



ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NO. 217

C.C.T.15EBH0403H



**A TODA LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL
1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN
OPCIÓN**

**III. ASESORIAS COMPLEMENTARIAS
(IMPARTIDAS POR EL DOCENTE CON UNA DURACION MÍNIMA DE 25 HRS.)**

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

MTRA. ANA BENITA VERGARA CONTRERAS

Nombre completo del alumno (a):

Grado y grupo: _____



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

Responsabilidad social
Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.
Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.
Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.
Cuidado físico corporal
Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.
Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.
Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.
Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
Bienestar emocional afectivo
Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.
Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.
Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.
Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

CARACTERÍSTICAS DE PRESENTACIÓN

- Entregar 100% contestado de manera correcta
- Las actividades deberán ser contestadas a mano, con letra legible sin faltas de ortografía
- Elaborar con bolígrafo tinta de color negro
- Presentar engargolado el día _____ y hora _____
- La calificación final máxima es 7.0

ACTIVIDADES POR DESARROLLAR

I.- INSTRUCCIONES: Analiza cada interrogante y responde de manera detallada, abarcando todo el espacio asignado.

¿Qué es la salud?

¿Qué son las emociones?

¿Qué es la educación?

¿Qué es la mente positiva?

¿Qué es una enfermedad crónica?

¿Qué es la calidad de vida?

¿Qué es la sociedad?

¿Qué es un hábito saludable?

¿Cómo influye la familia en los hábitos alimenticios?

¿Qué factores influyen en tu calidad de vida?

¿Qué es la salud emocional?

¿Cómo defines el servicio de salud en tu país y por qué?

II.- INSTRUCCIONES: Lee la siguiente información y realiza un resumen a mano en hojas blancas con una extensión de una cuartilla.

Enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias)

Enfermedad o afección que por lo general dura 3 meses o más, y es posible que empeore con el tiempo. Las enfermedades crónicas casi siempre se presentan en adultos mayores y a menudo se controlan, pero no se curan. Los tipos más comunes de enfermedades crónicas son el cáncer, la cardiopatía, el accidente cerebrovascular, la diabetes y la artritis. Son patologías que suelen manifestarse a una edad temprana cuyos síntomas no se resuelven con el paso del tiempo.

Síntomas de las enfermedades crónicas

Dado que las enfermedades crónicas son un grupo muy amplio de enfermedades, no se puede enumerar una lista de síntomas generales o comunes. Sin embargo, algunos ejemplos son: el dolor de pecho, los desmayos y la dificultad para respirar para las cardiopatías, una sensación de sed intensa, cansancio extremo, pérdida de peso y micción frecuente para la diabetes, y respiración sibilante, tos y disnea para las enfermedades respiratorias crónicas.

Diagnóstico de las enfermedades crónicas

El diagnóstico para las enfermedades crónicas se realiza de manera diferente según el tipo de enfermedad. Por ejemplo, para el ictus el diagnóstico se realiza mediante un análisis de sangre y exámenes instrumentales como el TAC, la resonancia magnética y el electrocardiograma, mientras que las enfermedades genéticas se diagnostican con pruebas de ADN específicas.

¿Cuáles son las causas de las enfermedades crónicas?

Existen factores de riesgo, como la mala alimentación, el humo, el abuso del alcohol y el sedentarismo, que puede causar algunas enfermedades crónicas como la hipertensión, el colesterol alto, la glicemia elevada y la obesidad. Sin embargo, otros factores como la edad y la predisposición genética no pueden modificarse.

Tratamientos para las enfermedades crónicas

Los tratamientos para las enfermedades crónicas difieren según el tipo de patología. Por ejemplo, la diabetes se trata con insulina, los defectos de la visión con gafas correctivas o intervención quirúrgica, y los tumores con quimioterapia, radioterapia y cirugía.

Enfermedades crónicas: definición y ejemplos

Las enfermedades crónicas son condiciones de larga duración y, por lo general, de progresión lenta. No existe una cifra consenso para delimitar esta definición, pero por lo general se considera crónico un cuadro que tiene una duración mayor de 3-6 meses, de alta prevalencia y no curable. Según estudios epidemiológicos, hasta el 57 % de la población adulta en regiones de alto ingreso tiene más de una enfermedad crónica, por lo que este conjunto patológico supone un verdadero desafío tanto a nivel clínico como social. Las enfermedades crónicas son mucho más comunes en la vejez y hasta el 80 % de las personas tienen al menos una de estas condiciones a partir de los 65 años. En las siguientes líneas, te mostramos los 10 ejemplos de patologías crónicas y sus cifras epidemiológicas.

