

ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 217  
C.C.T 15EBH0403H



PERIODO DE  
REGULARIZACIÓN  
II ASESORIA COMPLEMENTARIA  
(CON UNA DURACIÓN DE 25 HR.)

MTRA. CLARA AVILA BALCON  
Grupo II y III

Del 10 al 19 de enero de  
2024

Nombre del alumno:

Grado y grupo:

## Propósito

Las HSE son herramientas que van a ayudar a los jóvenes estudiantes del MEPEO a conocer, entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables en el ámbito personal y social, así como definir y ser perseverante para alcanzar metas personales. Estas influirán directamente con la mejora del logro educativo, desempeño académico, generar un clima escolar positivo, prevenir situaciones y conductas de riesgo y por último establecer proyectos éticos de vida, así como trayectorias laborales exitosas.

## Competencias Genéricas a Desarrollar

Clave	Competencia Genérica	1er Parcial	2do Parcial	3er Parcial
CG1.2	Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.		X	X
CG1.3	Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.	X		X
CG6.3	Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.	X	X	X

### Temario:

#### PARCIAL 1

HABILIDADES COMUNICATIVAS

HABILIDADES BASICAS DEL LENGUAJE

LA ESCUCHA COMO BASE DEL LENGUAJE

TIPOS DE ESCUCHA

LA LECTURA COMO BASE DEL LENGUAJE

TÉCNICAS DE LA LECTURA PARA LA INTERPRETACIÓN DE TEXTOS

LA ESCRITURA COMO BASE DEL LENGUAJE

#### PARCIAL 2

REGULACIÓN EMOCIONAL

NEUROPLASTICIDAD

#### PARCIAL 3

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

CONCIENCIA SOCIAL

EMPATÍA

## **Métodos de entrega**

\***Presencial** en la institución educativa: jueves y viernes de 11:30-1:10pm

**NOTA:** Para tener derecho a la calificación de regularización, es indispensable contar con los siguientes parámetros:

- \*Responder la totalidad de los ejercicios.
- \*Responder a mano con bolígrafo color **negro**.
- \*Subrayado con color **rojo**.
- \*Material de regularización en buen estado (sin manchas, que no estén llenas de corrector o demasiadas borraduras).
- \*Haber asistido a las asesorías.
- \*Tener su lista de asistencia con todos los sellos.
- \*Que su trabajo sea acorde a las listas de cotejo por actividad.
- \*Entregar en la fecha y hora indicada: **viernes 19 de enero a la 1:10pm**.

**\*Inicio del curso: miércoles 10 de enero 2024. \*Término del curso: viernes 19 de enero de 2024**

**Lista de asistencia y asesoría complementaria.**

# Sesión	Tiempo designado	Fecha / hora	Sello del docente/Firma	Sello del orientador/Firma
1	3hr Casa 50 min. Esc.	Jueves 11		
2	3hr Casa 50 min en esc.	Viernes 12		
3	4hr casa	Lunes 15		
4	4hr Casa	Martes 16		
5	3hr Casa 50 min en esc.	Jueves 18		
6	3hr. Casa 50 min en esc.	Viernes 19		

## Rubricas

Producto	Calidad presentada según requisitos			
	Bajo 2	Regular 6	Excelente 10	Total
<b>Actividad de aprendizaje 1:</b> Lee y subraya las ideas principales con color rojo y responde lo que se te pide.				
<b>Actividad de aprendizaje 2:</b> Colorea la siguiente mándala utilizando como mínimo 10 colores diferentes.				
<b>Actividad de aprendizaje 3:</b> Lee y subraya con color rojo las ideas principales y realiza un cuadro comparativo de cómo te expresas en tu comunicación verbal y no verbal en la escuela y en el hogar.				
<b>Actividad de aprendizaje 4:</b> Resuelve el siguiente cuestionario y analiza tus respuestas para que posteriormente realices una crítica constructiva de ella.				
<b>Actividad de aprendizaje 5:</b> Lee y subraya con color rojo las ideas principales del texto y realiza un cuadro sinóptico.				
<b>Actividad de aprendizaje 6:</b> Lee y subraya las ideas principales con color rojo y realiza un resumen de la lectura.				
<b>Actividad de aprendizaje 7:</b> Resuelve la sopa de letras.				
<b>Actividad de aprendizaje 8:</b> Lee y subraya las ideas principales con color rojo y responde lo que se te pide.				
<b>Actividad de aprendizaje 9:</b> Escribe una breve crítica de los siguientes temas:				
<b>Actividad de aprendizaje 10:</b> Lee y subraya las ideas principales con color rojo y resuelve lo que se te pide.				

