes escolares o sociales, ha decidido escaparse de su casa para disfrutar de su adolescencia, aunque por momentos siente culpa, ella cree que es lo mejor, pues le aterra ya no tener con quien relacionarse en la escuela.</p>
Conflicto cognitivo	<p>¿Crees que Graciela ha tomado una buena decisión? ¿A qué riesgos se expone con esta decisión? ¿La comunicación de Graciela con sus padres es funcional? ¿Cómo podría considerarse la comunicación de Graciela asertiva, pasiva o agresiva? ¿Graciela realmente se conoce a sí misma? ¿Es correcta el tipo de comunicación que ha decidido mantener con sus padres? ¿Por qué? ¿Cuáles podrían ser las actitudes empáticas que pueden desarrollar Graciela y sus padres para entenderse? ¿Qué opinas de la actitud de las amigas de Graciela?</p>



OEPs3o_B1_Encuadre

Encuadre sugerido para que el Orientador Educativo pueda proponer al grupo: es importante presentar al alumno el encuadre general y específico de la primera revisión de portafolio, así mismo, se les presenta el bloque que estudiará, objetivos y competencias, así como los productos que evaluará en la secuencia. La lista de cotejo general se evaluará al final del bloque, en ella se registrará el logro obtenido por el estudiante durante dicho bloque o parcial.

CRITERIO	Porcentaje asignado	Porcentaje Obtenido
Definición de orientación educativa psicosocial.	5%	
Glosario	5%	
Ventana de Johari e identificación de áreas que requieren atención	10% SIGA	
Pirámide de Maslow.	10%	
Comentario sobre el video.	5%	
Resolución de casos de empatía	5%	
Prueba de asertividad contestada y con resultados.	10%	
Práctica de las técnicas para la comunicación asertiva.	10%	
Cuestionario sobre el vídeo “La importancia de las relaciones interpersonales” y definición de relaciones interpersonales	10% SIGA	
Álbum de las relaciones interpersonales	30%	

** Es calificación aprobatoria a partir de 60%*

Nombre y firma del padre o tutor de conocimiento sobre la forma de evaluación en el primer parcial. _____

Normas de convivencia: son aquellas reglas de comportamiento establecidas en los grupos con los que interactuamos y que se establecen dentro de ellos para vivir en armonía. Las del grupo son:



OEPs3o_B1_LC_Lista de cotejo del bloque 1

INSTRUMENTO DE EVALUACION LISTA DE COTEJO 1 EVALUACIÓN DEL PRIMERA EVALUACIÓN SUMATIVA					
DATOS GENERALES					
Nombre del alumno(s)				Situación de Aprendizaje: Conociendo mis relaciones interpersonales.	
Producto: Primera evaluación sumativa				Fecha	
Unidad de Aprendizaje Curricular: 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%	Definición de orientación educativa psicosocial.				
5%	Glosario				
10% SIGA	Ventana de Johari e identificación de áreas que requieren atención				
10%	Pirámide de Maslow.				
5%	Comentario sobre el video.				
5%	Resolución de situaciones de empatía				
10%	Prueba de asertividad contestada y con resultados.				
10%	Práctica de las técnicas para la comunicación asertiva.				
10% SIGA	Cuestionario sobre el vídeo “La importancia de las relaciones interpersonales” y definición de relaciones interpersonales				
30%	Álbum de las relaciones interpersonales				
	Total				



OEPs3_B1_Actividad 1_ ALBUM de relaciones interpersonales.

ÁLBUM DE MIS RELACIONES INTERPERSONALES.

Instrucciones:

De forma individual, elaboran un álbum con dibujos de sus relaciones personales, familiares y sociales identificando los diferentes vínculos y aspectos a mejorar.

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 apoyo para expresarte solicites el apoyo de tu orientador para que puedas expresarte adecuadamente e identifiques las estrategias pertinentes para actuar de la mejor manera.

Se entregará en la sesión 7, el cual contendrá de manera creativa el siguiente contenido:

- Ventana de Johari y Pirámide Motivacional con su respectiva reflexión.
- Mis relaciones interpersonales con la familia. Los mejores momentos, los momentos difíciles y cómo demostramos nuestro cariño.
- Mis relaciones interpersonales con los amigos.
- Mis relaciones interpersonales en la escuela.
- Relaciones interpersonales afectivas con la pareja.
- Diagrama de mis relaciones.
- Reflexiones sobre mi diagrama.
- Estrategias para mejorar mis relaciones interpersonales en la familia, la escuela, amigos y otros.

Se evaluará considerando:

- Estructura completa.
- Contenido (ver cuadro de al lado)
- Creatividad.
- Limpieza.
- Presentación
- Cumplimiento en tiempo v forma.



Ilustración 1 Imagen de Freepik



Ilustración 2 Diseño hecho a partir de imágenes de Freepik



OEPs3o_BI_LC_Instrumento para evaluar el Álbum de las Relaciones interpersonales

INSTRUMENTO DE EVALUACION LISTA DE COTEJO EVALUACIÓN DEL ÁLBUM DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES					
DATOS GENERALES					
Nombre del alumno(s)			Situación de Aprendizaje: Conociendo mis relaciones interpersonales.		
Producto: Álbum de mis Relaciones Interpersonales.				Fecha	
Unidad de Aprendizaje Curricular: 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		
3	<ul style="list-style-type: none"> Ventana de Johari y Pirámide Motivacional con su respectiva reflexión. 				
9	<ul style="list-style-type: none"> Mis relaciones interpersonales con la familia. Los mejores momentos, los momentos difíciles y cómo demostramos nuestro cariño. 				
3	<ul style="list-style-type: none"> Mis relaciones interpersonales con los amigos. 				
3	<ul style="list-style-type: none"> Mis relaciones interpersonales en la escuela. 				
3	<ul style="list-style-type: none"> Relaciones interpersonales afectivas con la pareja. 				
3	<ul style="list-style-type: none"> Diagrama de mis relaciones. 				
3	<ul style="list-style-type: none"> Reflexiones sobre mi diagrama. 				
3	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias para mejorar mis relaciones interpersonales en la familia, la escuela, amigos y otros. 				
30	Total				



OEPs3_B1_Lectura 1_Orientación Educativa 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 habilidades necesarias 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.
- Propicias 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 diaria, enfrentar situaciones extremas, aporta a la comunidad, a sus grupos formales e informales.

De ahí la relevancia de apoyar a los jóvenes para que se refleje 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.



Ilustración 3 Diseño de Freepik

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.



OEPs3_B1_Actividad 2_ Glosario

Instrucciones:

Después de revisar la lectura anterior, elabora un glosario, para lo cual deberás buscar el significado de las siguientes palabras y anotar alguna otra que sea de tu interés.

Actitudes

Comportamientos

Habilidades

Autoconocimiento

Autoestima

Comunicación efectiva

Factores de riesgo

Riesgo psicosocial

Entornos seguros





Ilustración 4 El fondo de cada concepto es recorte de un diseño de Freepik

Después de leer la lectura sobre la Orientación Educativa Psicosocial, como la entiendes, con tus propias palabras.

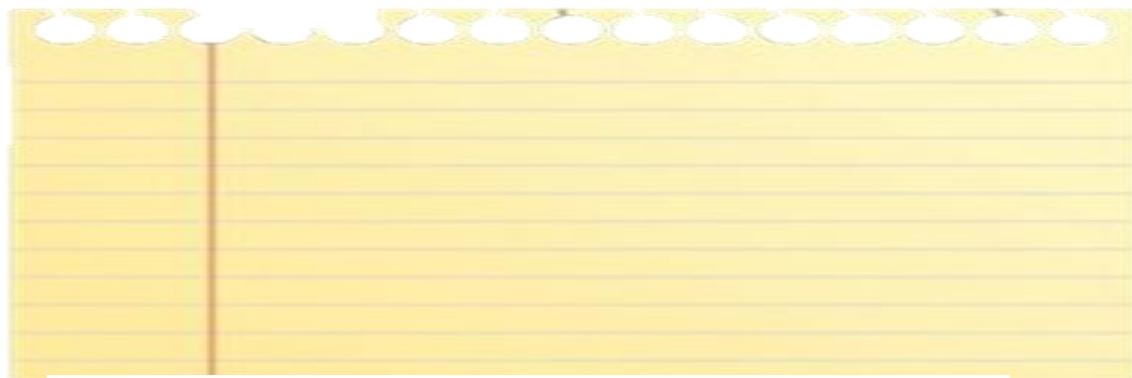


Ilustración 5 recorte del diseño de Freepik



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 que una persona toma 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):



Ilustración 6 diseñado por Freepik

- **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.

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 le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones (Navarro Suárez, 2016).



En palabras del psicólogo D. Goleman (1996): “El autoconocimiento es como “conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones”. Esta definición pone más énfasis en la habilidad de monitorear nuestro mundo interno, nuestros pensamientos y emociones a medida que surgen.

“Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía y se encuentran exquisitamente coordinadas. Los sentimientos son esenciales para el pensamiento, y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina: es la mente emocional la que domina y aplasta la mente racional. Cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional. Las convicciones de la mente racional son tentativas; una nueva evidencia puede descartar una creencia y reemplazarla por una nueva, ya que razona mediante la evidencia objetiva. La mente emocional considera ciertas sus convicciones, y así deja de lado cualquier evidencia en contra. Por eso resulta tan difícil razonar con alguien que está emocionalmente perturbado: no importa la sensatez del argumento que se le ofrezca desde un punto de vista lógico: este no tiene ninguna validez si no es acorde con la convicción emocional del momento” (Goleman, 1996, 338).



Ilustración 7 Dilema ético. diseño de Freepik

Existen caminos para conocerse a uno mismo, lee las siguientes siete claves fundamentales para llevar a buen puerto tu proceso de autoconocimiento (LÓPEZ JIMÉNEZ, 2021):



Ilustración 8 Felicidad, diseño de Lunnadesign de Freepik

1. Redefinir el concepto de “felicidad”. La mentira contemporánea es que “la felicidad está afuera de ti mismo”. De ahí que puede que te hayas conformado con el placer, la excitación o la euforia temporal que te proporciona el consumo materialista, los triunfos profesionales o el entretenimiento. Sin embargo, la felicidad no tiene nada que ver con el bien-tener, sino con el bien-estar. Con la sensación interna de estar bien contigo, independientemente de cómo sean tus circunstancias externas. La verdadera felicidad es ausencia de sufrimiento.

2. Conocer el propio modelo mental. Se trata del esqueleto psicológico innato que trajiste contigo de serie al nacer. En él se originan los pensamientos y se instalan las creencias, los valores, las prioridades y las aspiraciones que constituyen tu personalidad. Es como una lente a partir de la que filtras la realidad objetiva de forma distorsionada y subjetiva. Más allá de condicionar tu manera de mirar y de comprender la vida, tu modelo mental determina por qué eres cómo eres, así como la “piedra emocional” con la que tropiezas una y otra vez a lo largo de tu vida. La mejor manera de conocer tu modelo mental es, sin duda, a través del Eneagrama.



Ilustración 9 Modelo mental, diseño de Stovset de Freepik



3. Reprogramar la mente. Cuando un agricultor quiere obtener un tipo de fruto, echa en la tierra la semilla correspondiente. Del mismo modo, si anhelas un determinado fruto en tu vida, es imprescindible que plantes la semilla adecuada. En este caso, la semilla es tu pensamiento y la tierra, tu mente. Así, para poder cambiar la actitud que adoptas ante tus circunstancias —cambiando así los resultados que cosechas en las diferentes dimensiones de tu vida—, puede modificar tu manera de pensar, insertando en tu mente información veraz y de sabiduría.

4. Cultivar la energía vital. Como cargas el móvil cuando se le agota la batería, debes saber recargar las pilas mediante contacto con la naturaleza, la nutrición natural, el ejercicio físico, el yoga, la contemplación, el silencio o la meditación. A su vez, es recomendable que te rodees de personas que desprendan energía positiva. El reto es que encuentres un sano equilibrio entre la actividad, el descanso y la relajación. Para ello, es fundamental que reflexiones sobre el impacto energético que tiene tu estilo de vida en general, así como tus hábitos en particular.



Ilustración 10 Cultivar la energía, diseño de Storyset de

5. Comprometerte con el entrenamiento La sabiduría no puede enseñarse. Nadie puede recorrer el camino por ti. De ahí que, si de verdad anhelas un profundo cambio en tu vida, es esencial que te comprometas contigo mismo. Este es el mayor compromiso que puedes asumir en tu vida. Y no se trata de obligarte ni de exigirte. La auténtica transformación no tiene nada que ver con los “tengo que” o los “debería de”. Más bien surge a raíz de una profunda motivación por sentirte mejor contigo mismo y, en consecuencia, con los demás y con la vida.