1. Hipertensión

Según la National Council of Aging (NCOA), la hipertensión es la enfermedad crónica más común en adultos, afectando al 58 % de este grupo poblacional. Esta condición se diagnostica cuando el valor máximo de la presión arterial es igual o supera los 140 mmHg y el valor mínimo es igual a 90 mmHg o superior. Más de 1280 millones de personas en todo el mundo son hipertensas, pero de media la mitad no lo saben. Hay 2 tipos de hipertensión: primaria, sin una causa identificable clara, y secundaria debida a una infección subyacente. Existen muchos factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión primaria, entre los que destacan la edad avanzada, los antecedentes familiares, la obesidad, la falta de ejercicio, el tabaquismo y más. Es necesario tratar esta condición crónica, pues aumenta las probabilidades de sufrir accidentes cerebrovasculares, ataques al corazón, insuficiencia cardíaca o problemas renales, entre otras complicaciones.

2. Colesterol alto

Un 5-20 % de la población tiene niveles de colesterol total en sangre por encima de 240-250 mg/dl. Esta condición crónica es asintomática por sí sola, lo que dificulta mucho su diagnóstico a menos que se realicen análisis de sangre rutinarios (al menos una vez al año). Hay diversas enfermedades que pueden favorecer la hipercolesterolemia, como la diabetes, la enfermedad renal crónica, la infección por VIH, el hipotiroidismo o el lupus. El estilo de vida y los hábitos también condicionan el diagnóstico del colesterol alto. La inactividad física, el sedentarismo, la obesidad y una dieta desbalanceada son algunos de los factores desencadenantes más reseñables. La hipercolesterolemia puede provocar una acumulación de depósitos en las paredes de las arterias, cuadro conocido como aterosclerosis. Estos depósitos reducen el flujo sanguíneo y fomentan los problemas cardiovasculares serios.

3. Artritis

La artritis es una de las enfermedades crónicas más comunes y 1 de cada 4 adultos tienen un diagnóstico de esta condición u otra similar de naturaleza reumática. La artritis se define como la inflamación y degeneración de una o más articulaciones, principalmente de su cartílago. Este proceso puede ser consecuencia de un trastorno autoinmunitario, una fractura ósea, el desgaste articular por el paso del tiempo o la formación de cristales. Cabe destacar que existen más de 100 tipos de artritis y no todos se manifiestan igual.

4. Cardiopatía isquémica

La cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria tiene lugar cuando las arterias que suministran sangre al corazón se estrechan u obstruyen, lo que desemboca en una reducción del flujo sanguíneo al miocardio y un desequilibrio en el aporte de oxígeno. Esta condición está estrechamente ligada a la aterosclerosis y la hipercolesterolemia ya nombrados, aunque puede tener otros muchos desencadenantes, como las embolias o la arteritis. Entre los factores de riesgo para la cardiopatía isquémica, destacan la edad avanzada, ser hombre, tener antecedentes familiares de la condición antes de los 50 años de edad, la hipercolesterolemia, la diabetes y llevar hábitos de vida poco saludables. Puede desarrollarse poco a poco o de forma repentina.

5. Diabetes

La diabetes mellitus tipo 2 es una de las enfermedades crónicas más comunes en todo el mundo. En esta condición, el páncreas no produce suficiente insulina y las células no responden de forma adecuada a ella, por lo que no pueden utilizar la glucosa (un tipo de azúcar) presente en sangre para convertirlo en energía. Así, los niveles de azúcar en sangre se alteran de forma permanente. La incidencia de esta condición es de 8 casos por cada 1000 habitantes/año. Los signos y síntomas de esta condición se desarrollan de forma lenta e incluyen aumento de sed, micción frecuente, más hambre de lo normal, fatiga, visión borrosa, infecciones frecuentes, hormigueo de manos y pies y más. La alimentación saludable y hacer ejercicio de forma regular son esenciales para controlar el cuadro diabético, pero también se puede optar por el consumo de ciertos medicamentos si los niveles objetivo no se alcanzan con cambios en los hábitos.