CATEGORÍA	CUADRO COMPARATIVO			
	Excelente 5	REGULAR 6	Bajo 0	PUNTOS
<b>Estructura</b>	El cuadro presenta todos elementos del tema para comparar por cada en forma horizontal, la comparación se Hace al menos con cuatro características por elemento. Contiene presentación y referencias. <b>Sin Faltas de ortografía.</b>	El cuadro presenta Al menos cinco elementos del tema para comparar por cada en forma horizontal, la comparación se Hace al menos con cuatro características por elemento. Contiene presentación Y referencias.	El cuadro presenta al menos cuatro elementos del tema para comparar por cada en forma horizontal, la comparación se hace al menos con tres características por elemento. Contiene presentación y referencias.	
<b>Contenido</b>	Aborda la información necesaria y la explicación y la Relación es clara y pertinente para entender los elementos y las características de comparación.	La información es clara y pertinente porque contiene Datos suficientes para entender la comparación de los elementos.	Los elementos son insuficientes para relacionar y entender las características y su comparación.	
<b>Conceptos</b>	Plantea los conceptos adecuados y presenta el significado etimológico que demuestre la lectura y análisis de textos.	Plantea los Conceptos adecuados y presenta el significado etimológico que demuestre la lectura Y análisis de textos.	Los conceptos no presentan significado etimológico por lo Que no es clara la comparación, y demuestra que no leyó, ni analizó lo suficiente	
<b>TOTAL</b>				

## RUBRICA CUADRO SINÓPTICO

CATEGORÍA	Excelente 10	Regular 6	Bajo 0	Total
<b>TITULO</b>	Hace referencia al texto que se resume.	Es rebuscado, extenso y confuso en relación con el texto que se resume.	El titulo no tiene relación alguna con el texto resumido.	
<b>RESUMEN</b>	Define el tema englobando la idea principal que se desarrolla en el escrito	La idea principal no es clara de manera que no introduce al lector en el tema	No existe introducción.	
<b>REPRESENTACION GRAFICA</b>	Refleja en su totalidad la estructura de los contenidos que aparecen en el texto original	Refleja de manera parcial el contenido del texto original	Falta gran parte del contenido del texto original	
<b>ORTOGRAFÍA</b>	Ortografía: Sin errores.	De uno a dos errores	Tres o más errores	
<b>TOTAL</b>				

<b>Rubrica de texto escrito</b>				
<b>Categoría</b>	<b>Excelente 10</b>	<b>Regular 6</b>	<b>Bajo 0</b>	<b>Total</b>
<b>Claridad y coherencia</b>	Redacta de forma clara y coherente las ideas, utiliza conectores de forma correcta.	Redacta de forma clara las ideas y utiliza algunos conectores.	Redacta parcialmente las ideas hay poca coherencia.	
<b>Contenido</b>	Evidencia un buen dominio del lenguaje incluye ideas relacionadas con el tema de forma precisa.	Muestra bajo dominio del lenguaje y no conecta adecuadamente las ideas.	Ofrece contenidos ajenos o irrelevantes.	
<b>Análisis del texto</b>	Realiza un análisis adecuado, formula preguntas y da posibles soluciones.	Realiza un análisis parcial de las ideas presentadas en el texto.	No se identifica un análisis en el texto.	
<b>Ortografía</b>	No se presentan dificultades ortográficas.	Presenta errores mínimos de ortografía.	Presenta más de 10 errores ortográficos.	



**ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 217**  
**C.C.T 15EBH0403H**  
**LISTA DE COTEJO DE 1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN**

Taller de Habilidades socioemocionales III

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

GRADO Y GRUPO: \_\_\_\_\_

	Actividad	Si	No	Valor	Puntos
1	ACTIVIDAD 1			1	
2	ACTIVIDAD 2			1	
3	ACTIVIDAD 3			1	
4	ACTIVIDAD 4			1	
5	ACTIVIDAD 5			2	
6	ACTIVIDAD 6			2	
7	ACTIVIDAD 7			1	
8	ACTIVIDAD 8			1	
9	ACTIVIDAD 9			2	
10	ACTIVIDAD 10			2	
<b>Total</b>				<b>14</b>	

**ACTIVIDAD 1:** Lee y subraya las ideas principales con color rojo y responde lo que se te pide.

### **¿Qué son las habilidades emocionales?**

*La habilidad emocional es la capacidad de sentarse con nuestras emociones y procesarlas de forma lógica. Ser capaz de manejarlas. Saber dar un paso atrás mentalmente y observar nuestras emociones y el papel que pueden jugar en futuras acciones. Detenerse y considerar si lo que sentimos es racional o no, si servirá para algo o empeorará una situación determinada.*

*La emoción es ese fuerte sentimiento derivado de una determinada circunstancia, el estado de ánimo o las relaciones con los demás. Es sentir amor, telepatía, conexión, vulnerabilidad, comprensión. Una empatía genuina sentida emocional y físicamente.*

*Estas habilidades se relacionan con la madurez emocional ya que un adulto debe ser capaz de razonar y no actuar de forma precipitada.*