Ilustración 11 Entrenamiento diseño de Storyset de Freepik

6. Medir los resultados que se obtienen En la medida en que manejas información veraz, cultivas tu energía vital y te comprometes con el entrenamiento, es una cuestión de tiempo que empieces a cosechar resultados de satisfacción. De hecho, existen tres indicadores internos para saber si estás progresando en tu camino de aprendizaje. El primero es la felicidad (que te lleva a dejar de sufrir), el segundo es la paz interior (que te lleva a dejar de reaccionar frente a tus circunstancias); y el tercero es el amor, que te lleva a dejar de luchar y de entrar en conflicto con la realidad.



Ilustración 12 Aceptación, diseño de Storyset de Freepik

7. Practicar la aceptación La palabra mágica que lo cambia todo es la “aceptación”. Eso sí, aceptar no quiere decir resignarse, reprimirse ni ser indiferente. Tampoco significa tolerar o estar de acuerdo. Y está muy lejos de ser un acto de debilidad, pasotismo, dejadez o inmovilidad. La auténtica aceptación nace de una profunda comprensión y sabiduría acerca de por qué eres como eres, por qué los demás son como son y por qué el mundo es tal como es. Lo cierto es que lo que no puedes aceptar es la única causa de tu sufrimiento.



OEPs3_B1_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 entender las características conscientes e inconscientes de la personalidad, para representar lo que sabemos sobre nosotros mismos y lo que los demás perciben de nosotros en un entorno social o laboral.

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.

Además, este modelo facilita el desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal al resaltar la importancia de la transparencia y la apertura en las interacciones humanas. Al identificar y explorar áreas de conocimiento compartido y puntos ciegos en la percepción, la ventana de Johari promueve una comunicación más clara y una colaboración más sólida, lo que puede llevar a un mejor rendimiento del equipo.



Ilustración 13. Diseñado por Barsrsind en Freepik

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.

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

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.

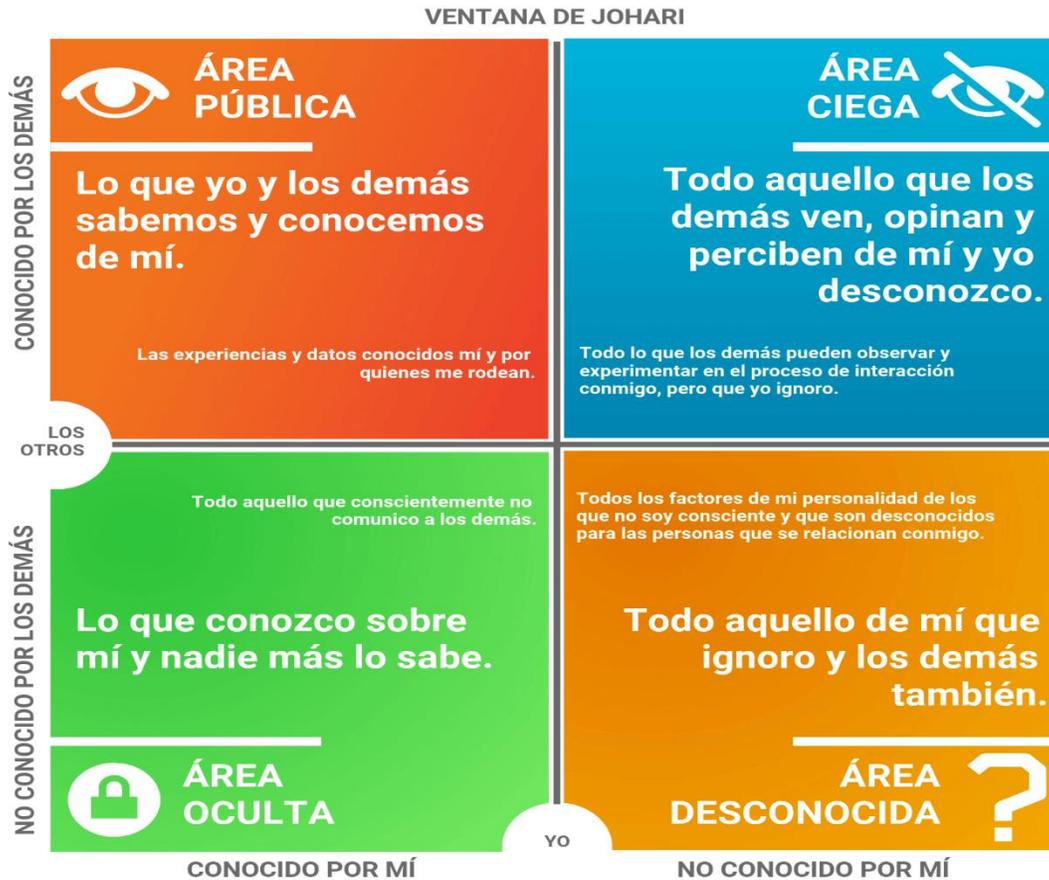


Ilustración 14. Diseño tomado de DanielColombo.com (Colombo, Daniel, s.f.)



OEPs3_B1_Actividad 3_ 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 tienes en cuenta 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. 3.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.



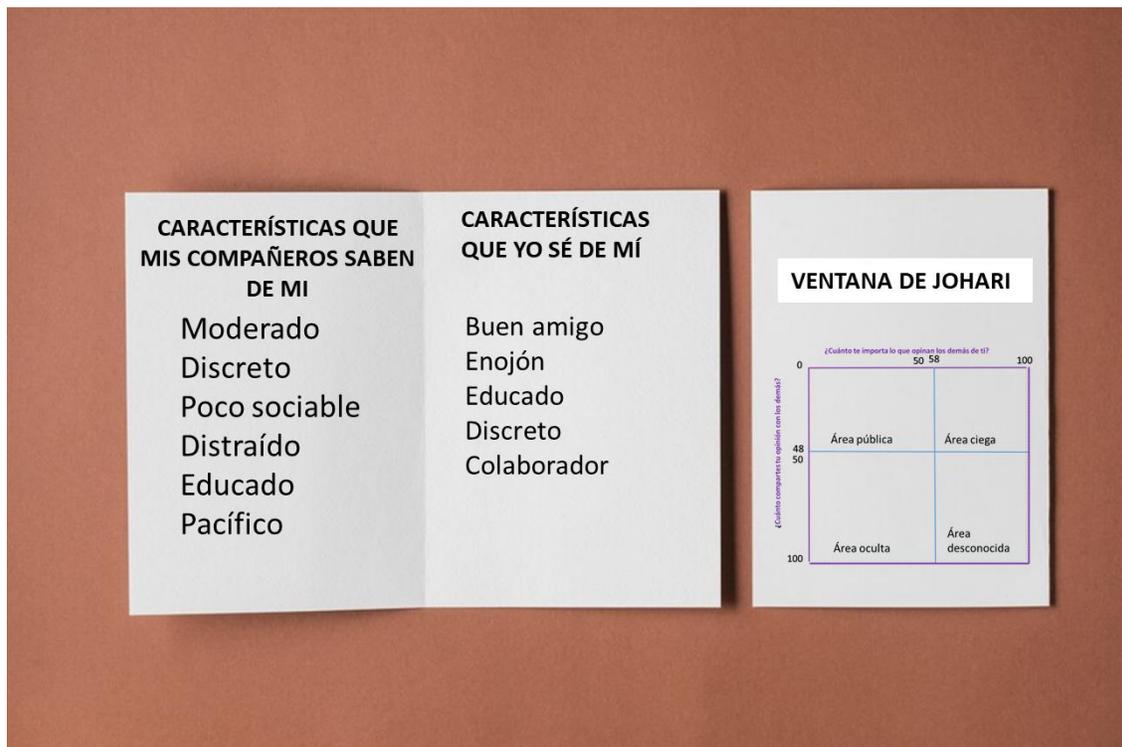
Ahora puedes ver tus cuatro áreas de la personalidad, para poder ampliar el área libre de la personalidad, lo cual sería deseable porque indicaría que nuestro estilo comunicativo y nuestra manera de relacionarnos con el entorno sería más empática y sobre todo más honesta deberíamos potenciar dos actitudes básicas, por un lado, podemos solicitar información al entorno de nosotros mismos, es decir, intentar tener retroinformación, esto haría que tus áreas ciega y desconocida



disminuyesen, la 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 pública se vería ampliada.

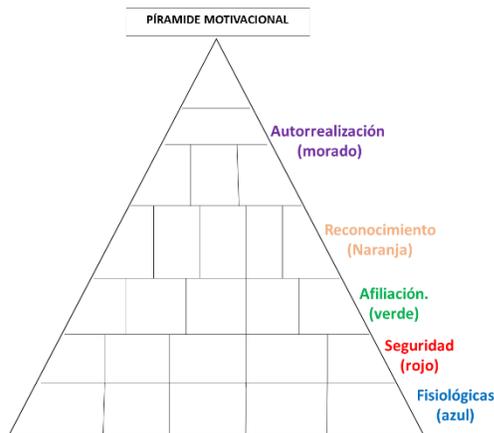
2da parte:

1. Toma otra hoja y dobla por la mitad, en la parte de adentro del doblez elabora una lista de características que consideres te definen.
2. Posteriormente, en equipos de cuatro, solicita a tus compañeros que en la parte de afuera enlisten las características que ellos creen que te definen.
3. En el área pública coloca las características que tú conoces de ti y crees que los demás también conocen, es decir, las que coinciden que tú sabes y tus compañeros también te las escribieron.
4. En el área ciega coloca aquellas características que tú no conoces de ti, pero los demás sí te dijeron.
5. En el área oculta aquellas características que solamente tú conoces y tus compañeros no te dijeron.
6. En el área desconocida quedará lo que ni tu sabes, ni ellos de ti, como no la sabes solo su tamaño respecto a las otras te lo indica.



OEPs3_B1_Actividad 4_ 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. Puedes usar el formato del **Anexo 2** de esta Guía para que puedas recortarlo después para tu *Álbum de las relaciones interpersonales*.



AFIRMACIONES:

Necesidades fisiológicas:

- 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

- 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

- 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.

- 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 autorealización.

- 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.

Después de realizar esta actividad, y tomando en cuenta la explicación del docente, analiza y has una reflexión sobre tú resultado, qué necesidades aún no están satisfechas, y cómo afecta esto al relacionarse con los demás.

OEPs3_B1_Lectura 4_Motivación y Pirámide motivacional.





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)

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.

Como ocurre con los procesos cognitivos, la motivación no se puede visualizar. Es un constructo hipotético que sirve para ayudarnos a comprender el comportamiento humano.



Pirámide de Maslow



Psicologialaboral.net & Enriquecetupsicologia.com

Ilustración 15 Diseño tomado de

Enriquecetupsicología.com (Psicologialaboral.net, s.f.)

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 16 Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)



Ilustración 17. 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 18. Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)





Ilustración 19. 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 20. Recorte del diseño de [Pirámide de Maslow](#)



Ilustración 21 Diseño de Freepik

Según Maslow estas cinco categorías se pueden subclasificar en dos. Las llamadas “*de orden inferior*” que engloban a las dos primeras categorías, fisiológicas y seguridad. Y, las “*de orden superior*” que se compone de las otras tres necesidades que restan; social, estima y autorrealización. La importancia de esta subclasificación está en comprender dónde se satisface cada una. Las de *orden inferior* se satisfacen externamente al ser humano. Por ejemplo, la necesidad de seguridad se satisface con un sueldo fijo y un seguro de vida (entre otras cosas). Las de *orden superior* se satisfacen internamente al ser humano. Por ejemplo, la necesidad de estima de otros hacia uno mismo se satisface con la aprobación de otras personas, ya sea un profesor o un jefe. Si bien estos sujetos y sus juicios son externos al ser humano, el sentimiento que da lugar a la satisfacción se produce en la psiquis del ser humano.



Sesión 4

OEPs3_B1_Actividad 5_ Video empatía y simpatía

Visualiza el video “Simpatía & Empatía” y reflexiona sobre la diferencia entre ellas. Oprime control y da clic en la imagen para ir al vídeo o copia y pega la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=U8pRaj22MI>



¿Qué entiendes por empatía en este vídeo?

¿Cómo podrías explicar la diferencia entre simpatía y empatía?

¿Qué preferías cerca de ti una persona que simpatizas o una persona empática contigo? Explica tu respuesta.

Analiza profundamente, ¿cómo actúas tú cuando un amigo tiene problemas, con simpatía o con empatía y por qué?



¿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.

Suele aparecer como una reacción inmediata e inconsciente, porque un individuo experimenta algo que le sucede a otro como si fuera un sentimiento propio. Sin embargo, esta cualidad puede estar más o menos desarrollada en una persona y es posible mejorarla hasta convertirla en hábito.

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 muy relacionada con el altruismo —amor y preocupación por los demás— y la capacidad de ayudar.