6. Enfermedad renal crónica

La enfermedad renal crónica es el daño progresivo y la pérdida de la función de los riñones con el paso del tiempo. Esto puede desembocar en una acumulación peligrosa de líquidos, electrolitos y sustancias de desecho en el cuerpo. La diabetes y la hipertensión son los dos desencadenantes más comunes de esta condición, aunque también puede aparecer por trastornos autoinmunitarios, defectos del nacimiento, lesiones renales, cálculos renales, problemas arteriales en la región renal, el consumo de ciertos medicamentos y más. Esta condición es de progreso lento y los signos y síntomas se manifiestan con el paso del tiempo. La retención de líquidos, la anemia, la debilidad ósea, la menor respuesta inmunitaria y el daño al sistema nervioso central son algunas de las complicaciones más claras de la enfermedad renal crónica. Aunque no sea muy conocida a nivel divulgativo, este trastorno afecta a más del 10 % de la población mundial, lo que resulta en más de 800 millones de personas.

7. Insuficiencia cardíaca (IC)

La insuficiencia cardíaca es la incapacidad del corazón para bombear sangre en los volúmenes adecuados y satisfacer las necesidades corporales. Esta condición puede tener como desencadenantes otras patologías del corazón, entre las que se encuentra la cardiopatía isquémica, pero ambos términos no son intercambiables. Dicho de otro modo, no todas las insuficiencias están causadas por cardiopatía. La insuficiencia cardíaca se puede clasificar según el grado de gravedad del cuadro, el lado del corazón afectado y mucho más. La tasa estimada de personas afectadas oscila entre 3 y 20 casos por cada 1000 habitantes y, por desgracia, la mortalidad a un año del diagnóstico se calcula en un 35-45 %.

8. Depresión

No hay que olvidar que muchas enfermedades crónicas son de una naturaleza más psiquiátrica que anatómica. Según estudios, la probabilidad de desarrollar un trastorno depresivo mayor a lo largo de la vida oscila un 13,2 %. Se considera que el cuadro depresivo es de naturaleza crónica cuando se cumplen los criterios necesarios de manera continuada durante un periodo de al menos 2 años. En este punto, recordamos que la depresión es la principal causa mundial de discapacidad. Además, del 2 al 15 % de los pacientes con un trastorno depresivo mayor terminan quitándose la vida. Con estas cifras, queremos ejemplificar que la depresión debe tomarse en serio y ante cualquier estado mental alterado sostenido en el tiempo se requiere atención psicológica urgente.

9. Enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia

El término demencia no hace referencia a una enfermedad específica, sino más bien a una alteración en la capacidad de recordar, pensar, tomar decisiones y más. En general, se conoce como demencia a una pérdida de la función cerebral que ocurre como consecuencia de diversas patologías. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia, pero también hay que tener en cuenta otras variantes como la demencia vascular, la frontotemporal o la mixta. Una persona es diagnosticada con demencia en cualquier parte del mundo cada 3 segundos. Además, debido a una población cada vez más envejecida, su prevalencia ha aumentado en más de un 140 % en las últimas décadas. La mayoría de los tipos de demencia no tienen cura, pero es posible paliar sus síntomas con los medicamentos y terapia adecuados.

10. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Esta es la última de las enfermedades crónicas de nuestra lista y afecta al 11 % de las personas mayores de 65 años. La EPOC hace referencia a un grupo de patologías que causan obstrucción de la circulación de aire y provocan problemas relacionados con el proceso respiratorio. El enfisema y la bronquitis crónica son las 2 afecciones más comúnmente asociadas con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Esta patología es de naturaleza crónica y empeora con el tiempo, pero se puede tratar. En países de alto ingreso su causa principal es el tabaquismo, así que dejar de fumar es el primer paso para aliviar la sintomatología en casi todos los casos. Los medicamentos, como los broncodilatadores y los esteroides inhalables, también pueden ayudar a mejorar el estado de salud del paciente.

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». La OMS define el apoyo en materia de salud mental y psicosocial como «cualquier tipo de apoyo local o externo cuyo objetivo es proteger o promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar los trastornos de salud mental». La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental. Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental. Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros. Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática. Cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada. La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que muchas personas no expuestas a factores de riesgo conocidos desarrollan una afección de salud mental. En todo caso, los determinantes de la salud mental, que están relacionados entre sí, contribuyen a mejorar o socavar la salud mental.

Promoción de la salud mental y prevención de las afecciones de salud mental

Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras. Actuar sobre los determinantes de la salud mental requiere a veces adoptar medidas en sectores distintos del de la salud, por lo que los programas de promoción y prevención deben involucrar a los sectores responsables de educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social. El sector de la salud puede contribuir de modo significativo integrando los esfuerzos de promoción y prevención en los servicios de salud, y promoviendo, iniciando y, cuando proceda, facilitando la colaboración y la coordinación multisectoriales. La prevención del suicidio es una prioridad mundial y forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Algunas medidas permitirían avanzar considerablemente al respecto, como limitar el acceso a los medios de suicidio, fomentar una cobertura mediática responsable, promover el aprendizaje socioemocional en los adolescentes y favorecer la intervención temprana. Prohibir los plaguicidas muy peligrosos es una intervención particularmente económica y rentable para reducir las tasas de suicidio.