*¿Cuáles son las habilidades emocionales?*

*¿Qué significa ser adulto o “maduro”? No hablamos de mantener un trabajo (aunque eso ciertamente ayuda) o de pagar nuestras facturas a tiempo, sino más bien de la forma en que manejar nuestra vida, a nosotros mismo y nuestras relaciones.*

*Existen muchos tipos de habilidades emocionales. Al construir estas habilidades (como la regulación de las emociones, la empatía y la amabilidad, puedes aumentar más fácilmente tu felicidad y bienestar. Echa un vistazo a la variedad de habilidades emocionales a continuación para aprender cómo puedes construir estas habilidades y mejorar tu vida.*

*Pensamiento y actitud positiva. Capacidad de ver lo bueno y lo malo, todo de una manera más positiva.*

*Confianza en uno mismo. Tener una visión positiva de ti mismo y de tu propia autoestima*

*Resiliencia. Ser capaz de recuperarse rápidamente y prosperar ante las dificultades.*

*Empatía. Ponerse en el lugar de otras personas y sentir lo que ellas sienten.*

*Capacidad de ser agradecido. Estar agradecido por las personas, cosas y experiencias que tienes.*

*Capacidad de reevaluación. Cambiar la forma en que te sientes sobre una situación cambiando la forma en que piensas sobre ella.*

*Amabilidad. Tratar a la gente de todos los ámbitos de la vida con amabilidad.*

*Autoexpresión. Mostrar y compartir tu verdadero y auténtico yo con los demás.*

*Auto empoderamiento. Tomar tus propias decisiones y vivir tu vida como te parezca.*

*Asertividad. Comunicar sus necesidades de manera efectiva para que puedan ser satisfechas.*

*Claridad emocional. Tener claro qué emociones estás sintiendo y por qué las estás sintiendo.*

*Desarrollo personal. Ser capaz de progresar con éxito hacia su objetivo de mejorar.*