Ilustración 22. Diseñado por Freepik

Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo sus principios morales.

Una persona empática se caracteriza por identificarse con otra persona, por saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones.

La empatía es lo opuesto a la indiferencia, es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.

El origen de la empatía (Forner, 2014)

La ciencia dice que el origen de la empatía son *las neuronas espejo*, las cuales se activan en respuesta a los actos y emociones de los demás, en una especie de intento del cerebro por experimentar lo que el otro experimenta. De ahí, por ejemplo, que bosteces cuando el otro bosteza. El bostezo es la empatía en su máxima expresión.

El grado de empatía varía mucho entre personas, aunque habitualmente es mayor entre gente del mismo sexo, edad, raza o grupo social. De nuevo, lo que nos hace similares nos une. También se ha postulado que las mujeres son más empáticas porque evolutivamente necesitaron entender mejor qué significaban los gestos y lloros del bebé. Por eso sus habilidades sociales están mucho más desarrolladas.

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

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.



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.

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.

OEPs_B1_Actividad 6_EJERCICIOS 1 PARA MEJORAR TU EMPATÍA (Forner, 2014).



Ilustración 23. Diseñado por Macrovector de Freepik

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.

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.

Con lo que te diga, ni se te ocurra exponer tus conclusiones. Evita decirle “Tu problema es que...”. Si percibe que le entiendes no se sentirá solo en su problema y se abrirá más. Si cree que le vas a sermonear, se cerrará.

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

Sal varias veces al día de tus zapatos para ponerte en los de los demás. Esfuérzate durante un tiempo en hacer esto y dentro de poco te sorprenderás haciéndolo casi inconscientemente. Habrás logrado mejorar tu empatía.



Busca una pareja para realizar el ejercicio sobre empatía que indique el maestro.



Ilustración 24. Diseño modificado de Freepik



OEPs_B1_Actividad 7_EJERCICIO 2 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 debes indicar si es afectiva, cognitiva o compasiva.

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.	



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.).

El 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.).



Ilustración 25 Diseño de Studiogstock en Freepik



OEPs3_B1_Actividad 8_ 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 cambiarles 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 confrontativa	-15 a 15
5	Inasertivo	-16 a -30
6	Muy inasertivo	-31 a -60
7	Definitivamente inasertivo	-61 a -90

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



OEPs3_B1_Lectura 7_Estilos, diálogos asertivos y técnicas para manejo de críticas y conflictos.

Cómo comportarse con asertividad

Cómo comportarse con asertividad. Aquí encontraras un método preciso y sencillo de entrenamiento en asertividad, para poder decir no, negociar lo que deseas, etc. Son técnicas simples y precisas para entrenarse en asertividad.

El estilo de una persona puede ser asertivo, agresivo o pasivo (Mensactiva, s.f.).

- **El comportamiento agresivo** trata de la expresión de los sentimientos, necesidades o pensamientos de forma inadecuada, tratando de quedar por encima de los demás, humillando y sometiendo a la otra persona, ya sea física o emocionalmente.
- **El comportamiento pasivo** se refiere a la actitud de condescendencia o complacencia en la que los derechos de uno mismo quedan a un lado a favor de los derechos y deseos de otros.
- **El comportamiento asertivo.** tiene múltiples ventajas y beneficios, es una habilidad muy importante en



Ilustración 26. Diseño de Storyset en Freepik

nuestras relaciones sociales que puede aprenderse y entrenarse y puede ayudarnos incluso a tratar la ansiedad, estrés o depresión provocados por las relaciones interpersonales. “La conducta asertiva busca un equilibrio entre los estilos pasivo y agresivo. promueve el respeto tanto por nuestros propios derechos y necesidades como por los de los demás. Las personas que practican el asertividad pueden expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, manteniendo relaciones saludables y equitativas” (Rodríguez Bañez, 2023).

ESTUDIANTE

OEPs3_B1_Actividad 9_ ESTILOS DE ASERTIVIDAD (GARCÍA HIGUERA, 2013)

Un pequeño ejercicio. Indica, subrayando con honestidad, cual sería tu actitud real ante cada situación:

Situación 1:

Un amigo acaba de llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. Tienes estas alternativas:

1. Saludarle como si tal cosa y decirle “Entra la cena está en la mesa”.
2. He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba. Me has puesto nervioso e irritado, si otra vez te retrasas avísame harás la espera más agradable.
3. Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que te invito.

Situación 2:



Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación. Puedes crear la ocasión preguntándole como lleva su trabajo o esperar a que él la cree cuando te pida otra vez le ayudes haciéndole algo. Las alternativas podrían ser:

1. Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.
2. Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.
3. Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en el trabajo que te asignan, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo. Estoy cansado de hacer, además de mi trabajo, el tuyo, así que intenta hacerlo tú mismo (conductas), seguro que así te costará menos la próxima vez.

Situación 3

Vas a un restaurante a cenar. Cuando el camarero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Se trata de llevarse bien con el camarero para que nos sirva bien, pero eso no es un buen servicio, podrías:

1. Llamar al camarero y, mirándole a la cara y sonriendo, pedirle que por favor te cambie la copa.
2. No decir nada y usar la copa sucia, aunque a disgusto
3. Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que como el servicio es asqueroso nunca volverás a ir a ese establecimiento.

PREPARACIÓN DEL DIÁLOGO PARA COMPORTARSE CON ASERTIVIDAD.

Sin perder de vista que lo importante es lo que hagamos y lo que decimos solo puede ser una guía para que el otro sepa cuáles serán nuestros siguientes pasos, debemos preparar lo que le diremos. El diálogo que tengamos con él tiene que cumplir los siguientes requisitos para ser un diálogo asertivo:

1.- Describir los hechos concretos (GARCÍA HIGUERA, 2013).

Se trata de poner una base firme a la negociación, en la que no pueda haber discusión. Cuando describimos hechos que han ocurrido el otro no puede negarlos y así podemos partir de ellos para discutir y hacer los planteamientos precisos. En este punto es donde más tenemos que evitar hacer los juicios de intenciones. No se trata de decir “eres un vago” sino decir, “vengo observando que te levantas desde hace ya varias semanas a la hora de comer”. Diremos me has dicho 10 veces “no sirves para nada” en lugar de “me quieres denigrar y hundir” (juicio de intenciones.)



Ilustración 27. Diseño de studiojstock en Freepik

2.- Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos (Rodríguez Bañez, 2023).



es expresar cómo te sientes TÚ en relación con la situación o el comportamiento en cuestión. Esto es muy importante. Al usar declaraciones en primera persona que comiencen con «yo», tales como «me siento», «me preocupa» o «me molesta», demuestras que tus emociones son tuyas, y que no estás culpando a la otra persona por cómo te sientes. Esto ayuda a mantener una conversación abierta y respetuosa. Por ejemplo, podrías decir: «Cuando quedamos y llegas tarde, me siento frustrada. Siento que no valoras mi tiempo». Al expresar tus sentimientos de esta manera, facilitas la comprensión de la otra persona acerca de tu experiencia.

Hay que recordar que no se trata de que el otro lo encuentre justificado o no. Le puede parecer desproporcionado, o injusto, o... pero es lo que nosotros sentimos y tenemos derecho a hacerlo así, no aceptaremos ninguna descalificación. Le estamos informando, no le pedimos que nos entienda o nos comprenda, por eso no puede descalificarnos ni aceptaremos críticas a nuestros sentimientos, emplearemos la *técnica del banco de niebla combinado con el disco rayado* (ver más abajo.) (GARCÍA HIGUERA, 2013)

3.- Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga (Rodríguez Bañez, 2023). Después de haber establecido los hechos y compartido tus sentimientos, es el momento de expresar lo que te gustaría que ocurriese o cómo te gustaría que la otra persona cambie su comportamiento.

Al hacer tu petición, recuerda hacerlo de forma tan clara y específica como sea posible. En lugar de decir «me gustaría que fueras más puntual», podrías decir «me gustaría que hicieras un esfuerzo para llegar a tiempo las próximas veces». Además, es importante que tu petición sea realizada de una manera que invite al diálogo, no como una demanda o un ultimátum. Al hacerlo, permites que la otra persona se sienta respetada y más dispuesta a considerar tu perspectiva.

4.- Especificar las consecuencias.

Es decir, lo que ocurrirá cuando haga lo que se le ha pedido. Es preferible especificar lo que va a obtener de forma positiva (GARCÍA HIGUERA, 2013).

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.



Ilustración 28. Diseño de Studiogstock en Freepik

Plantilla para un diálogo asertivo.

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



ESTUDIANTE

En la actividad 9 (anterior) identificar en las respuestas que fueron asertivas si están los cuatro requisitos para un diálogo asertivo.

TÉCNICAS PARA MANEJAR CRÍTICAS Y CONFLICTOS (Rodríguez Bañez, 2023)

Encontrarse con críticas y conflictos es inevitable en nuestras relaciones interpersonales. Por suerte, la psicología nos proporciona las herramientas para gestionar estas situaciones de forma saludable y constructiva.



Ilustración 29. Disco rayado, diseñado por Storyset en Freepik

Veamos algunas técnicas específicas:

Técnica del «disco rayado»:

Esta técnica consiste en repetir calmada y consistentemente tu punto de vista o tu petición, sin caer en provocaciones o manipulaciones. Así, si alguien insiste en presionarte para hacer algo que no quieres, puedes repetir de manera tranquila y firme tu decisión de no hacerlo y repetir tu posición cada vez que insista. Ejemplo: *“agradezco la invitación; pero no quiero tomar”* *“Estoy seguro que será divertido, pero no quiero tomar”*.

Técnica del «banco de niebla»:

Consiste en aceptar críticas constructivas sin ponerte a la defensiva, reconocer la parte de verdad que puedan tener, pero sin comprometerte a cambiar si no lo consideras necesario. Por ejemplo, si alguien te critica por no acudir a todas las reuniones sociales, puedes responder: *“efectivamente no acudo a todas las reuniones, y esta es una de ellas”* *“Si, necesito ser más sociable, pero no iré a la reunión esta vez”*

Técnica de la «aserción negativa»:

Esta técnica consiste en aceptar tus errores y admitir que no eres perfecto/a, sin sentirte culpable o menospreciado/a, pero con voluntad de corregirlos. No se trata de autocriticarte, sino de reconocer que, como todo ser humano, tienes derecho a equivocarte. Ejemplo: *“si soy*



Ilustración 30. Diseño de Jcomp en Freepik



OEPs3_B1_Actividad 10_ Técnicas y/o estrategias asertivas

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?



Concluyan su Álbum de las Relaciones Interpersonales.

Traer para la próxima sesión hojas blancas, colores, crayola y/o imágenes o recortes que representen a personas con las que convives o te relacionas. En casa ver el vídeo: [“Importancia de las relaciones interpersonales”](#) y responde las preguntas en la **OEPs3_B1_Actividad 11_ Vídeo “La importancia de las relaciones interpersonales “** en sesión 6.



SESIÓN 6

OEPs3_B1_Actividad 11_Video “La importancia de las relaciones interpersonales “

Extraclase ver el vídeo “[Importancia de las relaciones interpersonales](#)”, analicen y reflexionen sobre su contenido y respondan las preguntas que comentaran en la próxima sesión



Después de ver el vídeo responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son las relaciones interpersonales según el vídeo?
2. ¿Por qué es tan importante en nuestra vida las relaciones interpersonales”
3. ¿Por qué la OMS considero la soledad como una amenaza para la salud?
.
4. ¿Por qué la soledad prolongada era considerada peligroso en la antigüedad?
5. ¿La sensación de soledad se asocia con qué condiciones?
6. ¿Qué beneficios tienen los abrazos?
7. ¿Qué significa el contacto social para nuestra salud mental?



OEPs3_B1_Lectura 8_ 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.

Es importante relacionarnos con los demás de manera saludable. Las relaciones interpersonales conllevan una necesidad mental, afectiva y hasta física, ya que motivan el cumplimiento de metas y objetivos de vida e incluso impacta en el sentido de vida personal y colectivo.

La definición de Relaciones Interpersonales más corta es (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.

Además, forman parte de la vida humana a niveles tan profundos que pueden estar incluso reguladas por la ley, por convención o por la costumbre. Así se crea un entramado complejo de vínculos y grupos sociales que constituyen la sociedad por completo. El manejo de las relaciones interpersonales es un hito fundamental en el crecimiento del individuo.

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.

Las relaciones interpersonales son centrales en nuestro recorrido y que pueden ser fuente de enormes satisfacciones, o de mucho sufrimiento, dependiendo de las elecciones que hagamos y del tipo de vínculos que establezcamos con los demás.

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.