La promoción de la salud mental de los niños y adolescentes es otra prioridad, que puede lograrse mediante políticas y leyes que promuevan y protejan la salud mental, apoyando a los cuidadores para que ofrezcan un cuidado cariñoso, poniendo en marcha programas escolares y mejorando la calidad de los entornos comunitarios y en línea. Los programas de aprendizaje socioemocional en las escuelas son de las estrategias de promoción más eficaces para cualquier país, independientemente de su nivel de ingresos. La promoción y protección de la salud mental en el trabajo es una esfera de interés creciente, que puede favorecerse mediante la legislación y la reglamentación, estrategias organizacionales, capacitación de gerentes e intervenciones dirigidas a los trabajadores.

Atención y tratamiento de la salud mental

Las iniciativas nacionales de fortalecimiento de la salud mental no deben limitarse a proteger y promover el bienestar mental de todos, sino también atender las necesidades de las personas que padecen afecciones de salud mental. Esto debe hacerse mediante la atención de salud mental de base comunitaria, que es más accesible y aceptable que la asistencia institucional, ayuda a prevenir violaciones de derechos humanos y ofrece mejores resultados en la recuperación de quienes padecen este tipo de afecciones. La atención de salud mental de base comunitaria debe proporcionarse mediante una red de servicios interrelacionados que comprendan:

- servicios de salud mental integrados en los servicios de salud generales, ofrecidos comúnmente en hospitales generales y en colaboración con el personal de atención primaria no especializado;
- servicios comunitarios de salud mental a nivel comunitario, que puedan involucrar a centros y equipos comunitarios de salud mental, rehabilitación psicosocial, servicios de apoyo entre pares y servicios de asistencia para la vida cotidiana, y
- servicios que brinden atención de salud mental en los servicios sociales y entornos no sanitarios, como la protección infantil, los servicios de salud escolar y las prisiones.

III.- INSTRUCCIONES: Realiza un tríptico informativo del tema “Enfermedades crónicas”, tomando en cuenta las siguientes características:

- **CONTENIDO:** Abarca el tema central completamente e incluyó detalles, ejemplos y se evidenció conocimiento del tema
- **ESTRUCTURA:** El contenido se organizó de manera adecuada, se emplearon títulos, subtítulos, listas y es fácil de leer.
- **PRESENTACIÓN:** El tríptico se presentó de forma adecuada y creativa. La forma de presentación es interesante.
- **GRÁFICAS E IMÁGENES:** Se incorporaron 3 o más gráficas o imágenes adecuadas a la información y que ayudaron a comprender el tema dándole atractivo al material.
- **PRECISIÓN Y PERTINENCIA DEL CONTENIDO:** El tríptico contiene toda la información requerida y ésta es precisa, pertinente y válida. Destaca las ideas principales e incluye información adicional importante.
- **ESTILO:** El vocabulario empleado y el estilo del texto resultan pertinentes (muy motivantes y significativos) para la audiencia a la que se dirige el tríptico.
- **ORTOGRAFÍA Y REDACCIÓN:** La información incluida en el tríptico está escrita de manera adecuada, el vocabulario empleado corresponde con el contexto y los párrafos son coherentes y cohesivos

IV.- INSTRUCCIONES: Realiza un resumen de tres cuartillas de cada uno de los siguientes temas (son tres temas en total), los cuales deberán contar con las siguientes características de presentación:

- Hojas blancas con margen
- A mano con tinta negra
- Espacios menores de tres milímetros entre cada renglón
- Letra legible
- Sin faltas de ortografía
- Colocar bibliografía al final de cada resumen

Temáticas:

- Desigualdad de oportunidades al acceso a servicios de salud
- El amor propio.
- Condiciones socioculturales de la salud integral

V.- INSTRUCCIONES: Realiza un glosario de 30 palabras clave, relacionado con el tema arte teatral, colocando 6 renglones de definición por palabra clave

1.- Educación	7.- Vitamina	13.- Alimentación	19.- Carbohidratos	25.- Empatía
2.- Salud	8.- Descanso	14.- Físico	20.- Medio ambiente	26.- Autocontrol
3.- Vida	9.- Minerales	15.- Crecimiento	21.- Fortalecimiento	27.- Asertividad
4.- Vida saludable	10.- Nutrición	16.- Hábitos	22.- Sistema	28.- Resiliencia
5.- Deporte	11.- Ejercitar	17.- Desarrollo	23.- Seres	29.- Colaboración
6.- Proteína	12.- Reposo	18.- Higiene	24.- Cuerpo	30.- Iniciativa

VI.- Instrucciones: Lee detalladamente cada interrogante y llena el siguiente cuadro con lo que se te solicita.