**¿Qué son las habilidades emocionales?**



**¿Con que se relacionan las habilidades emocionales?**



**¿Cuáles son las habilidades emocionales?**

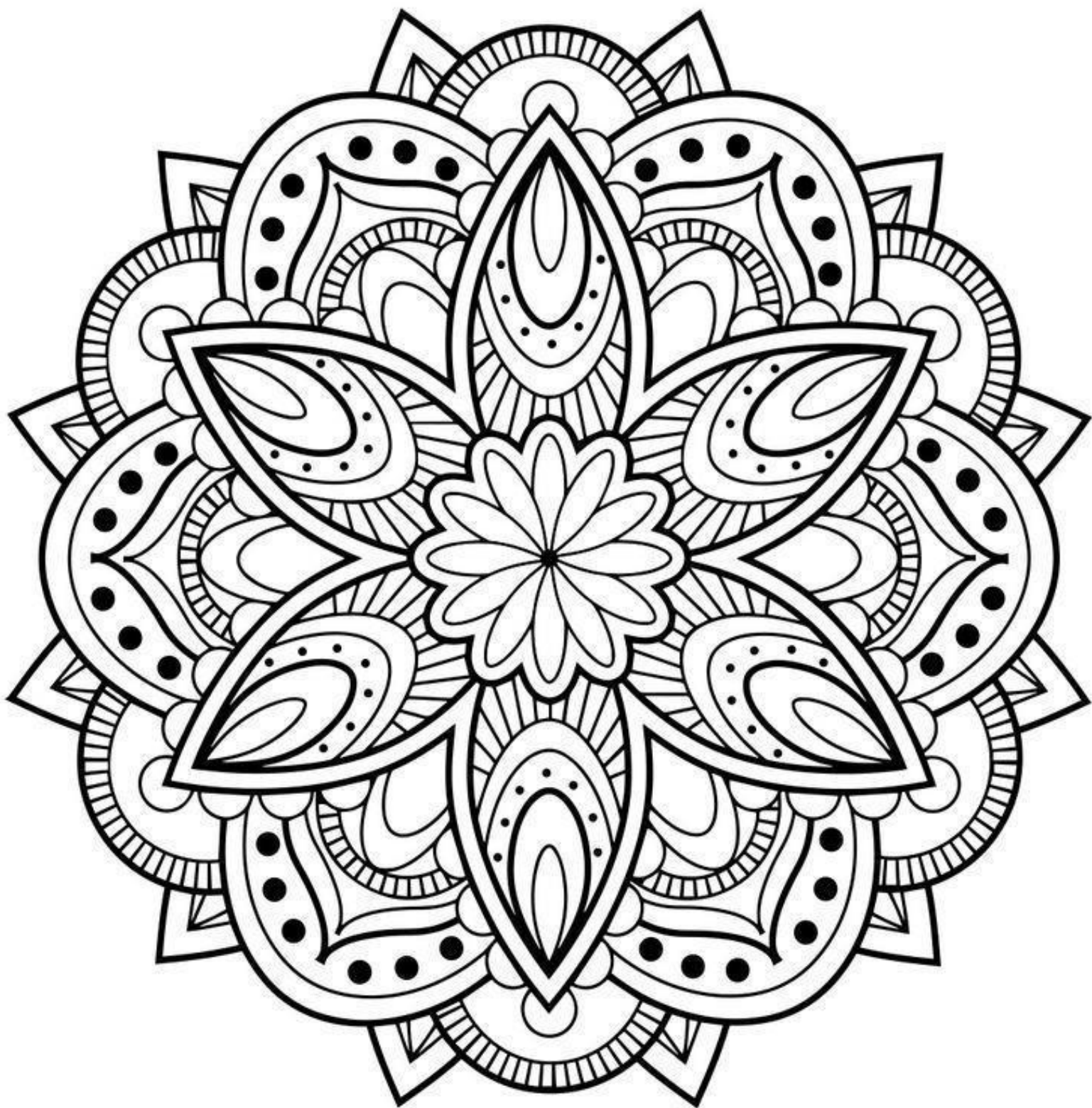


**¿Menciona la variedad de habilidades emocionales?**



**¿Con tus palabras explica que relación puede haber entre las habilidades emocionales con una comunicación eficaz**

**ACTIVIDAD 2:** Colorea la siguiente mándala utilizando como mínimo 10 colores diferentes.



**ACTIVIDAD 3:** Lee y subraya con color rojo las ideas principales y realiza un cuadro comparativo de cómo te expresas en tu comunicación verbal y no verbal en la escuela y en el hogar.

## Tema. Las habilidades comunicativas

### ¿Qué son las habilidades comunicativas básicas?

Las habilidades comunicativas o competencias comunicativas son las capacidades que poseemos para poder comunicarnos de manera eficiente y con destreza. A lo largo de nuestra vida, gracias a la escucha, la lectura y la escritura, desarrollamos nuestras habilidades comunicativas bajo una serie de reglas socio culturales que nos permiten dar a entender al destinatario, de una manera más o menos eficiente nuestro mensaje.

Poseer unas habilidades comunicativas competentes, determinarán nuestro éxito en las relaciones sociales. Es por ello por lo que comunicarse bien logrará que podamos gozar de unas mejores relaciones en el trabajo, relaciones de pareja, amistades, familia y en general, con todas las personas que nos rodean.

### Habilidades básicas del lenguaje: Habla, escucha, lectura y escritura

El lenguaje como instrumento de pensamiento y del aprendizaje juega un papel fundamental porque es parte esencial del desempeño del individuo en sociedad, haciendo uso de habilidades comunicativas a través de la lengua en sus cuatro formas de aplicaciones distintas: habla, escucha, lee y escribe. Estas habilidades también se evidencian en “destrezas” o “capacidades comunicativas”, permitiendo al lenguaje aplicarlas en las diversas situaciones sociales, según se actúe. Las habilidades lingüísticas (el habla, la escucha, expresión escrita), permiten recibir información, mediante la cual se procesan y expresan nuestros pensamientos; influyendo de manera determinante en la calidad y precisión de los contenidos recibidos, a su vez, es la premisa para la transformación y la reflexión manifestada en las diversas formas de actuar sentir y pensar.

El Habla como base del lenguaje

El lenguaje oral es una habilidad propia del ser humano, cuya base técnica en el proceso de enseñanza y aprendizaje radica en la motivación mediante el desarrollo

de las destrezas y habilidades comunicativas del lenguaje verbal y no verbal, como la forma más empleada por el ser humano por medio de la representación de palabras, gestos y entonación, conocimientos, ideas o sentimientos y para relacionarnos con los demás en comunidad y hacernos comprender.



#### Verbal

(contenido)

- Continuidad-Variación de Temas
- Verbalizaciones positivas-negativa
- Peticiones de nueva conducta
- Contenido de acuerdo/desacuerdo
- Contenido de aprecio/rechazo
- Preguntas (abiertas y cerradas)
- Refuerzos verbales
- Manifestaciones empáticas
- Razones, explicaciones
- Otros

#### No Verbal

(corporal)

- Mirada/contacto ocular.
- Gestos del Rostro (sonrisa ceño, etc.)
- Postura y Expresión corporal.
- Distancia/contacto físico.
- Movimientos de la cabeza.
- Orientación.
- Movimientos de extremidades simples, reiterados, gesticulación,
- Ritmo de movimiento



	Escuela	Hogar
VERBAL		
NO VERBAL		

**Actividad 4:** Resuelve el siguiente cuestionario y analiza tus respuestas para que posteriormente realices una crítica constructiva de ella.

### 3. ¿Qué tanto sabes escuchar?

**Objetivo:** Analizar y evaluar la capacidad que tengo de escuchar y comprender a los demás. Descubrir la importancia de la empatía a través de comprender situaciones ajenas.