Acciones para mantener las relaciones interpersonales saludables (CMH, 2020)

Las relaciones saludables no sólo ocurren de manera automática. Es posible que debamos hacer cambios en nuestra forma de pensar o actuar. Hay estrategias que nos ayudan a lograrlo, como los siguientes 10 tips con los que es posible comenzar:

1. Aprender a valorarnos y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.
2. Elegir pasar tiempo con personas que nos ayuden a sentirnos aceptados y valorados.
3. Desarrollar habilidades de comunicación para escuchar con atención a los demás y poder expresar claramente nuestros deseos y emociones.
4. Practicar habilidades de comunicación con amigos y familiares de confianza.
5. Compartir sus problemas y preocupaciones con otras personas que pueden ayudarlo a aprender nuevas habilidades o mejores formas para comunicarse y resolver conflictos.
6. Tener en cuenta las necesidades de los demás cuando intente obtener o expresar lo que se desea.
7. Expresar claramente y con respeto nuestras necesidades y sentimientos.
8. Limitar el tiempo con personas que intentan controlar o intimidar.
9. Intentar regular nuestras emociones antes de iniciar una discusión.
10. Fomentar la reciprocidad en nuestras relaciones con los demás.

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.

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 perjudicarlo 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.

ESTUDIANTE

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

OEPs3_B1_Actividad 12_Diagrama de mis relaciones interpersonales



Este ejercicio te servirá como radiografía de cómo están 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 6)
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:

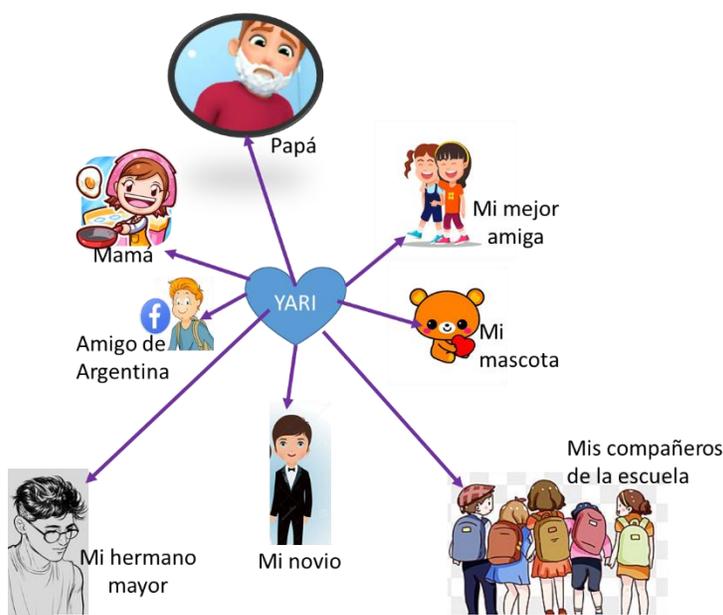


Ilustración 31. Diseño realizado con recortes de imágenes tomadas de la Web.

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 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 frustra o es agresiva o abusiva considera el fin del apoyo profesional 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.



OEPs3_B1_Actividad 13_Cartas a mis seres queridos.



Instrucciones:

- Revisa el diagrama que has realizado en la sesión 6.
- Identifica al menos dos personas con las que te gustaría mejorar tu relación.
- Piensa que le dirías para que juntos puedan tener una interrelación saludable.
- Escribe una carta a esas personas, pueden ser dos o más personas donde le digas que te gusta de la relación personal que tienen, lo que no te gusta, que estás dispuesto a hacer para mejorarla, qué esperas que haga él o ella para sentirse satisfechos ambos y tener un mejor vínculo.



Ilustración 32. Diseñada por bytriangle en Pixabay

ENTREGA PARA LA SESIÓN 7



Álbum de las Relaciones interpersonales.

Junto con tu álbum entrega un documento con las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cómo afectan las relaciones interpersonales en el bienestar de las personas?

¿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.

¿Cuántas relaciones circunstanciales trae añadida tus relaciones libres?

¿Cuál es tu balance final respecto a ser dependiente o ascendente, dónde estás en tus relaciones?

¿Qué descubriste al hacer tu Álbum de las Relaciones interpersonales de ti?

Entrega del Álbum de las Relaciones interpersonales.



Ilustración 33. Editada a partir de imagen de Lemoonboots y otra de Madhana_gopal de Pixabay



BLOQUE II
Participación individual y social.
El monstruo de las emociones



Propósito de la progresión

Apoyar a nuestros estudiantes a desarrollar autoconocimiento, manejo de sus emociones, moldear su conducta social a través de metodologías activas enfocadas a la persona y sus entornos sociales que les permitan saber responder ante los problemas que enfrentan en su vida cotidiana como en situaciones extremas que interfieran en su salud mental y en sus interacciones personales para lograr su bienestar personal y social.

Propósito de la categoría

Orientación psicosocial se ocupa de ofrecer información para apoyar la formación de la identidad, ampliar las costumbres, normas sociales y proveer el contexto para ejercitar destrezas que satisfagan una serie de necesidades individuales y sociales, de manera que es importante abordar la participación de nuestros educandos como individuos y como parte de una familia, escuela, comunidad y sociedad para que identifique aquellas que requiere atender para mejorar su desarrollo y bienestar en lo personal como dentro de los diferentes grupos que le mantengan libre de riesgos, discriminación y violencia, además que estén encaminados a la promoción de la toma de decisiones que favorezcan su bienestar.

Subcategoría:

☒ Manejo de emociones y de tensión o estrés

Se refiere a observar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer que estimula y qué paraliza para luego detectar las fuentes de tensión y estrés cotidianas, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar cómo eliminarlas o equilibrar de manera saludable.

☒ Toma de decisión y solución de problemas.

La resolución de problemas y la toma de decisiones como destrezas fundamentales en la vida y una de las tareas que mejor definen la forma de actuar y pensar adecuadamente de una persona para poder resolver y solucionar los problemas basados en la experiencia y habilidades que posee, por lo que es importante identificar mejores estrategias para implementar en situaciones conflictivas de la vida.

☒ Proceso creativo y pensamiento crítico

Una persona requiere creatividad para pensar distinto sobre sí misma, para refrescar las relaciones que mantiene, para intervenir de maneras nuevas y distintas en su contexto vital, pero al mismo tiempo desarrollar el pensamiento crítico abre posibilidades, deja atrás lo establecido o la rutina y da lugar a proponer, preguntar, escuchar, dudar.

Aprendizaje de trayectoria

2. Emplea el proceso creativo en diferentes contextos para la toma de decisiones y utiliza el pensamiento crítico en la resolución de problemas y conflictos para implementar estrategias que favorezca su bienestar emocional y social.



Progresiones

Manejo de las emociones, tensiones y estrés.

1. Reconocer las emociones que experimentan en su vida diaria a través del registro en la Rueda de Plutchik para identificar la emoción predominante y aquellas que se desean minimizar o transformar.
2. Practica diferentes estrategias para manejar emociones, estrés y tensión en binas mediante casos prácticos, seminarios de casos, para aplicarlas en su vida personal.

Toma de decisión y resolución de problemas

1. Experimentar en equipos colaborativos una situación simulada para identificar el rol que asume en la toma de decisión al participar en grupos.
2. Diferenciar en la toma de decisiones, lo racional de lo emocional en pequeños equipos mediante problemas o situaciones conflictivas proponiendo alternativas de solución para el desarrollo del pensamiento crítico.
3. Identificar en equipos colaborativos sus habilidades para la resolución de conflictos (escucha activa, comunicación, no culpabilizar, mantener la calma y colaborar) para reconocer sus fortalezas y debilidades.

Proceso creativo y pensamiento crítico

1. Experimenta el proceso creativo aplicando las cuatro fases en diferentes contextos (situaciones familiares, resolver conflictos sociales, problemas de intereses personales y situaciones del día a día) usando su criterio personal para encontrar soluciones y reflexiones sobre la importancia de la resolución de problemas y/o conflictos para elevar su bienestar personal y social.
2. Asume que el pensamiento crítico es una forma de participar individual y socialmente al mostrar su autenticidad, expresión de emociones e ideas propias en sus interrelaciones, al tomar decisiones y usar su capacidad creativa para generar su propio bienestar.



Situación de aprendizaje	
Título:	El monstruo de las emociones.
Contexto:	<p>Ana es una estudiante de bachillerato, acaba de ser mayor de edad y pospone sus actividades académicas, le gusta postear en sus redes sociales, ver vídeos musicales, hacer coreografías 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 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.</p> <p>Sus compañeros comenzaron a burlarse de ella, la llaman floja y esto ha ocasionado que por las noches llore, porque no sabe, porque a ella le resulta difícil cumplir con todas las actividades que le dejan, ya que siente que el tiempo no le alcanza.</p>
Conflicto cognitivo	<p>¿Qué emociones predominan en Ana en cada situación que vive? (Al usar sus redes, al compartir con su novio, al ser castigada por sus padres, al darse cuenta que puede perder el semestre, al chantajear a sus padres)</p> <p>¿Cuál crees que es la principal emoción que afecta a Ana en su vida para conducirse así y que emociones debiera procurar para sentirse mejor?</p> <p>¿Qué tipo de pensamiento (Crítico o creativo) podría Ana utilizar para crear estrategias que le permitan no distraerse tanto en sus redes sociales? Explica.</p> <p>¿Qué proceso debe seguir Ana para tomar una buena decisión que le ayude a resolver sus problemas?</p> <p>¿Si tu fueras Ana qué estrategias llevarías acabo para evitar perder tiempo y poder cumplir con sus tareas y entretenerte?</p> <p>¿Cómo puede Ana equilibrar su tiempo entre entretenimiento y escuela?</p>



OEPs3o_B1_Encuadre

Encuadre sugerido para que el Orientador Educativo pueda proponer al grupo: es importante presentar al alumno el encuadre general y específico de la primera revisión de portafolio, así mismo, se les presenta el bloque que estudiará, objetivos y competencias, así como los productos que evaluará en la secuencia. La lista de cotejo general se evaluará al final del bloque, en ella se registrará el logro obtenido por el estudiante durante dicho bloque o parcial.

CRITERIO	Porcentaje asignado	Porcentaje Obtenido
Respuesta a la evaluación diagnóstica.	5%	
Lista de situaciones coloreada y completada	5%	
Dibujo de su monstruo	10% SIGA	
Situación simulada con registro de roles en el proceso.	5%	
Decisión racional o emocional.	5%	
Presentación de una emoción con su autoevaluación	10%	
Elaboración de una historia identificando las fases del proceso creativo	10%	
Cuadro sinóptico de pensamiento creativo y crítico	10% SIGA	
Producto creativo	20%	
Diario de agradecimiento y emociones.	20%	

** Es calificación aprobatoria a partir de 60%*

Nombre y firma del padre o tutor de conocimiento sobre la forma de evaluación en el SEGUNDO parcial. _____



OEPs3o_B1_LC_Lista de cotejo del bloque II

INSTRUMENTO DE EVALUACION LISTA DE COTEJO 1 EVALUACIÓN SEGUNDA EVALUACIÓN SUMATIVA					
DATOS GENERALES					
Nombre del alumno(s)			Situación de Aprendizaje: El monstruo de mis emociones.		
Producto: Segunda evaluación sumativa				Fecha	
Unidad de Aprendizaje Curricular: 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%	Respuesta a la evaluación diagnóstica.				
5%	Lista de situaciones coloreada y completada				
10% SIGA	Dibujo de su monstruo				
5%	Situación simulada con registro de roles en el proceso.				
5%	Decisión racional o emocional.				
10%	Presentación de una emoción con su autoevaluación				
10%	Elaboración de una historia identificando las fases del proceso creativo				
10% SIGA	Cuadro sinóptico de pensamiento creativo y crítico				
20%	Producto creativo				
20%	Diario de agradecimiento y emociones.				
100	Total				



OEPs3_B2_ED_Evaluación Diagnóstica:

Responder las siguientes preguntas:

¿Qué entiendes por emoción?

¿Cómo se puede manejar una emoción que nos afecta?

¿Qué técnicas conocen para aprender a relajarse y manejar las emociones?



OEPs3_B2_Lectura 1_Rueda de Plutchik

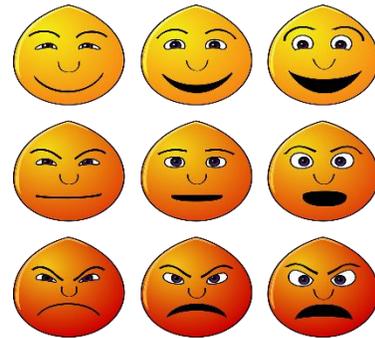
La Rueda de Plutchik: Comprendiendo Nuestras Emociones

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 ubica 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



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 o más oscuros.

Emociones Combinadas

Las emociones pueden combinarse para formar emociones más complejas. Algunas combinaciones comunes son:

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

Aplicaciones de la Rueda de Plutchik

La Rueda de Plutchik se utiliza en varias áreas, incluyendo la psicología, la terapia emocional, y la educación. Permite a las personas:





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



OEPs_B2_Actividad 1_El color de mis emociones.