Nombre de la emoción	¿Quién o qué me la provoca?	¿En qué parte de mi cuerpo la siento?	¿Qué siento?	¿Qué estrategias puedo utilizar para no perder el control con ella?
MIEDO				
TRISTEZA				
ALEGRÍA				
IRA				
SORPRESA				
ASCO				

VII.- INSTRUCCIONES: Escribe un ejemplo de cómo practicas cada una de las habilidades socioemocionales presentadas en la lectura anterior

Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y alcanzar sus metas. Los adolescentes se encuentran en una edad crítica en la que comienzan a definir y desarrollar su identidad y a tomar decisiones cruciales para el resto de su vida. Las HSE son determinantes porque:

- Facilitan la superación de obstáculos e inciden en aspectos como la autoestima, el manejo de emociones, el comportamiento escolar, los logros académicos, el establecimiento de relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.
- Minimizan el estrés, la depresión, la impulsividad y la agresividad que puedan sentir los jóvenes. Previenen conductas de riesgo, actitudes violentas y mejoran el clima y la seguridad escolar.

Una persona con una personalidad óptima a nivel social es aquella que tiene desarrolladas todas las que veremos a continuación.

1. Empatía

La empatía es una de las habilidades socioemocionales más importantes y consiste en ser capaz de ponerse en la piel de los demás. Es decir, una persona empática es aquella que puede experimentar las emociones que otra persona puede estar sintiendo para obrar de tal modo que los sentimientos sigan siendo buenos y/o que los malos pasen a ser buenos.

2. Autocontrol

Una habilidad básica para no atentar contra nuestra integridad ni la de los demás. El autocontrol es una habilidad socioemocional que, como su propio nombre indica, nos permite tener el control de nuestras emociones. No para hacer que surjan o no (eso no lo podemos controlar), pero sí para no dejar que estas determinen nuestro comportamiento. Una persona con autocontrol es capaz de guiar su comportamiento de forma racional, sin impulsividad.

3. Asertividad

La asertividad es una habilidad socioemocional que, cuando está desarrollada, nos permite comunicar nuestros sentimientos y defender nuestros derechos sin que al hacerlo dañemos los sentimientos de los demás (dentro de lo posible) o hagamos que pierdan nuestros derechos. Es la capacidad de hacernos respetar sin perder el respeto hacia los demás.

4. Autoconocimiento

El autoconocimiento es una habilidad socioemocional que nos permite conocernos en profundidad. Es decir, es la habilidad que nos permite saber qué estamos sintiendo en cada momento, analizando nuestras emociones y encontrando el motivo de ser de cada una de ellas y estudiando tanto nuestras fortalezas como debilidades.

5. Resolución de problemas

Una de las habilidades socioemocionales más importantes es la de ser capaces de resolver problemas, es decir, analizar una situación en su vertiente tanto objetiva como emocional para llegar a una solución lo más correcta posible.

6. Resiliencia

La resiliencia es la habilidad socioemocional que nos permite recuperar nuestra integridad emocional después de haber pasado por un suceso traumático o que ha puesto un obstáculo en nuestro camino. Levantarse con más fuerzas que nunca después de caerse. En esto basa la vida una persona resiliente.

7. Colaboración

La colaboración es la habilidad socioemocional que nos permite relacionarnos con otras personas que persiguen nuestro mismo objetivo para así, fruto de la sinergia, alcanzar todos la meta. Somos seres sociales. Y la unión hace la fuerza.

8. Iniciativa

La iniciativa es una habilidad socioemocional vinculada a la proactividad en cualquier ámbito de la vida. Es decir, una persona con iniciativa es aquella capaz de emprender algo nuevo sin miedo y con fuerzas, algo que se aplica tanto a lo laboral como a lo personal.

9. Perseverancia

La perseverancia, también conocida como tenacidad, es la habilidad socioemocional que nos permite seguir luchando por nuestro sueño a pesar de todos los obstáculos con los que nos podemos encontrar por el camino.

10. Conciencia social

La conciencia social es la habilidad socioemocional a través de la cual comprendemos que no estamos solos en el mundo y que no solo debemos obrar por nuestro bienestar emocional, sino para hacer del mundo un lugar más justo para todos.

11. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la habilidad socioemocional que nos permite analizar y procesar los sentimientos y emociones tanto de nosotros mismos como de las otras personas. Por lo tanto, es la habilidad en la que se cimienta el autocontrol y la empatía, respectivamente.

12. Autogestión

La autogestión es la habilidad socioemocional que nos permite identificar y utilizar aquellas emociones que, en un momento dado, serán beneficiosas tanto para la consecución de un objetivo como para nuestro bienestar psicológico, así como para favorecer la integridad de los demás. Es una manera de gestionar lo que sentimos para que nuestras emociones faciliten la llegada de nuestros logros y que no interfieran.

13. Responsabilidad

La responsabilidad, aplicada en el campo de las habilidades socioemocionales, se entiende como la competencia por tomar decisiones de forma que las consecuencias de los actos vayan en pro no solo de nuestros objetivos, sino del bienestar emocional tanto nuestro como de los demás.

14. Compasión

La compasión es una habilidad socioemocional que se desprende la empatía y que consiste en que, cuando vemos a alguien sufrir, nos invade un sentimiento de tristeza que nos impulsa a remediar su dolor.

15. Liderazgo

El liderazgo es una habilidad socioemocional (o, más bien, el conjunto de competencias) que hace que una persona tenga la capacidad de influir en la forma de actuar y pensar de las personas que forman parte de su equipo. Quien usa bien este liderazgo hace uso de las anteriores habilidades socioemocionales para que mientras todos reman en la misma dirección, los integrantes de su grupo gocen de bienestar emocional.

16. Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es una habilidad que, aplicada a lo socioemocional, se entiende como la competencia para planificar nuestras actividades diarias de tal modo que no solo sea más fácil cumplir nuestros objetivos, sino que no alteremos la planificación temporal de las personas con las que nos relacionamos.

17. Adaptabilidad

La adaptabilidad es la habilidad socioemocional a través de la cual somos capaces de ser flexibles ante los cambios. Es decir, una persona con esta competencia es aquella que, pese a que su entorno se modifica, mantiene intactas sus otras habilidades socioemocionales.

18. Organización

La organización es una competencia que, en el ámbito de las habilidades socioemocionales, se entiende como la facultad para planificar nuestra vida de tal modo que lo tengamos todo controlado, cosa que facilita no solo la consecución de objetivos, sino el bienestar emocional tanto propio como de los demás.

19. Pensamiento crítico

El pensamiento crítico es la habilidad socioemocional a través de la cual somos capaces de analizar tanto nuestra realidad como la que nos rodea y transmitir formas de mejorarla. Es decir, hacer críticas que, si las otras habilidades están trabajadas, serán positivas y, sobre todo, constructivas.

20. Sensibilidad cultural

La sensibilidad cultural es la habilidad socioemocional a través de la cual somos capaces de abrir nuestros ojos al mundo. No nos encerramos en lo que conocemos y en nuestras tradiciones, sino que estamos abiertos a aprender de otras personas y, en especial, de culturas distintas a la nuestra.

HABILIDAD	EJEMPLO

HABILIDAD	EJEMPLO



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

NOMBRE DEL ALUMNO: _____ GRADOY GRUPO: _____

ACTIVIDAD		SI	NO	VALOR	PUNTOS
1	Cuestionario			.5	
2	Resumen			.5	
3	Triptico			1	
4	Resúmenes			3	
5	Glosario			2	
6	Cuadro comparativo			2	
7	Lista de ejemplos			1	
Total				10	

LISTA DE ASISTENCIA 1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN

	MIÉRCOLES 10 DE ENERO	JUEVES 11 DE ENERO	VIERNES 12 DE ENERO	LUNES 15 DE ENERO	MARTES 16 DE ENERO	MIÉRCOLES 17 DE ENERO	JUEVES 18 DE ENERO	VIERNES 19 DE ENERO	CALIFICACIÓN
HORARIO	1° II 10:40 A 11:30	1° I 7:00 A 7:50			1° I 8:40 A 9:30 1° II 11:30 A 12:20	1° II 10:40 A 11:30	1° I 7:00 A 7:50		
FIRMA									

OBSERVACIONES: _____