**Instrucciones:** Contesta el siguiente cuestionario tomando en cuenta que: **(1) NUNCA, (2) CASI NUNCA, (3) EN OCASIONES, (4) FRECUENTEMENTE, (5) SIEMPRE.**



#### MI ACTITUD AL ESCUCHAR

Me interesa escuchar cuando alguien está hablando.

Trato de escuchar aunque no esté de acuerdo con lo que dice la persona.

Evito cualquier distractor para poder atender al otro cuando me habla.

Miro a los ojos cuando me hablan.

Respeto lo que la otra persona me dice.

Trato de comprender lo que me dicen a través de preguntas.

Logro entender cuál es el mensaje central de lo que la otra persona me dice.

Identifico las emociones y/o sentimientos que hay atrás de las palabras de la persona

Dejo terminar de hablar a la persona y procuro no interrumpir.

Creo que mi familia sabe que puede confiar y platicar conmigo.

Evito hacer juicios sobre lo que me platican.

Me inclino un poco hacia adelante para hacerle saber que lo estoy escuchando.

Recuerdo fácilmente lo que las personas me cuentan

	1	2	3	4	5
Me interesa escuchar cuando alguien está hablando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trato de escuchar aunque no esté de acuerdo con lo que dice la persona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evito cualquier distractor para poder atender al otro cuando me habla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miro a los ojos cuando me hablan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respeto lo que la otra persona me dice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trato de comprender lo que me dicen a través de preguntas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Logro entender cuál es el mensaje central de lo que la otra persona me dice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Identifico las emociones y/o sentimientos que hay atrás de las palabras de la persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dejo terminar de hablar a la persona y procuro no interrumpir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que mi familia sabe que puede confiar y platicar conmigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evito hacer juicios sobre lo que me platican.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me inclino un poco hacia adelante para hacerle saber que lo estoy escuchando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recuerdo fácilmente lo que las personas me cuentan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**ACTIVIDAD 5:** Lee y subraya con color rojo las ideas principales del texto y realiza un cuadro sinóptico.

### **Los diferentes tipos de escucha**

Según la atención que prestemos durante la comunicación, nos podemos encontrar con diferentes tipos de escucha. Los tipos de escucha más importantes son:

Escucha apreciativa. - Es aquella mediante la cual escuchamos sin prestar atención, de manera relajada, buscando placer o inspiración. Oímos por entretenimiento. No prestamos atención.

Escucha selectiva. - Es la que se practica cuando escuchamos seleccionando la información que nos interesa. Escuchamos algunos puntos del mensaje del comunicado, dejando el resto de lado. Prestamos atención tan sólo a una parte del mensaje, aquella que se considera más importante para nosotros.

Escucha discernitiva. - A través de la cual escuchamos el mensaje completo y determinamos los detalles más relevantes. Nos centramos en el fondo y no en la forma.

Escucha analítica. - En ella escuchamos el orden y el sentido de la información para entender la relación entre las ideas, reflexionando sobre el mensaje. Buscamos la información concreta en el comunicado del emisor, separando dicha información de las emociones. Comprendemos el contenido conceptual y su interrelación. Analizamos la comunicación y examinamos si las conclusiones son lógicas y correctas. Realizamos preguntas a nuestro interlocutor para descubrir los motivos subyacentes del mensaje.

Escucha sintetizada. - Es la mediante la cual tomamos la iniciativa de la comunicación hacia nuestros objetivos. A través de la escucha se dirige la conversación para lograr la información o un comportamiento de nuestro interlocutor deseado. Realizamos afirmaciones o preguntas dirigidas para que conteste con sus ideas.

Escucha empática. - Es por la que escuchamos poniéndonos en el lugar de nuestro interlocutor. Asimilamos las palabras y llegamos a lo que hay detrás de ellas. Oímos con la intención de comprender sus sentimientos. Apreciamos el punto de vista de la otra persona. Mediante la escucha empática interpretamos el mensaje a través del mundo del emisor.

Escucha activa. - Es la que representa un esfuerzo físico y mental para obtener con atención la totalidad del mensaje, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal, indicándole a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido. Significa escuchar con atención y concentración, centrar toda nuestra energía en las palabras e ideas del comunicado, entender el mensaje y demostrarle a nuestro interlocutor que se siente bien interpretado. Es la más completa e importante porque incorpora todos los elementos de la escucha empática y analítica, así como variables de la escucha sintetizada y discernitiva.



Cuadro sinóptico:

**ACTIVIDAD 6:** Lee y subraya las ideas principales con color rojo y realiza un resumen de la lectura.

### **Tema: Regulación Emocional**

La importancia de la regulación emocional

En nuestro funcionamiento diario el tipo de estrategias de regulación emocional que utilizamos para gestionar nuestros problemas y dificultades psicológicas, son determinantes para resolverlos de forma adecuada y, de esta manera, sentirnos mejor.