1. En la lista de situaciones, escribe la emoción que experimentarías y colorear según los colores de la Rueda de Plutchik (la de forma circular y más completa). Se honesto en tus respuestas de la primera columna.
2. Es importante tener en cuenta que no sentimos una sola emoción, muchas veces son varias e incluso opuesta.
3. Después de responder la primera columna, analiza las emociones que elegiste en la columna de emoción predominante y reflexiona si son emociones que te causan malestar o te hacen sufrir.
4. Elige en la siguiente columna utilizando como base la rueda en forma de flor, pero ayúdate con las otras dos e identifica las emociones que te harían más asertivo y con bienestar o contrarrestan, minimiza o te haría sentir mejor, escríbela y marca con el color correspondiente (utiliza la rueda circular más completa para identificar el color).
5. Elige la que ayude a ser más asertivo y genere mayor bienestar.

Situación	Emoción que predomina	Emoción que contrarresta esa emoción.
Vas a pasar el día en un parque acuático, pero se ha puesto a llover y no podrás ir.		
Está sola(o) en casa y empiezas a escuchar ruidos extraños.		
Te enteras que tu mejor amigo ha contado el secreto que tú le contaste a todos los de la clase.		
Pensaste que había metido tu tarea en la mochila y cuando llega a clase te das cuenta que la has dejado en casa.		
Te das cuenta que tus padres te felicitan por tu logro escolar.		
Te enteras que publicaron una foto íntima tuya.		
Te regalan las entradas para ir al concierto de su cantante favorito.		
Descubres que tu hermano se comió la torta que hiciste para llevar a la escuela.		
Te rechazan tus compañeros del grupo.		

Situación	Emoción que predomina	Emoción que contrarresta esa emoción.
Aprobaste el examen para el que estuviste estudiando mucho tiempo.		
Te das cuenta que dos personas te van a asaltar inevitablemente.		
Descubres que perdiste tu cartera con todo dinero de tu beca.		
Miras en la otra acera que viene tu ex con su nuevo novio(a) y no hay forma que cambies de banqueta.		
Te enteras que esperas un hijo con tu novio(a) con quien acabas de terminar.		
No pasaste la final del concurso y tus compañeros se burlaron de ti.		



OEPs3_B2_Actividad 1_Diario de agradecimiento y ruta de Plutchik).



¿Cómo se llevará a cabo la actividad del Diario de agradecimiento y ruta de Plutchik o Diario de Gratitud y Emociones?

Material: hojas blancas, colores, plumones, recortes, crayolas, pegamento, tijeras, decoraciones, etc. y la rueda de plutchink (las tres figuras)

Actividad. Cada día, durante las próximas semanas, dedicarán al final de cada día un espacio

para escribir en tu diario de agradecimiento dos tipos de registro.

1. Anotarán al menos tres cosas por las que están agradecidos ese día.

Ejemplo de Entrada de Diario de Agradecimiento

An example of a diary entry on a white background. The title is "Diario de gratitud y emociones." and the date is "12 de agosto 2024". There are three numbered entries. Entry 1: "Estoy agradecido por la comida casera que preparó mi madre hoy. Fue deliciosa y me hizo sentir muy querido." It is accompanied by a yellow star, a photo of a bowl of food, a red heart, and a yellow smiley face with a tongue sticking out. Entry 2: "Aprecio a Juan por ayudarme a estudiar para el examen de matemáticas. Su apoyo me hizo sentir más seguro." It is accompanied by a book cover titled "MATEMÁTICAS". Entry 3: "Estoy agradecido por el buen tiempo que hizo hoy. Pude salir a caminar y disfrutar del sol, lo que mejoró mucho mi ánimo." It is accompanied by a yellow sun and a cartoon drawing of a person walking a dog.

2. De la Rueda de Plutchik anotaran que emociones sintieron en su día a día y cuál es su opuesto.



OEPs3_B2_Actividad 3_Monstruo de las emociones.

Dibujar en una hoja blanca un monstruo que represente una o varias o muchas de las emociones que más te afectan, que más sientes, que te hacen sufrir o los temores que habitan en ti. Todas esas emociones dolorosas o quizá molestas si fueran ese monstruo como serían sus facciones, cómo se vería, de qué manera aparece en tú mente, intenta representar en él esas emociones que te dañan.

En relación con su rueda de plutchick (La de forma de flor), identificar esas emociones y su opuestos para reducirlas.



Ilustración 37. Tomado de Educaenvivo.com

Luego de concluir responde a las preguntas:

1. ¿Qué emoción están en tu monstruo?
2. ¿Qué emociones prevalecen en ti?
3. ¿A quién dañan las emociones que sientes?
4. ¿Cuáles son las emociones que más te dañan?
5. ¿Por qué emociones las puedes cambiar? Consulta la Rueda de Plutchik



OEPs3_B2_Lectura 2_Beneficios del manejo de las emociones

El docente dará una breve explicación sobre los beneficios de manejar las emociones

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.



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.

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. Esto tiene un impacto positivo en nuestra salud mental, ya que las conexiones sociales fuertes son un factor protector contra la depresión y la ansiedad.

Beneficios para la Salud Física

1. Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas

El estrés crónico y las emociones negativas se asocian con 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. El estrés crónico y las emociones negativas pueden debilitar nuestras defensas inmunológicas, haciéndonos más susceptibles a infecciones y enfermedades. 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. Esto nos ayuda a sentirnos más enérgicos y a disfrutar de una mejor calidad de vida en general.

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. Diseño de Freepik



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

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.



Ilustración 40. Diseño de Freepik

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.

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.

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.



- **Técnicas:** Reestructuración cognitiva, técnicas de exposición, y desarrollo de habilidades.

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 41. Diseño de Freepik



Ilustración 42. 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.
- **Método:** Establecer metas SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, y con un Tiempo definido).



Ilustración 43. Diseño tomado de Freepik



10. Técnicas de Resolución de Problemas

Estas técnicas ayudan a abordar y resolver problemas emocionales y situacionales.

- **Beneficios:** Mejora de la capacidad para enfrentar desafíos, reducción del estrés.
- **Método:** Identificar el problema, generar opciones, evaluar y seleccionar la mejor solución.

Conclusión

Implementar estas técnicas de manejo de las emociones puede conducir a una mejora significativa en la salud mental y física. La clave es ser constante y paciente, ya que desarrollar una buena gestión emocional lleva tiempo y práctica. Explorar y adoptar las técnicas que mejor se adapten a tus necesidades personales puede transformar tu bienestar integral.

OEPs3_B2_Actividad 4_ Ejercicios de manejo de las emociones.



Participa en el siguiente ejercicio.

¿Cómo te sienten ahora, en comparación de antes de comenzar la práctica?



Toma de decisiones, factores y roles que influyen.

Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar, las costumbres, terceras personas u otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas (Habilidadesparalavida.net, s.f.).

Se aprende a decidir escuchando nuestras reflexiones y emociones, sabiendo que siempre ofrecen consecuencias diversas, algunas positivas, otras negativas, que algo ganamos y algo perdemos. Y siempre será posible reafirmar o recomponer el rumbo de la propia vida a partir de la siguiente decisión.

¿Qué es la toma de decisiones?

El proceso de toma de decisiones es un método que consiste en reunir la información y evaluar alternativas para luego, en definitiva, tomar la decisión final.

El siguiente paso del proceso está previsto para decisiones complicadas en las que hay varias partes interesadas, aunque este proceso también se puede usar para algo tan simple como decidir lo que quieres tomar en el desayuno.

Los 7 pasos del proceso de toma de decisiones (Lucidchart, s.f.)

Aunque puede haber muchas variaciones leves en el marco de toma de decisiones que circula en Internet, en los manuales de negocio y en las presentaciones de liderazgo, los profesionales suelen usar estos siete pasos.

1. Identificar la decisión

Para tomar una decisión, primero debes identificar el problema que necesitas solucionar o la pregunta que quieres responder. Define tu decisión con claridad. Si no identificas el problema que quieres solucionar correctamente, o si el problema que elegiste es demasiado amplio, descarrilarás el tren de decisiones antes de que parta de la estación.

2. Reunir la información pertinente

Es momento de reunir la información pertinente para la elección. Haz una evaluación interna para ver en qué ha tenido éxito, y en qué has fallado, en las áreas relacionadas con tu decisión. Además, busca información de fuentes externas, como estudios, investigaciones y, en algunos casos, evaluaciones.

3. Identificar las alternativas

Identifica las posibles soluciones para tu problema. Suele haber más de una opción para considerar cuando intentas lograr una meta; tus alternativas podrían incluir un cambio en tu estrategia, o una combinación de ambas.

4. Analiza la evidencia

Pondera los datos a favor y en contra de estas alternativas. Ve qué han hecho otras personas para tener éxito, y analiza exhaustivamente los éxitos y los fracasos tuyos. Identifica los posibles



inconvenientes de cada una de tus alternativas, y ponéralos respecto de las posibles recompensas.

5. Elegir entre las alternativas

Esta es la parte del proceso de toma de decisiones en la que tú, efectivamente, tomas la decisión. Con suerte, habrás identificado y tienes claro qué decisión debe tomarse, habrás reunido toda la información pertinente y desarrollado y analizado los posibles cursos que puedes tomar. Estás perfectamente listo para elegir.

6. Actuar

Una vez que has tomado una decisión, ¡actúa! Elabora un plan para hacer que tu decisión sea tangible y alcanzable. Desarrolla un plan de proyecto relacionado con tu decisión, y asigna las tareas a tu equipo cuando se lo implemente.

7. Revisar tu decisión

Una vez transcurrido un plazo predeterminado (que tú definiste en el paso uno del proceso de toma de decisiones) revisa tu decisión con una mirada honesta. ¿Solucionaste el problema? ¿Respondiste la pregunta? ¿Alcanzaste tus metas?

Si lo hiciste, toma nota de lo que funcionó para referencias futuras. Si no, aprende de tus errores cuando vuelvas a iniciar el proceso de toma de decisiones.



OEPs3_B2_Actividad 5_Resolviendo conflictos

Integrados en equipos realizar la actividad que consiste en participar en una situación de conflicto que deben resolver juntos, tendrán un observador que registra el rol de los integrantes para que identifiquen cómo al trabajar en equipo.

Ejemplo de situaciones a resolver en equipo:

1. Simulacro de estar en un globo (subidos en las sillas o una mesa) que está cayendo y deben decidir a quién tirar para que puedan salvarse (Cómo presión moverles la mesa cuando llegue el conteo final del tiempo)
2. Formar un barco entre todos usando sus cuerpos u objetos. (No dibujar, ni hacer origen)
3. Determinar cómo hacer una torre con todos los útiles que cada de los miembros del equipo tenga en su mochila sin que se caiga durante 10 segundos.

Cada equipo inicia cuando se le indique, el maestro determina el tiempo para que inicien.

Hoja de observación:

Rol	Nombres	Observación
Colaborativos		
Animador		
Cooperativos,		
Propone soluciones		
Pasivo (solo escucha y obedece)		
Líderes u organizador		
Conflictivos		
Quiere imponer sus ideas		
Otros		



OEPs3_B2_Lectura 5_Toma de decisión racional y emocional

Toma de decisión racional y emocional (ADAMIA, 2017)

¿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?

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. Los estudios demuestran que las mujeres tienden a ser más emocionales que racionales y los hombres tienden, sin embargo, a primar la racionalidad frente a la emoción.

Esto no significa que una mujer no pueda actuar lógicamente o un hombre no pueda expresar sus emociones mediante el amor, el llanto, sentimientos, ilusiones, etc. Ambas maneras se forjaron en nuestras mentes a través de tantos años de evolución y como nuestra estructura social está constituida.

El problema reside cuando tanto hombres como mujeres dejamos que intervenga la lógica o la emoción en un momento en el que no debería aparecer. Por eso es importante el control sobre nosotros y nuestros actos para saber en qué momentos debe primar nuestra parte emocional y racional.

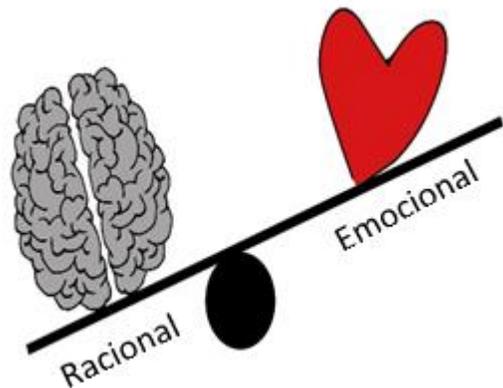


Ilustración 44. Intervención sobre el diseñado de ElisaRiva en Pixabay

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.