En ocasiones, si durante nuestra infancia experimentamos un periodo de inestabilidad, es posible que ante esas circunstancias desarrollásemos ciertas habilidades para sobrevivir. Estas estrategias nos dotaban momentáneamente de una sensación de seguridad, pero con el tiempo las consecuencias que le acompañan han propiciado que el malestar haya aumentado.

Por tanto, aprendimos que estas estrategias de desregulación emocional nos aportaban cierto bienestar en ese momento, pero no fuimos conscientes de sus repercusiones o no teníamos

otras opciones. En esa etapa de nuestra vida, recurrir a esas estrategias era entendible, porque apenas contábamos con recursos y lo hacíamos de la mejor manera que sabíamos.

Ahora que somos adultos, seguir recurriendo a estas habilidades para afrontar los problemas nos introduce en una lucha y en una espiral de malestar de la que se torna difícil salir. En este momento, disponemos de la oportunidad de construir una caja con una amplia variedad de herramientas, sabiendo que si lo deseamos podemos recurrir a esta que nos resulta tan familiar, pero, además, contamos con otras valiosas habilidades que para estas circunstancias pueden beneficiarnos más. Estos nuevos recursos más adaptativos, nos permiten reaprender a manejar nuestros estados afectivos, para alcanzar de manera más estable el equilibrio emocional. A través de la concienciación y la regulación de nuestras emociones. Favoreciendo nuestro bienestar personal y el bienestar de los que nos rodean.

La inteligencia emocional

Tener conciencia emocional supone la base inicial y necesaria para tener la capacidad de realizar adecuadamente un proceso de regulación de emociones.

Aprender a regular las emociones empieza por hacerse cargo de ellas, aceptándolas y experimentándolas y aceptando que nos van apareciendo a lo largo de nuestros días, ayudándonos a ir obteniendo información.

Algunos autores señalan que, “la inteligencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo el tener la capacidad de percibir el ambiente emocional que aparece en un contexto concreto” De ese modo, tener inteligencia emocional incluye saber identificar y reconocer de manera adecuada la vivencia emocional que estamos experimentando en un determinado momento y qué nos genera esas emociones, por ello, el observarnos es una de las estrategias más significativas, es decir, hacer ejercicios de auto-observación e introspección.

Cuando la emoción ya se ha reconocido, es importante darle un nombre.

Cuanto más atentos y dispuestos estemos para percibir e identificar nuestras

propias emociones, más capacidad tendremos para percibir las de los demás.  
¿Qué entendemos por “Regulación Emocional”? La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de manera adecuada. Siendo determinante utilizar el concepto de manejar, y abandonar el término controlar.

Para entenderlo más fácilmente, imagina que sobre la palma de tu mano tuvieras una pastilla de jabón húmeda, cuando manejamos nuestras emociones permitimos que el jabón pueda fluir sin problemas, sabiendo que permanece en nuestra mano. Por el contrario, cuando controlamos, reaccionamos cerrando la mano y apresándola con nuestros dedos, buscando dominarlas. Pero sabemos que, al apretar la pastilla de jabón, el efecto más inmediato, es que salga escupida sin poder conocer a que dirección se dirige, perdiendo el contacto y el equilibrio de nuestras emociones.

Continuando, la regulación emocional es también, la capacidad de tomar conciencia de la relación que existe entre la emoción, las sensaciones físicas, el pensamiento y el comportamiento; disponer de unas apropiadas estrategias de afrontamiento y; tener la habilidad de generar emociones positivas.

¿Dónde se inicia la Regulación Emocional?

La regulación emocional aparece en la infancia y se gesta a través del estilo de crianza de nuestros cuidadores, que fundamentalmente van a ser nuestros padres. Si durante nuestro desarrollo consiguen transmitirnos, por un lado, afecto y cariño y, por el otro lado, seguridad y capacidad para explorar sin miedos innecesarios, seguramente el niño/a generará unas buenas estrategias de regulación emocional. Cuando uno de estos pilares básicos fracasa o ambos lo hacen, el resultado es un aumento de la probabilidad de desarrollar habilidades de desregulación emocional. Estas herramientas desadaptativas pueden acabar desembocando en problemas conocidos, como las adicciones al juego, a las sustancias, al deporte; trastornos de la conducta alimentaria; trastornos emocionales, trastorno obsesivo compulsivo, etc. En este sentido, se ha demostrado como unas buenas estrategias de regulación emocional conforman un factor de protección contra las conductas que atentan contra la propia vida, como por ejemplo el suicidio.

Resumen:

ACTIVIDAD 7: Resuelve la sopa de letras.

## Emociones

S	E	I	O	S	O	A	Z	R	A	A	O	O	A	R
N	O	N	O	A	N	R	B	O	V	D	E	O	S	T
C	E	T	R	I	S	T	E	U	E	O	S	O	U	S
P	E	N	S	A	T	I	V	O	R	E	O	E	S	A
A	P	I	A	I	O	L	N	F	G	R	S	D	T	E
D	R	R	A	M	H	E	E	C	O	A	I	E	A	R
E	M	D	E	O	O	M	N	D	N	O	R	D	D	I
P	O	O	B	O	E	R	A	F	Z	V	S	O	O	S
R	L	N	P	I	C	N	A	Z	A	U	E	D	M	E
I	E	R	O	R	O	U	I	D	D	D	N	E	S	R
M	S	Z	O	I	P	L	P	U	O	T	A	I	O	I
I	T	G	C	D	E	E	L	A	R	U	O	D	A	O
D	O	O	A	F	E	I	L	R	D	R	O	R	O	O
O	M	N	E	R	V	I	O	S	O	O	D	S	T	R
E	C	A	S	O	R	P	R	E	N	D	I	D	O	A

FELIZ  
TRISTE  
ENFADADO  
MOLESTO  
SERIO

AVERGONZADO  
EMOCIONADO  
ENAMORADO  
NERVIOSO  
PENSATIVO

ABURRIDO  
SORPRENDIDO  
PREOCUPADO  
ASUSTADO  
DEPRIMIDO

**ACTIVIDAD 8:** Lee y subraya las ideas principales con color rojo y responde lo que se te pide.

### **Tema: Conciencia social**

Entendemos por conciencia social la capacidad que tenemos los seres humanos para percibir, reconocer y comprender los problemas y las necesidades que tienen las personas de nuestra comunidad, entidad, grupo social o tribu.

Ser consciente de ello no solo consiste en asumir las relaciones que entablamos y los roles que desempeñamos en los diversos espacios comunes. También implica analizar, reflexionar y tomar postura frente a los problemas conjuntos, teniendo en cuenta que lo que afecta a cualquier miembro de la estructura social tiene un impacto directo en los demás, tanto si es negativo como positivo.

Conciencia social. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

Un cierto grado de conciencia social nos permite, por ejemplo, tener un conocimiento crítico del entorno en el que nos desenvolvemos. En nuestro caso, las guerras, las crisis migratorias, los desplazamientos forzosos y las dificultades de millones de refugiados en el mundo deben ser cuestiones de interés general.

Lograrlo no ha sido fácil, ni antes ni ahora. Los primeros gestos de conciencia social de los que se tiene noticia están determinados por conceptos como tribu, pueblo, imperio, nación, país y territorio.

Es decir, con contadas excepciones, solo desde hace relativamente poco tiempo hablamos de una conciencia social universal capaz de trascender los obstáculos ideológicos y territoriales de los pueblos. La aparición de los derechos civiles en el siglo XVIII es quizá el primer gran gesto de tal concepción.

Para el marxismo, la conciencia social hablaba de la necesidad de empoderamiento de la clase trabajadora y de su oposición a la burguesía. Otros la concebían como el hecho de vincularse a un colectivo, que podía ser un grupo social, una comunidad o un clan, desde el cual se concebía el mundo y se actuaba en consecuencia.

Y ahora, ¿qué modelo de conciencia social predomina?

Durante el siglo XX, la conciencia social fue asumida como la actitud reivindicativa de las personas que se oponían a situaciones de desigualdad, pobreza, marginación, exclusión o injusticia, entre otras.

Esta concepción, heredera en cierta forma del marxismo, tiene aún un gran respaldo en las sociedades contemporáneas. Los movimientos sociales y las alternativas contra los privilegios y el orden establecido son sus principales expresiones.

Gracias a su acción permanente, las sociedades actuales han conseguido logros en materia de derechos y libertades.

Sin embargo, en lo que llevamos de siglo XXI ha empezado a abrirse campo una nueva forma de entender la conciencia social. Nos referimos a que las sociedades actuales no tienen que estar necesariamente divididas o estratificadas para

reconocer los problemas y las necesidades de los demás.

En ese sentido, un ciudadano de un país desarrollado no tiene por qué ser indiferente a los problemas que aquejan a sociedades en vías de desarrollo, pues la conciencia social no es exclusiva de los entornos marcados por la injusticia y la exclusión. Es, ante todo, una visión universal de lo que somos.

Antes que niveles, estratos o diferencias, a la concepción de conciencia social actual le interesa la protección de los derechos fundamentales e inherentes a la condición humana y la promoción de valores como la solidaridad y el altruismo.

Responde lo siguiente:

**¿Cuál es la importancia de ser tolerantes ante las prácticas sociales ajenas?**

A large area for writing, resembling a sheet of lined paper with a red margin line on the left. The lines are blue and the margin line is red. The paper has a decorative, wavy edge on the right side.

**¿Cómo impactan los prejuicios en las emociones?  
¿Crees que sea indispensable el cambio de perspectiva de la persona? ¿Por qué?**

A notebook page with a spiral binding on the left side. The page is ruled with horizontal blue lines. Two vertical red lines are drawn near the left margin, creating a narrow column. The page is otherwise blank.