Ilustración 45. Diseño de Freepik

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. La importancia de las cosas es menor para una persona racional, que busca soluciones y no lamentarse, pero, a veces, la expresión de las emociones es necesaria para superar ciertos acontecimientos y así puede quedar bloqueada.

Puede darse también que ante los éxitos no sientan orgullo ni tampoco ilusión por la consecución de objetivos. Algo similar sucedería, por ejemplo, en los Trastornos del Espectro Autista que se caracterizan por expresar y recibir los mensajes de una manera literal y no emotiva. Estos pacientes son muy proclives a desarrollar problemas sociales ya que no entienden el porqué del sentir de los demás.

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.



Ilustración 46. Diseño de Vectorjuice en Freepik



OEPs3_B2_Actividad 6_ ¿Decisión desde lo emocional o racional?

En el siguiente cuadro encontrarás varias situaciones en las que debes de determinar según la lectura anterior, que tipo de decisión se práctica, sí 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.	Al comprarse un coche, se comparan las prestaciones y precios de varios modelos y marcas, para llegar a conclusiones sobre la idoneidad de cada opción disponible.		
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.		



Realizar la actividad **OEPs3_B2_Actividad 7_Descubriendo mis habilidades para resolver conflictos** en equipos, extraclase y traerla preparada para la próxima sesión 11.



OEPs3_B2_Lectura 6_Habilidades para la resolución de conflictos

Habilidades para la resolución de conflictos (Baños, 2023)

El estilo de manejo de conflictos se refiere a la forma en que una persona aborda un conflicto y cómo trata de resolverlo. Es un conjunto de habilidades, actitudes y comportamientos que una persona utiliza para lidiar con situaciones conflictivas.

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.



Ilustración 47 Diseño de Storyset en Freepik

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.

Kenneth Thomas y Ralph Kilmann identificaron cinco estilos de manejo de conflictos en su modelo. Los cinco estilos son:

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.



Ilustración 48. Diseño de Storyset en Freepik

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.

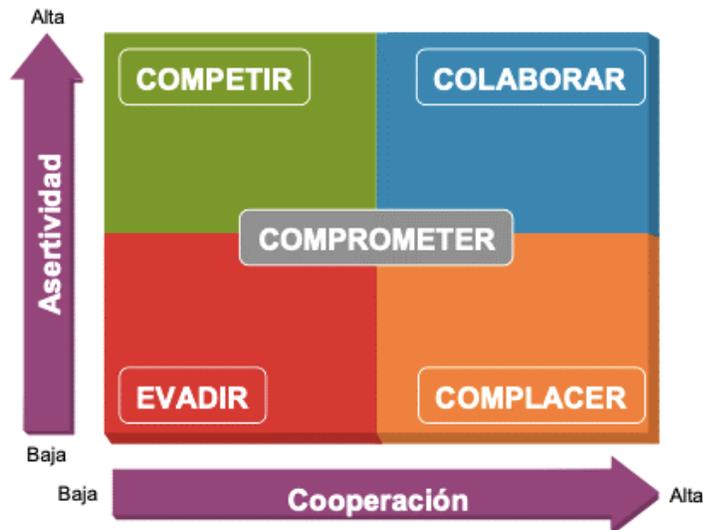


Ilustración 49. Diseño tomado de Linkerdin (Baños, 2023)

Como podemos ver en la imagen, el modelo de Kilmann se basa en dos ejes principales: cooperación y asertividad. Estos ejes representan cómo una persona maneja un conflicto en cuanto a cuán enfocado se enfoca en satisfacer sus propios intereses y cuán enfocado se enfoca en satisfacer los intereses de la otra persona o grupo involucrado en el conflicto.

El asertividad se refiere a la medida en que una persona trata de satisfacer sus propios intereses durante el conflicto. En términos generales, el asertividad se refiere a la capacidad de una persona para defender sus propios derechos e intereses de una manera clara, directa y respetuosa. En el contexto de la resolución de conflictos, el asertividad puede manifestarse en acciones como afirmar los propios deseos, necesidades o límites, o expresar desacuerdos o críticas constructivas.

El otro eje, la cooperación se refiere a la medida en que una persona trata de satisfacer los intereses de la otra parte en el conflicto. En términos generales, la cooperación se refiere a la capacidad de una persona para trabajar con otros para lograr objetivos comunes. En el contexto de la resolución de conflictos, la cooperación puede manifestarse en acciones como escuchar y comprender las perspectivas de la otra parte, buscar soluciones de compromiso, y encontrar formas de satisfacer las necesidades de ambas partes.

A continuación, especificaré cómo se maneja cada estilo en el contexto de estos dos ejes. Se caracteriza por una combinación diferente de asertividad y cooperación.

Competencia: alta asertividad, baja cooperación. Se trata de un enfoque centrado en satisfacer los propios intereses y alcanzar los objetivos a toda costa, incluso a expensas de la otra parte. Puede



ser útil en situaciones en las que se necesita una decisión rápida o en situaciones en las que hay una fuerte oposición.

Colaboración: alta asertividad, alta cooperación. Este enfoque implica trabajar con la otra parte para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambas partes. Es útil en situaciones en las que se necesita una solución creativa y de largo plazo que tenga en cuenta los intereses de ambas partes.

Compromiso: nivel medio de asertividad y cooperación. Este enfoque implica encontrar una solución que satisfaga parcialmente las necesidades de ambas partes, pero no completamente. Es útil en situaciones en las que ambas partes tienen intereses importantes que deben ser considerados.

Evasión: baja asertividad, baja cooperación. Este enfoque implica evitar o postergar el conflicto. Puede ser útil en situaciones en las que el problema no es importante o cuando no hay una solución viable.

Complacer/ Ceder: baja asertividad, alta cooperación. Este enfoque implica satisfacer los intereses de la otra parte en detrimento de los propios intereses. Puede ser útil en situaciones en las que la relación con la otra parte es más importante que el resultado del conflicto en sí mismo.

Cada estilo tiene ventajas y desventajas según la situación y las necesidades de las partes involucradas en el conflicto. El manejo adecuado de conflictos implica reconocer el estilo apropiado para cada situación y aplicarlo eficazmente para llegar a una solución satisfactoria para las partes involucradas.



OEPs3_B2_Actividad 7_Descubriendo mis habilidades para resolver conflictos



Organizados en equipos, reciben el nombre de una emoción, cada equipo representara con alguna expresión artística la emoción que le toca, por ejemplo: canción, poesía, baile, película muda, mímica, Rap, etc. la emoción debe percibirse de manera clara y como ayuda o afecta a la persona, además al terminar harán una breve explicación de la importancia de esa emoción en la vida personal y cómo se organizaron para prepararse. Previamente preparan su trabajo que se presentara en esta sesión 11.

Para evaluar se tomará en cuenta la lista de cotejo que se encuentra en la siguiente página además de la coevaluación del equipo.

Tienen 5 min. Para su presentación.

Al terminar la presentación el maestro solicita realicen por equipo una coevaluación de las actitudes, roles, habilidades y estilo de resolver conflicto de sus integrantes con respecto al proceso de elegir cómo realizar la actividad encomendada y su preparación. Dirigir al equipo al anexo 10



**INSTRUMENTO DE EVALUACION
LISTA DE COTEJO PARA REPRESENTACIÓN DE UNA EMOCIÓN EN EQUIPO**

DATOS GENERALES				
Nombre del alumno(s)			Situación de Aprendizaje: El monstruo de mis emociones.	
Producto: Representación de una emoción en equipo.				Fecha
Unidad de Aprendizaje Curricular: ORIENTACIÓN EDUCATIVA PSICOSOCIAL			Periodo:	
Nombre del docente			Firma del docente	
CARACTERÍSTICAS A CUMPLIR	VALOR OBTENIDO			OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS DE MEJORA
	SI (1)	Parcial mente (.5)	No (0)	
1. Representación de la Emoción				
<ul style="list-style-type: none"> •Claridad de la Emoción Representada La emoción es claramente identificable por la audiencia. 				
<ul style="list-style-type: none"> •Uso de Elementos Artísticos Los elementos artísticos (colores, formas, movimientos, sonidos, etc.) se utilizan de manera efectiva para representar la emoción. 				
<ul style="list-style-type: none"> •Originalidad y Creatividad La representación de la emoción es original y creativa. 				
2. Trabajo en Equipo				
<ul style="list-style-type: none"> •Coordinación y Organización del Equipo El equipo muestra una clara coordinación y organización en su presentación. 				
<ul style="list-style-type: none"> •Participación Equitativa Todos los miembros del equipo participaron de manera equitativa en la preparación y presentación. 				
3. Explicación y Reflexión Final				
<ul style="list-style-type: none"> •Descripción del Proceso de Organización y Preparación El equipo proporciona una explicación clara de cómo se organizaron y prepararon la representación. 				
<ul style="list-style-type: none"> •Importancia de la Emoción en la Vida Personal El equipo comenta la importancia de la emoción representada en sus vidas personales. 				
<ul style="list-style-type: none"> •Claridad y Coherencia de la Explicación La explicación es clara, coherente y bien estructurada. 				
4. Impacto General de la Presentación				
<ul style="list-style-type: none"> •Impacto Emocional en la Audiencia La presentación logra impactar emocionalmente a la audiencia. 				
<ul style="list-style-type: none"> •Conexión con la Audiencia El equipo logra conectar con la audiencia a través de su representación. 				
5. Aspectos Técnicos				
<ul style="list-style-type: none"> •Calidad Técnica de la Presentación La calidad técnica de la presentación (audio, visuales, etc.) es adecuada y sin fallos significativos. 				
<ul style="list-style-type: none"> •Uso Efectivo del Tiempo El equipo usa el tiempo asignado de manera efectiva y la presentación tiene una duración adecuada. 				
12 puntos	Total obtenidos:			



¿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 50. Diseño obtenido 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 las ideas que puede tener al plantarse frente a la hoja en blanco, elige el camino que tomará y lo renueva por 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.



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

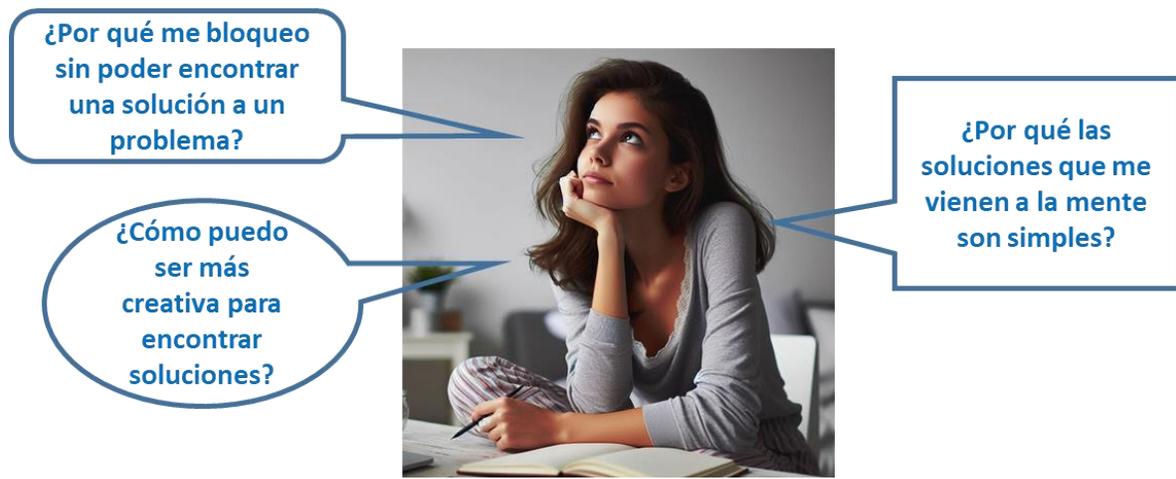


Ilustración 51. Diseño de imagen con Copilot

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.

El significado del proceso puede variar según la visión de distintos autores.

Guilford, conocido por sus estudios sobre la inteligencia con su modelo de Estructura de la inteligencia dijo: «La creatividad, en sentido limitado, se refiere a las aptitudes que son características de los individuos creadores, como la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y el pensamiento divergente».

Weithermer, psicólogo alemán fundador de la psicología de la Gestalt: «El pensamiento productivo consiste en observar y tener en cuenta rasgos y exigencias estructurales. Es la visión de verdad estructural, no fragmentada».

Características del proceso creativo

Existen una serie de particularidades para el desarrollo de procesos creativos:

- **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 las ideas que puede tener al plantarse frente a la hoja en blanco, elige el camino que tomará y lo renueva por las distintas etapas.
- **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 con la divulgación, las herramientas externas que utilizará en el proceso para una mejor experiencia del consumidor.
- **Mucha imaginación:** por lo general, suelen ser personas con 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.
- **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.



EL PROCESO CREATIVO PODRÍA COMENZAR UNA VEZ QUE SE DETECTA «UN PROBLEMA». LUEGO SE PLANTEA UNA SOLUCIÓN Y SE IMPLEMENTA.

¡Veamos algunos ejemplos!

- Elaborar una plantilla de redacción estándar para los escritores de un sitio web.
- Crear una campaña de marketing, planificar un objetivo y orientar las acciones hacia ese objetivo y en un período de tiempo.
- La creación de un libro; la investigación que se lleva a cabo antes de comenzar a escribir es también un proceso creativo.

La intuición y el instinto son dos elementos fundamentales durante el proceso creativo. No obstante, existen ciertos pasos que conviene que estén presentes en todo proyecto, independientemente del ámbito en el que los apliquemos.
<https://esdima.com/proceso-creativo/>



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:



Ilustración 52. Diseño de Kreativkolors en Freepik

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.

OEPs3_B2_Actividad 8_Creación de Historias

Actividad en equipos de 4 o 5 estudiantes. En el cuadro de palabras se encuentran enlistadas palabras que deben ocupar en su historia. Una vez concluida la actividad, presentaran su historia. Tienen un tiempo de 15 minutos.

Palabras		
Campo	En un	Tristeza
Personas	Cuando	Escuela
Tarde	Muchos	Colinas
Animales	De repente	Descanso
Paseo	Formaban	Amigos
Playa	Perdidos	Familia
Guitarra	Trabajo	Detrás
Rio	Hace tiempo	Recordar
Canciones	Llegaron	Oscuridad
Problemas	Viaje	Temor
Nubes	Noche	Felicidad
Barco	Lluvia	Alegría
Mar	Comida	Enfermedad

Al final de la presentación de historias cada equipo identificara cuando pasaron por cada una de las etapas del proceso creativo.



Obstáculos del pensamiento creativo (Equipo Editorial Sanarai, 2023)

Los obstáculos más comunes en un proceso de creación o generación de ideas son:

- **Bloqueos emocionales:** son aquellos que se originan por nuestras vivencias, nuestros temores, el carácter y las actitudes que, muchas veces, se tratan de impedimentos inconscientes. Debemos trabajar con nuestra confianza, creer en nosotros mismos para poder dar ese salto y descubrir qué hay detrás de esa emoción bloqueante.
- **Bloqueos perceptivos:** ocurren cuando tenemos prejuicios o ciertas estructuras mentales que nos impiden analizar un problema con todas sus dimensiones para encontrar la solución creativa adecuada.
- **Bloqueos socioculturales:** son preconcepciones muchas veces aprendidos de niños que deben ser desaprendidos para liberar la mente y darle libertad a la creatividad.



OEPs3_B2_Actividad 9_Diseño de producto



En equipos realizarán el diseño de un producto nuevo que resuelva un problema específico de la vida cotidiana de manera creativa y su viabilidad y potencial impacto. Para realizar dicho producto, deben revisar las siguientes ligas:

LAS 5 ETAPAS DEL PROCESO CREATIVO

<https://genias.cl/blogs/blog/las-5-etapas-del-proceso-creativo>

Fases del Proceso Creativo 🧠 Graham Wallas

<https://youtu.be/fXJ6fUknpbE?si=Yld1IqLyJFNytGjc>

En ellos verán cómo se realizan las fases del proceso creativo de forma práctica, les servirá para que al final de su presentación, identifiquen cada fase en el proceso que siguieron para diseñar el producto que elaboren.

En la sesión 16, última del semestre, se presentarán los productos elaborados.

Esta actividad será evaluada con la rúbrica que se encuentra a continuación.



Ilustración 53. Diseño de Freepik



OEPs3_B2_Rúbrica_Diseño de producto para la vida cotidiana

INSTRUMENTO DE EVALUACION : RÚBRICA (valor de 20 %)				
DATOS GENERALES				
Nombre del alumno(s)		Situación de aprendizaje: El monstruo de las emociones.		
Producto:	Diseño de producto para la vida cotidiana.		Fecha	
UAC:	Orientación Educativa Psicosocial		Periodo:	
Nombre del docente		Firma del docente		
criterio	10-9	8-7	6	4-0
Identificación y comprensión del problema	El problema cotidiano es claramente identificado y comprendido. Se demuestra una investigación profunda sobre el problema y su impacto.	El problema es identificado y comprendido con precisión. Se muestra una investigación adecuada, aunque podría ser más profunda.	El problema es identificado, pero la comprensión es superficial. La investigación es mínima o incompleta.	El problema es identificado de manera vaga o incorrecta. Falta investigación o es irrelevante o no tiene ninguna.
Creatividad e innovación	La solución propuesta es altamente creativa e innovadora, ofreciendo una perspectiva única y original.	La solución es creativa e innovadora, pero algunas ideas podrían desarrollarse más.	La solución tiene elementos creativos, pero es más convencional y falta originalidad.	La solución es poco creativa y no aporta ideas nuevas o innovadoras.
Desarrollo del proceso creativo	El proceso creativo es detallado y claro. Se identifican y explican todas las fases del proceso creativo con precisión.	El proceso creativo está bien desarrollado y se explican la mayoría de las fases, aunque podría ser más detallado.	El proceso creativo está descrito de manera general, con algunas fases identificadas y explicadas.	El proceso creativo está pobremente desarrollado y faltan varias fases importantes.
Funcionalidad y viabilidad del producto.	El producto diseñado es altamente funcional y viable. Se demuestra claramente cómo resuelve el problema identificado.	El producto es funcional y viable, aunque puede tener algunas áreas de mejora.	El producto es funcional, pero su viabilidad es cuestionable. Puede no resolver completamente el problema.	El producto tiene serias limitaciones en funcionalidad y viabilidad. No resuelve adecuadamente el problema.
Presentación y comunicación	La presentación es clara, bien organizada y profesional. Se utilizan recursos visuales y explicaciones claras para comunicar el diseño y el proceso creativo.	La presentación es clara y organizada, pero puede faltar algún detalle o recurso visual.	La presentación es comprensible pero desorganizada. Se utilizan algunos recursos visuales, pero podrían mejorarse.	La presentación es confusa y desorganizada. Los recursos visuales son mínimos o ineficaces.
CALIFICACIÓN Max. 50 pts =20%				



PENSAMIENTO CRITICO

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).



El pensamiento crítico es complejo que permite al individuo reflexionar sobre asuntos no resueltos o sobre otros ya establecidos, para 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).

La Nueva Escuela Mexicana emplea el pensamiento crítico gestado a partir de análisis, reflexión, diálogo, conciencia histórica, humanismo y argumentación fundada para el mejoramiento de los ámbitos social, cultural y político (Gómez Méndez, 2024)

Dentro de las principales características del pensamiento crítico se reconocen las siguientes:

1. Capacidad para reconocer y analizar los argumentos en función de la construcción de una realidad lógica y razonable.
2. Determinar la relevancia real de los argumentos.
3. El desarrollo de habilidades como la intuición que permitan establecer conexiones entre las ideas, dándoles una secuencia lógica y comprensiva.
4. Capacidad para identificar inconsistencias en un conjunto de argumentos y razones subjetivas.
5. Desarrollar la capacidad de abordar problemas con consistencia y de forman sistemática.
6. Reflexionar en torno a las propias creencias con la intención de generar criterios sobre los cuales basar los argumentos.

La importancia del pensamiento crítico está a su vez relacionada con su utilidad, comprendiendo que este sentido es el que nos ayuda a discernir sobre nuestra propia concepción de la realidad y



la razón, distinguiendo cuáles son aquellos aspectos que no pertenecen a nuestra lógica y que, por lo tanto, no aparentan ser verdad.

Uno de los mejores ejemplos que pueden existir para demostrar el pensamiento crítico, es el tema de las fakes news o noticias falsas, a las cuales estamos sometidos en redes sociales, cadenas, comentarios o conversaciones que escuchamos en la calle.

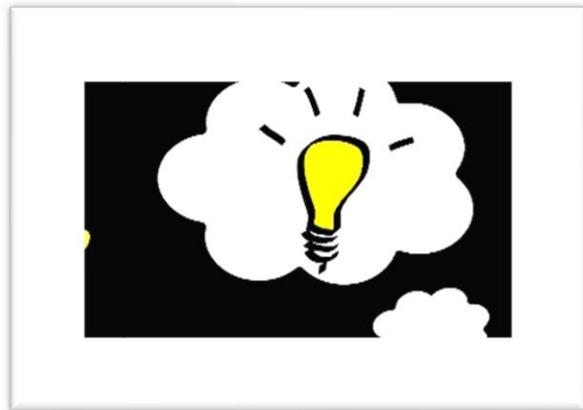
El pensamiento crítico también es útil al momento de generar opiniones y conclusiones propias respecto a una situación o tema en específico, permitiendo que la emita sus propias opiniones basadas en sus conocimientos, lógica e incluso, en sus propios prejuicios.

FAKE

¿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.



CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO CRÍTICO (Gómez Méndez, 2024)



De acuerdo con el consenso que señala Peter Facione (2007) dichas habilidades se definen de la siguiente manera:

1. Interpretación es comprender y expresar el significado o relevancia de experiencias, situaciones, datos, eventos, juicios, creencias, reglas, procedimientos o criterios; es decir, comprender desde la experiencia para interpretar el significado.

2. Análisis consiste en examinar ideas y argumentos, identificar deducciones reales y supuestas entre enunciados, preguntas, conceptos, descripciones u otras formas de expresar creencias, juicios, experiencias, razones, información u opiniones.

3. Evaluación es la valoración de la credibilidad de los enunciados o de otras expresiones que describen la percepción, experiencia, situación, juicio, creencia u opinión de una persona.

4. Inferencia significa identificar los elementos necesarios para sacar conclusiones razonables; formular suposiciones e hipótesis y considerar la información adecuada que se desprendan de los datos, enunciados, principios, evidencias.

5. Explicación es la capacidad de presentar los resultados del razonamiento propio de manera reflexiva y coherente, es decir, describir métodos y resultados, justificar procedimientos, proponer y defender, con argumentos sólidos, las explicaciones propias de eventos o puntos de vista con el propósito de lograr la mayor

6. Autorregulación es un razonamiento u opinión que tienes; te cuestionas sobre cómo y por qué llegaste a dicho razonamiento u opinión, si omitiste algo importante, verificas dos o más veces para ir más allá de tu primer razonamiento u opinión.



OEPs3_B2_Actividad 10_Cuadro sinóptico de proceso creativo y pensamiento crítico.

Elabora un cuadro sinóptico de la lectura **OEPs3_B2_Lectura 8_Pensamiento crítico**, realiza dicho cuadro subrayando en la lectura y haciendo el cuadro sinóptico en formato de diagrama.



Próxima sesión entregar el **Diario de gratitud y emociones**.



OEPs3_B2_Actividad 11_Mi pensamiento crítico.



EXTRACLASE:

Consideraciones.

Gracias a la tecnología, vivimos en un mundo con acceso instantáneo a mucha información; sin embargo, no siempre es verdadera. Para saber si se trata de fake news debes contar con la capacidad de analizarla y evaluarla. El pensamiento crítico te dota de excelentes herramientas para lograrlo.

¿Qué es el pensamiento crítico?

El pensamiento crítico es la capacidad que tenemos para analizar la información que recibimos. Por ejemplo, al escuchar a un profesor en clase, leer un libro o ver videos en internet. Al igual que otras capacidades requiere práctica para dominarlo.

El pensamiento crítico puede ser de gran utilidad en la escuela y la vida. Algunos elementos de este tipo de pensamiento, como: mostrar interés y buena disposición, tener un pensamiento estructurado, así como la resolución de problemas son vitales para el éxito en cualquier ámbito.



Ilustración 54. Diseño de Freepik

Instrucción:

Busca, manera individual, al menos dos fuentes de información sobre uno de los temas indicados abajo, haciendo uso de su pensamiento crítico, escribe un pequeño resumen del contenido de esos temas y luego expones tu punto de vista personal, considerando no solo ese contenido sino tus propios valores, los juicios que te has formado al respecto y a lo que concluyes como tú opinión y postura sobre el mismo.

- Adopción de parejas del mismo sexo.
- Legalización del aborto.
- Violencia intrafamiliar y consecuencias legales.
- Uso legal de la marihuana.

Tu texto final será presentado por ti en la próxima sesión.



Ilustración 55. Diseño de djvstock en Freepik





Presentación de los diseños de productos que beneficien la vida cotidiana. (**OEPs3_B2_Actividad 9_Diseño de producto**), en equipo. (20')

Reflexión en plenaria de la actividad realizada extraclase **OEPs3_B2_Actividad 11_mi pensamiento crítico**. (15)

Entrega de su Diario de Agradecimientos y emociones acompañado de la actividad: **OEPs3_B2_Actividad 12_Reflexionando sobre mis emociones** donde responden y comentan las siguientes preguntas.



1. ¿Cómo te sentiste al escribir en tu diario de agradecimiento cada día?

2. ¿Notaste algún cambio en tu actitud o estado de ánimo?

3. ¿Hay algo que aprendiste sobre ti mismo al hacer esta actividad?



ANEXOS

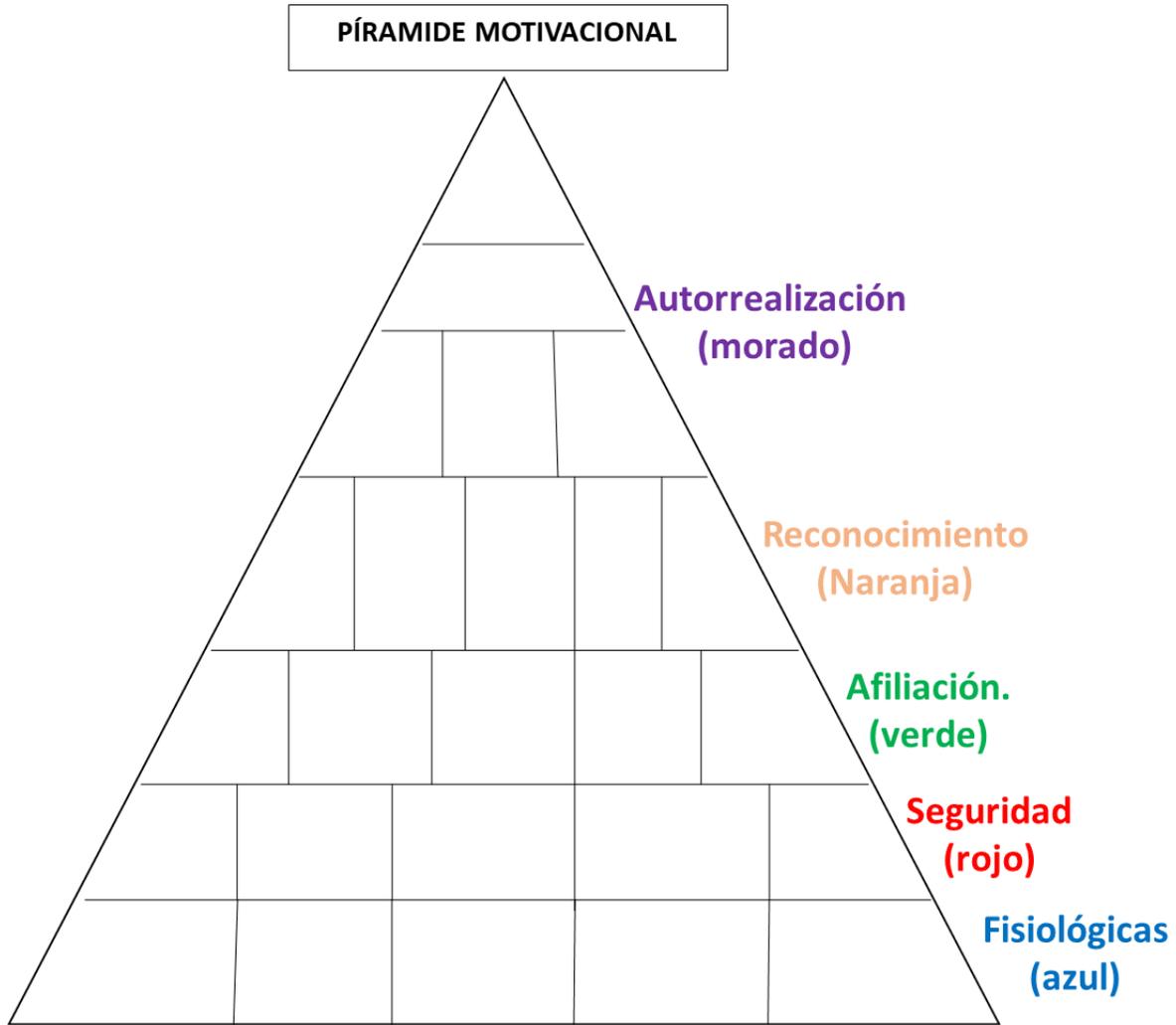
Anexo 1

OEPs3_B1_Actividad 3_Elaboro mi ventana



Anexo 2

OEPs3_B1_Actividad 4_ Pirámide de Maslow.



Mi reflexión personal sobre mi Pirámide motivacional:

Anexo 69

OEPs3_B1_Actividad 9_Diagrama de mis relaciones interpersonales
Para el Álbum de las Relaciones Interpersonales.



Tu comentario:

Anexo 10

OEPs3_B2_Actividad 7_Descubriendo mis habilidades para resolver conflictos

Radiográfica de nuestro equipo al resolver conflictos.

Consulta la lectura **OEPs3_B2_Lectura 6_Habilidades para la resolución de conflictos**

Para identificar los estilos de solución de conflictos antes de responder este cuadro.

COEVALUACIÓN DEL EQUIPO NO. _____

Característica	¿Quiénes actuaron así?	Favorecieron el trabajo del equipo.
En el estilo de solución de conflictos.		
Competencia o competición		
Colaboración		
Compromiso		
Evasión		
Complacer/ Ceder		
En el modo de expresar sus ideas.		
Agresivo		
Pasivo		
Asertivo		
En la manera de interactuar con los demás.		
Indiferente		
Empático		
Simpático		
Conflictivo.		

Después de reflexionar sobre su actuar en el equipo:

1. ¿Cómo pueden apoyarse para tener mejores actitudes todos los integrantes del equipo?
2. ¿Cuál sería una estrategia que podrían seguir para lograr una mejor armonía y productividad en su equipo?

Referencias bibliográficas

- ADAMIA. (18 de 10 de 2017). ADAMIA Psicología. Obtenido de Emoción vs. Razón: https://www.adamiapsicologia.es/emocion-vs-razon_fb15467.html
- 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>
- Cano Murcia, S. R., & Zea Jiménez, M. (2012). Revista Logos Ciencia & Tecnología Volumen 4. Obtenido de Manejar las emociones, factor: <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
- CMH. (16 de 06 de 2020). Colegio Miguel Hidalgo. Obtenido de Cómo mantener relaciones interpersonales saludables: <https://cmh.edu.mx/2020/06/16/como-mantener-relaciones-interpersonales-saludables/>
- 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/>
- 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/>
- Forner, P. (2014). Habilidad Social. Obtenido de 6 Ejercicios de Empatía Para Mejorar tus Habilidades Sociales: <https://habilidadsocial.com/ejercicios-de-empatia/>
- GARCÍA HIGUERA, D. J. (2013). psicoterapeutas.com. Obtenido de CÓMO COMPORTARSE CON ASERTIVIDAD: <https://psicoterapeutas.com/tratamientos/asertividad/asertividad-ansiedad/>
- García Pérez, M. d. (2020). SDS Banco de proyectos del Sistema de Desarrollo Sostenible de México. . Obtenido de Bihapsi: Bienestar y Habilidades Psicosociales: <https://sdsnmexico.mx/banco-de-proyectos/educacion-para-la-sostenibilidad/bihapsi-bienestar-y-habilidades-psicosociales/>
- Giani, C. (01 de 2024). Concepto.de. Obtenido de EMPATÍA: <https://concepto.de/empatia/>
- Goleman, Daniel. Inteligencia Emocional: Por Qué Es Más Importante Que El Cociente Intelectual. Editorial Kairós, 1996.
- 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>
- Gross, James J. "Regulación de Emociones: Aspectos Conceptuales y Prácticos." Manual de Regulación Emocional. Editado por James J. Gross, Guilford Press, 2007.
- 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>
- Habilidadesparalavida.net. (s.f.). Habilidades para la vida. Obtenido de Toma de decisión: <https://habilidadesparalavida.net/toma-de-decisiones.php>
- Kabat-Zinn, Jon. Vivir con Plenitud las Crisis: Cómo Utilizar la Sabiduría del Cuerpo y de la Mente para Afrontar el Estrés, el Dolor y la Enfermedad. Kairós, 2003.

- LÓPEZ JIMÉNEZ, O. E. (03 de 2021). Universidad SAN MARCOS COSTA RICA. Obtenido de CONCEPTUALIZACIÓN DE AUTOCONCEPTO: <https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1627/LEC%20PSIC%200053%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, Iratxe Psicóloga. (02 de 2022). Iratxe López. Psicóloga. Obtenido de Para qué es útil y cuáles son sus áreas: <https://iratxelopezpsicologia.com/que-es-la-ventana-de-johari-y-como-puede-ayudarnos/>
- Lucidchart. (s.f.). Lucidchart. Obtenido de Toma de decisiones - Definición, tips y 7 pasos: <https://www.lucidchart.com/blog/es/pasos-del-proceso-de-toma-de-decisiones>
- Martínez, J. (Ed.). (06 de 2022). Socioestrategia. Recuperado el 2024, de Tipos de relaciones interpersonales: <https://socioestrategia.com/tipos-de-relaciones-interpersonales/>
- McEwen, Bruce S. El Fin del Estrés Tal y Como Lo Conocemos. Editorial Kairós, 2006.
- Mensactiva. (s.f.). Mensactiva. Psicología. Obtenido de Test de asertividad con resultados ¿Eres asertivo? : <https://mensactiva.com/psicologos/test-de-asertividad/>
- MINSALUD. (01 de 2018). MINSALUD. (G. D. COLOMBIA, Ed.) Recuperado el 2024, de ORIENTACIONES METODOLOGICAS PARA LA ATENCIÓN INDIVIDUAL. Estrategias de atención psicosocial a víctimas de conflictos armados en el marco del Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas.: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/orientaciones-metodologicas-atencion-psicosocial-individual-papsivi.pdf>
- Navarro Suárez, M. (2016). Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Obtenido de AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA: <https://educra.cl/wp-content/uploads/2021/06/autoconocimiento-y-autoestima.pdf>
- Padovan, I. (2020). UNCUYO. 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
- 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.
- Psicologialaboral.net. (s.f.). Psicología laboral. Cursos.com. Obtenido de Motivación según Abraham Maslow (pirámide de necesidades): <https://enriquecetupsicologia.com/articulos/motivacion-segun-abraham-maslow-piramide-de-necesidades/>
- Publicaciones de Salud de Harvard. "Cómo El Estrés Afecta Tu Salud." Escuela de Medicina de Harvard, 2018.
- Quintana-Abello, I. M.-L. (12 de 2018). Revista Reflexión e Investigación Educativa Vol. 1, N° 2/2018. Obtenido de ENFOQUE PSICOSOCIAL. ENFOQUE Y APLICABILIDAD EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA.: <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/download/3623/3541/18881>
- 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>

- 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/>
- 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>
- Sapolsky, Robert M. ¿Por Qué Las Cebras No Tienen Úlceras? La Guía Aclamada Sobre el Estrés, las Enfermedades Relacionadas con el Estrés y la Forma de Enfrentarlas. Kairós, 2004.
- SEMS. (2023). Secretaria de Educación Media Superior. Obtenido de LA NUEVA ESCUELA MEXICANA. Orientaciones para padres y comunidad en general.: [https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/La%20Nueva%20Escuela%20Mexicana_orientaciones%20para%20padres%20y%20comunidad%20en%20general_\(Documento\).pdf](https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/La%20Nueva%20Escuela%20Mexicana_orientaciones%20para%20padres%20y%20comunidad%20en%20general_(Documento).pdf)
- Serrano, N. (s.f.). Academia. (UNAM, Ed.) Recuperado el 2024, de QUÉ ES LO PSICOSOCIAL: https://www.academia.edu/8572314/QU%C3%89_ES_LO_PSICOSOCIAL
- Siegel, Daniel J. El Cerebro y la Inteligencia Emocional: Nuevas Perspectivas. Ediciones B, 2012.
- 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>
- SYDLE. (04 de 10 de 2023). SYDLE, Blog. Obtenido de Metodologías activas: ¿qué son y cómo potencian el aprendizaje?: <https://www.sydle.com/es/blog/metodologias-activas-64c8274207bf1b4262899f54>
- UDIMA. (2023). Universidad a Distancia de Madrid. Obtenido de Intervención Psicosocial: <https://www.udima.es/es/intervencion-psicosocial.html#:~:text=La%20Intervenci%C3%B3n%20Psicosocial%20es%20una,calidad%20de%20vida%20de%20estas.>
- 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/>
- UNESCO. (22 de 09 de 2021). Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación de la UNESCO. Obtenido de El entorno psicosocial de la escuela: <https://learningportal.iiep.unesco.org/es/fichas-praticas/mejorar-el-aprendizaje/el-entorno-psicosocial-de-la-escuela>
- Asociación Americana de Psicología. "El Camino a la Resiliencia." APA, 2014.