**Actividad 9:** Escribe una breve crítica de los siguientes temas:

El amor	
La empatía	
La violencia	
El mundo LGTB	
El reguetón	

**ACTIVIDAD 10:** Lee y subraya las ideas principales con color rojo y resuelve lo que se te pide.

### **Tema: Empatía**

¿Conoces el dicho «Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti»? Pues es absurdo. ¿Acaso a ti te gusta lo mismo que al resto de gente?

La clave de la empatía es tratar a los demás como les gustaría que les trataran a ellos, no a ti. De lo contrario quizás les sigas tratando como no les gusta.

Las personas pasamos gran parte de nuestro tiempo comunicándonos, pero a pesar de esta práctica constante, la comunicación no es siempre efectiva ni positiva. Para lograrlo hace falta poseer ciertas habilidades sociales, y de entre ellas, la empatía, es una de las más importantes para el proceso comunicativo.

Qué es la empatía y cómo se desarrolla

La empatía puede definirse como la capacidad para poder sentir o comprender los sentimientos de la otra persona con la que nos comunicamos. Esta habilidad social es imprescindible para que no existan malentendidos, para interpretar el lenguaje corporal y para que su mensaje nos llegue con claridad.

La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado. No se trata de algo especial que tenemos unos pocos al nacer, sino de algo que podemos ir desarrollando con el paso de los años.

La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia. Los padres son los que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a descubrir y comprender los de los demás.

Pero si los padres no saben mostrar esos sentimientos y comprenderlos, sus hijos no aprenderán a expresar emociones propias y por tanto, no sabrán interpretar y sentir las ajenas, con lo que la labor de los padres, aunque inconsciente la mayor parte del tiempo, es muy importante.

Aquí se ve la importancia de una buena comunicación emocional y afectiva en la familia. La capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y comprendidas, han recibido

consuelo cuando lloraban y tenían miedo, han visto cómo se vivía la preocupación por los demás... En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han sido cubiertas desde los primeros años de vida.

Las neuronas espejo

En 1996 Giacomo Rizzolatti descubre las neuronas espejo en unos monos macaco, que se activaban cuando ve determinados movimientos y emociones expresadas por otro mono. Poco después estas neuronas espejo fueron localizadas en la corteza cerebral frontal inferior del hombre, donde se ubica el centro del lenguaje.

Tras múltiples investigaciones se determinó que este grupo de neuronas espejo, son las responsables de comprender lo que piensan y sienten otros a través de la escucha, es decir de la empatía, y se empieza a valorar que son las responsables del contagio emocional, es decir, que un individuo tiende a sentirse como se sienten los que están a su alrededor.

10 consejos para escuchar de forma empática

No distraerse: la curva de la atención se inicia siempre en un punto muy alto, para descender y volver a subir hacia el final del mensaje. Hay que intentar mantener una atención regular para que nuestra atención no decaiga.

No juzgar al otro: cuando respondemos al otro con un juicio tras su mensaje, la comunicación se suele cerrar. De esta forma disminuyen las probabilidades de que nos vuelva a contar algo con total sinceridad.

No infravalorar: no debemos minusvalorar las emociones del otro (“no te preocupes que eso no es nada”), lo cual puede generar un rechazo.

No contraargumentar: no es una competición entre ambos, debemos dejarle expresarse. Si él se siente triste y nos lo está contando, no debemos responderle “yo yo también” o “pues yo más”.

No hay que darle la razón en todo: el darle la razón en todo puede conducir a que consideré que tenemos poca credibilidad y que se planteé volver a sincerarse con nosotros.

No hay que interrumpir: con ello desviamos su atención. Solo debemos interrumpir con frases o preguntas cortas cuando precisamos que nos aclare algo o nos dé más información. La atención siempre debe ser del que habla.

No dar soluciones prematuras: en ocasiones las personas no quieren que les des la solución, solamente quieren a alguien que los escuche. Y escucharles ya les proporciona una buena ayuda. Si quieren más ayuda es muy probable que la pidan explícitamente.

No contar nuestra historia: cuando el otro necesita hablarnos, quiere que le escuchemos, no que le contemos nuestras cosas.

Hay que evitar el síndrome del experto: no tenemos que dar respuestas a los problemas de la otra persona, incluso antes de que nos los haya contado.

Hay que desconectarse de nuestra problemática: ser empático significa centrar nuestra atención en el otro, dejarnos llevar por sus palabras y sentimientos, apagando nuestra habla interna, y enfocando nuestros sentidos en el que tenemos en frente.

Responde lo siguiente:

1. ¿Qué es la empatía?
2. ¿Cómo aplicas el proceso empático con tus compañeros de clase?
3. ¿Cómo consideras tu nivel de empatía en una escala del 1 al 10 (donde el 1 es muy mal y 10 es muy buena) ?, ¿Por qué?
4. Realiza un resumen del tema previo: