

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

¿Qué son y cómo desarrollarlas?

GUÍA DE FORMACIÓN INTEGRAL PARA ESTUDIANTES





Aprender y fortalecer para
EMPRENDER

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES ¿Qué son y cómo desarrollarlas?

GUÍA DE FORMACIÓN INTEGRAL PARA ESTUDIANTES



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES ¿Qué son y cómo desarrollarlas?

GUÍA DE FORMACIÓN INTEGRAL PARA ESTUDIANTES

Elaboración:

Gabriela Aluci Copaña

Coordinación:

Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación (CBDE)

Director Ejecutivo: *Miguel Marca Barrientos*

Supervisión técnica y pedagógica: *Liz Marco Tórrez*

Edición: *Vanessa Vélez Loza*

Diseño, ilustraciones y diagramación: *Reynaldo N. Chambi Callejas*

Con aportes de:

Coordinadora de la Mujer

Depósito Legal: XXXX

1ra Edición, La Paz Julio de 2023

Impreso en Bolivia

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Contenido

Introducción	9
UNIDAD I: Conociendo las emociones	11
1.1. Las emociones	13
1.1.1. Emociones primarias	13
1.1.2. Emociones secundarias o sociales	15
1.2. La inteligencia emocional	17
1.2.2. Gestión o regulación emocional	18
UNIDAD II: Reconociendo y expresando mis emociones	23
2.1. Emocionario	26
2.1.1. La alegría	26
2.1.2. La tristeza	28
2.1.2.1. Tips cuando nos sentimos tristes	29
2.1.3. El miedo	29
2.1.4. El enojo o la ira	31
2.1.4.1. Tips cuando sientas enojo	32
2.1.5. El Asco	32
2.1.6. La sorpresa	34
2.1.7. Los celos no son una emoción	35
UNIDAD III: Conociéndonos	37
3.1. El autoconocimiento	39
UNIDAD IV: Comprendiendo a las demás personas: empatía	43
4.1. La empatía	45
UNIDAD V: La toma de decisiones: definiendo mi vida	47
5.1. Toma de decisiones	49
Fuentes consultadas	54

Presentación

“Mujeres, jóvenes y adolescentes, acelerando la ruta 2030: Por el cumplimiento y exigibilidad del derecho a la educación y los derechos económicos afectados post pandemia covid-19” es una iniciativa impulsada por la Coordinadora de la Mujer, la ONG Centro de Fomento a Iniciativas Económicas (ONG FIE), el Instituto de Formación Femenina Integral (IFFI), el Centro de Capacitación e Investigación de la Mujer Campesina de Tarija (CCIM-CAT) y la Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación (CBDE), con el objetivo de contribuir a la reactivación económica y a la educación integral de adolescentes, jóvenes y mujeres adultas. Esta iniciativa cuenta con el financiamiento de la Unión Europea.

En el marco de esta intervención, se han elaborado módulos/guías de formación integral en igualdad de género, educación integral en sexualidad, prevención de violencia de género, incidencia en políticas públicas desde las y los adolescentes y jóvenes, habilidades socioemocionales y capacidades en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEAM, por sus siglas en inglés). Los contenidos de estos materiales serán impartidos en unidades educativas del nivel secundario y centros de educación alternativa (CEA) de ocho municipios urbanos y rurales del país: Cochabamba, Quillacollo, Colcapirhua, La Paz, El Alto, Padcaya, Entre Ríos y Yacuiba, con la posibilidad de ser replicados en otras regiones de Bolivia.

Con la presente guía esperamos contribuir, en general, a la calidad educativa de nuestro país y, en particular, a la formación integral de las y los estudiantes de secundaria y CEA, desarrollando habilidades sociales de convivencia armónica, saludable y libre de toda forma de violencia. Asimismo, contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) hacia la Ruta 2030, sobre todo el ODS 4, educación de calidad, para que todas las niñas y los niños sigan cursando estudios después de la enseñanza primaria, y el ODS 5, igualdad de género, para disminuir las brechas entre mujeres y hombres en todos los ámbitos de la sociedad.

Nuestro agradecimiento a la Unión Europea por su contribución y apoyo al desarrollo de estos procesos formativos, dirigidos tanto a estudiantes como a maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional y, de esa manera, a la construcción de una sociedad más justa, igualitaria y despatriarcalizada.

Introducción

En el marco del desarrollo integral de las y los adolescentes y jóvenes es imprescindible poner la mirada en la dimensión básica de la inteligencia emocional e incluir a las habilidades socioemocionales de manera intencional y sistemática en el currículo de formación. Esto porque el desarrollo de habilidades socioemocionales nos permite relacionarnos tanto con las demás personas como entendernos a nosotras y/o nosotros mismos. Reconocer la relevancia de las habilidades socioemocionales ayuda en el éxito tanto académico como personal a corto y largo plazo.

Esta guía contiene herramientas para el desarrollo de las habilidades socioemocionales para que como adolescentes y jóvenes podamos afrontar los desafíos y situaciones que se presenten en la vida.

El presente texto tiene una metodología de aprendizaje activa y divertida, a partir de actividades con las que practicaremos ejercicios para reconocer nuestras emociones y las de otras personas para gestionarlas de manera que nos motiven como personas y nos ayuden a comprender y mejorar la relación con nuestro entorno.



Aprender y fortalecer para
EMPRENDER



UNIDAD I: **Conociendo las emociones**

1. CONOCIENDO LAS EMOCIONES

Comunicar lo que sentimos es un recurso importante para relacionarnos con nosotras/os mismas/os y las demás personas. Reconocer y gestionar las emociones y traducirlas en palabras y acciones es una tarea que puede parecer desafiante porque muchas veces los estereotipos y la educación recibida desde nuestra niñez nos dictan cómo debemos ser y comportarnos.

Muchas veces estos son estereotipos de género que prácticamente nos dan permiso para conectarnos con nuestras emociones o gestionarnos de una manera determinada si somos mujeres u hombres. Es por eso que la inteligencia emocional resulta importante y novedosa, porque nos ayuda a conocernos y entendernos.

Recordemos que adquirir habilidades socioemocionales requiere dedicación y, como cualquier otra habilidad, se desarrolla con la práctica y el continuo entrenamiento de reconocer, comprender y expresar las emociones.

1.1. LAS EMOCIONES

Para comprender mejor podríamos definir a la emoción como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno” (Bisquerra, 2012). Es decir, son impulsos para actuar en función de su contribución al bienestar o al malestar de cada persona y su entorno.



IDEAS PARA RECORDAR

La emoción es ese motor que se lleva dentro, que nos mueve, nos empuja a querer estar vivos y vivas; nos lleva a estar en interacción constante con el mundo.

En esta guía conoceremos las emociones primarias y las emociones secundarias, puesto que existe una gran cantidad y variedad de emociones que nos acompañan en todo momento según la situación y las experiencias que enfrentemos.

1.1.1. EMOCIONES PRIMARIAS

Son las emociones innatas, es decir, las que se tiene desde el nacimiento, estas son: la alegría, la tristeza, el miedo, el enojo, el asco y la sorpresa.

EMOCIONES PRIMARIAS



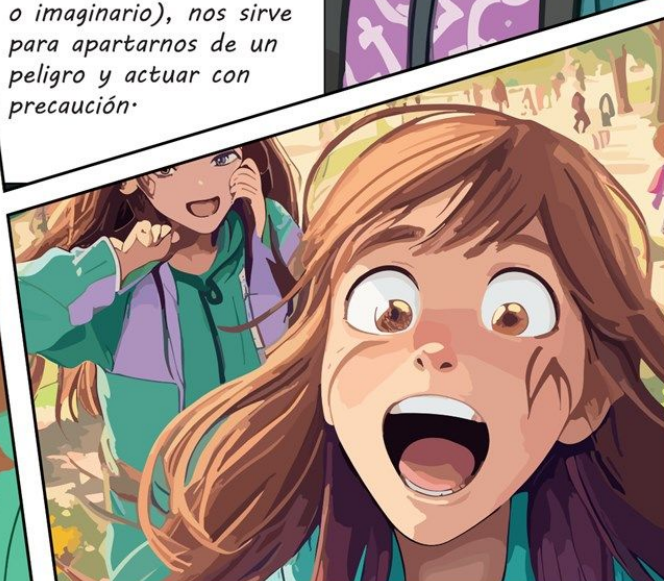
Alegría:
Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.



Miedo:
Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario), nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.



Asco:
Disgusto o aversión hacia aquello que tenemos delante, nos produce rechazo y solemos alejarnos.



Sorpresa:
Sobresalto, asombro, descontento, nos ayuda a orientarnos, a saber, qué hacer, ante una situación nueva.



Enojo:
Aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados o amenazados por algo o alguien, cuando se expresa de manera inadecuada puede traer riesgos.



Tristeza:
Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos sentimos decepcionados o decepcionados.

1.1.2. EMOCIONES SECUNDARIAS O SOCIALES

Son las que se aprenden y surgen a partir de la combinación de las emociones primarias. Las más conocidas son: la vergüenza, el alivio, la tensión, la satisfacción, la molestia, la serenidad, el remordimiento, la inseguridad, la confusión, la frustración, el entusiasmo, la confianza, la envidia, el orgullo, el optimismo:

EMOCIONES SECUNDARIAS



Vergüenza:

Cuando experimentamos una acción deshonrosa o inconveniente, nos hace sentir incómodas o incómodos; se nos puede sonrojar el rostro, sentir calor, sentir que nuestro corazón late más rápido.



Alivio:

Lo sentimos ante la presencia de una situación que nos genera tranquilidad.



Molestia:

Es cuando nos sentimos incómodas o incómodos ante un hecho o ante un conflicto personal.

Remordimiento:
Es cuando creemos que no hemos actuado de manera correcta. Es una sensación de culpa que persiste después de haber realizado una acción que pudo haber dañado a otra persona.



Satisfacción:

La sentimos ante el cumplimiento de un deseo, provoca un sentimiento agradable, acompañado de descanso.



Tensión:

Es cuando sentimos que alguna persona no piensa como nosotros, tenemos ideas opuestas o intereses enfrentados.



Serenidad:

Se da cuando sentimos calma dentro de nosotras o nosotros mismos.



Inseguridad: Es una sensación de malestar, nerviosismo y temor asociado a un evento que me hace sentir vulnerable, es sentir inestabilidad frente a una amenaza.

EMOCIONES SECUNDARIAS



Optimismo: Nos permite reconocer los aspectos positivos, de aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia, es también tener una actitud positiva frente a una acción.



Confusión: Es la falta de claridad en las ideas, sentimientos y acciones, tiene relación a la excesiva rapidez en el cambio de dirección en nuestros objetivos.



Envidia: Es una mezcla de sentimientos como tristeza, enojo, molestia y frustración frente al deseo de obtener algo de otra persona.



Confianza: Es la seguridad y la certeza de que lo que vamos a realizar saldrá como habíamos esperado.



Frustración: Surge cuando nuestras expectativas no se ven satisfechas y no conseguimos nuestros objetivos como hubiésemos deseado.



Orgullo: Permite valorarnos a nosotras y nosotros mismos, valorar lo que somos capaces de construir, nuestras acciones y experiencias, nuestros logros y también los logros y acciones de las demás personas.



Entusiasmo: Es el interés y placer frente a una cosa, la motivación por lo que se hace, encontrar agradable el cumplir con nuestras tareas designadas.

1.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer nuestras emociones y las emociones de las demás personas, gestionándolas de tal manera que nos motiven en lo individual, así como en nuestra relación con nuestro entorno, a fin de alcanzar el bienestar personal y social.

Una persona emocionalmente inteligente, desarrollará las siguientes habilidades:

a Habilidades Intrapersonales

La habilidad intrapersonal comprende las capacidades para la identificación, comprensión y gestión de las emociones que sentimos. Estas emociones se manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol.

Es una habilidad que hace referencia a la conciencia que tenemos de nuestras capacidades y limitaciones, la capacidad de ver con realismo quiénes somos, cómo somos y qué queremos.

Es decir, es un tipo de inteligencia que permite tener una imagen exacta de cada una o uno de nosotros, comprender cabalmente nuestros anhelos y prioridades, monitorear nuestros sentimientos íntimos para saber cómo actuar y qué decisiones tomar para lograr el equilibrio y satisfacción de nuestras necesidades emocionales.

b Habilidades interpersonales

Las habilidades interpersonales son un conjunto de conductas emitidas por una persona en una situación social, que expresa y recibe opiniones, sentimientos y deseos, que conversa, que defiende y respeta los derechos personales, de un modo adecuado, aumentando la probabilidad de reforzamiento y disminuyendo la probabilidad de problemas en las relaciones con otras personas.

Comprende la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas, lo que en Psicología se denomina empatía; y la capacidad de relacionarnos socialmente de una manera positiva; es decir, poseer habilidades sociales.

El aprender habilidades interpersonales significa aprender a relacionarse de manera apropiada con otras personas. Si poseemos estas habilidades probablemente nos llevaremos mejor con nuestras familias, maestras, maestros, compañeros, compañeras y la sociedad en su conjunto.



IDEAS PARA RECORDAR

- *Las personas somos seres sociales que estamos en continua interacción con las y los demás.*
- *Poseer habilidades interpersonales, junto con otros factores, determina la calidad de nuestra vida y el éxito de nuestras relaciones.*

1.2.2. GESTIÓN O REGULACIÓN EMOCIONAL

La gestión o regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone darnos cuenta de la relación entre **emoción, comprensión y comportamiento** para tener buenas estrategias para afrontarlos y la capacidad para autogenerar emociones positivas. La regulación emocional está conformada por microcompetencias, las cuales son:

a) Expresión emocional apropiada

Es la capacidad para **expresar las emociones de forma adecuada**. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto a nosotras y nosotros mismos como a otras personas. Es necesario tener en cuenta esto, al momento de relacionarse con otras personas.

b) Regulación de emociones y sentimientos

Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben controlarse para evitar la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo).

- Tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad).
- Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.
- Capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

c) Habilidades de afrontamiento

Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

d) Competencia para autogenerar emociones positivas

Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, entusiasmo, optimismo) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Es importante diferenciar entre **emoción y sentimiento**. La primera diferencia que se puede destacar es la duración, **la emoción es una sensación momentánea** y se la experimenta continuamente, no se puede evitar ya que es una respuesta espontánea en una interacción con otra persona.



En cambio, **el sentimiento se sostiene en el tiempo**, por ejemplo, si una persona siente enojo, no lo gestiona y lo mantiene en el tiempo se convierte en un sentimiento como el rencor o amargura.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 1: Graficando emociones.

Dibuja las emociones primarias : alegría, miedo, enojo, tristeza, asco y sorpresa.

Utiliza colores, pueden ser gráficos, no es necesario dibujos considerados obras de arte. Lo esencial es que podamos expresar cómo vive cada emoción. No utilices emoticones o rostros.



Ahora responde:

¿Te fue difícil graficar las emociones sin utilizar rostros?

.....

.....

¿Tuviste dificultad para dibujar alguna emoción?

.....

.....

.....



ACTIVIDAD PRÁCTICA 2: Buscando modelos

Identifica dos personas en tu entorno que podrían ser modelos sanos de regulación de emociones y describe sus características. Puede ser una amiga o amigo, un familiar, o cualquier persona con la que te relacionaste en algún momento.

Ahora responde:

¿En qué momento esa persona mostró un buen manejo de sus emociones?

.....

¿Qué es lo que nos agradó, alguna reacción, las palabras que utilizó o la predisposición para ayudar con alguna emoción?

.....

¿Qué podemos aprender de esa persona?

.....



ACTIVIDAD PRÁCTICA 3: Sosteniendo el vaso

Un maestro budista estaba dando una lección. En un momento dado, levantó un vaso de agua. Todo el mundo esperaba la típica pregunta: “¿Está medio lleno o medio vacío?”.

Sin embargo, preguntó:

- ¿Cuánto pesa?

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

El maestro respondió:

- Amigos míos, el peso en gramos no importa. Lo que cuenta es “lo que nos pesa”, y eso depende de cuánto tiempo lo sostenemos. Si lo sostenemos un minuto, no es problema. Si lo sostenemos una hora, nos dolerá el brazo. Y si lo sostenemos un día, el brazo se entumecerá y se paralizará. El peso en gramos no varía, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más difícil de soportar se vuelve.

Y continuó:

- Las preocupaciones son como el vaso. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada. Si piensas un poco más, empiezan a doler. Y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de vivir.



- **Su conclusión:**
- **Recuerda: hay que saber soltar.**

(Extraído de Nada es tan terrible - Santandreu, 2018)

Ahora responde:

¿Qué emoción sueles sostener por más tiempo en su vida?

.....

.....

.....

¿Cuánto tiempo sostienes el vaso, una hora, un día, una semana o más?

.....

.....

.....

¿Cómo te sientes al sostener el vaso?

.....

.....

.....



IDEAS PARA RECORDAR

- *Comunicar lo que sentimos es un recurso importante para regular las emociones.*
- *Expresamos nuestras emociones a través de las miradas, los gestos, las palabras y acciones, algunas veces de manera intencional, pero la mayoría sin tomar conciencia de lo que realmente se siente en el momento específico.*
- *Las emociones no están determinadas por las circunstancias en la que se presentan, sino que pensamos y actuamos sobre lo estamos sintiendo.*



Aprender y fortalecer para
EMPRENDER



UNIDAD II: **Reconociendo y expresando emociones**

2. RECONOCIENDO Y EXPRESANDO MIS EMOCIONES

Las emociones son agradables o incómodas, placenteras o dolorosas, y, además, son fugaces. Nos envían señales de que estamos en este mundo, que estamos interactuando, que las experiencias que vivimos, nuestro entorno de personas que nos rodean y las cosas que hacemos, nos afectan y nos importan. Todo se entrelaza y forma la historia de vida de cada una de las personas, de forma particular e irrepetible, todos tenemos una forma especial de vivir la emoción.

Conozcamos la siguiente historia:

El cuento del colibrí

Cuenta la fábula que un día hubo un incendio enorme en la selva y todos los animales huían despavoridos, pues era un fuego terrible. De pronto, un jaguar vio pasar por sobre su cabeza a un colibrí... en dirección contraria, es decir, hacia el fuego. Le extrañó mucho, pero no quiso detenerse. Al instante, lo vio pasar otra vez en su misma dirección. Así, pudo observar el ir y venir repetidas veces, hasta que decidió preguntar al pajarillo, pues le parecía un comportamiento muy raro. —¿Qué haces colibrí? —le preguntó. —Voy al lago, cojo agua con el pico y la echó al fuego para apagar el incendio. El jaguar sonrió. —¿Estás loco? ¿Crees que vas a conseguir apagarlo tú solo con tu pequeño pico? —Bueno —respondió, el colibrí—, yo haré mi parte... (Piñol, 2020)



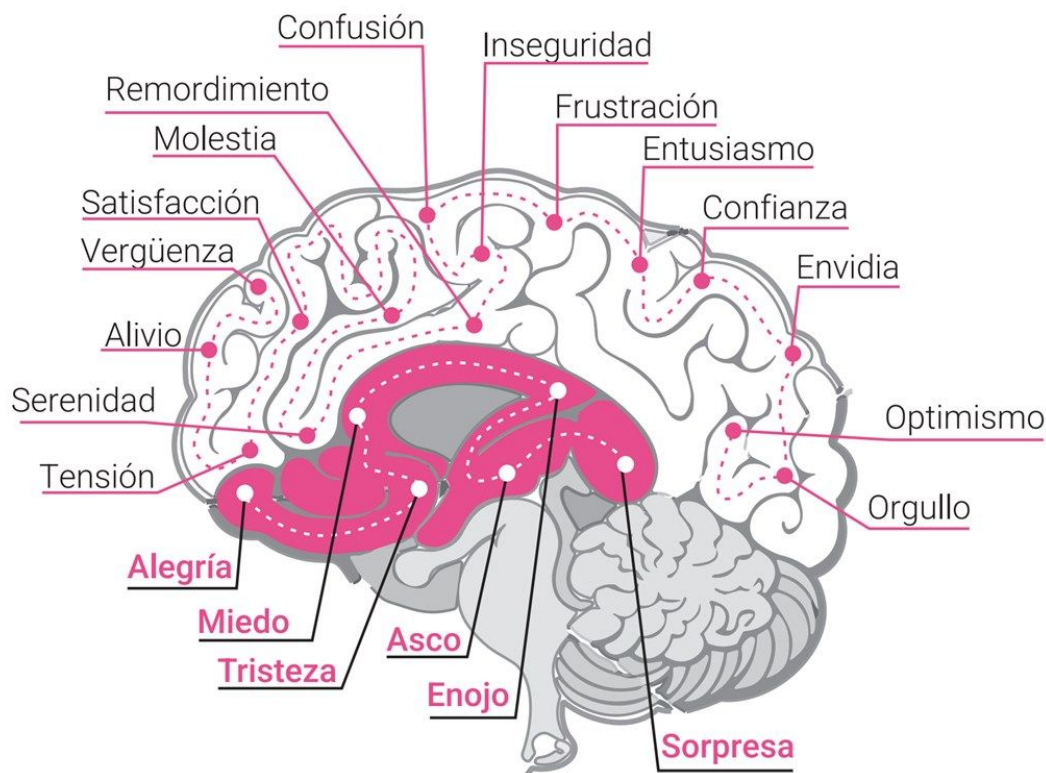
"Somos seres emocionales que piensan"



¡Haz tu parte!

La gran enseñanza de este cuento es que la felicidad y el bienestar son una construcción no precisamente de una vida grata, sino de ser conscientes de que las situaciones difíciles estarán presentes y necesitamos de nuestra predisposición para mejorarlas; aunque algunas veces la tarea parezca imposible, sin duda la diferencia estará en nuestras acciones.

2.1. EMOCIONARIO



2.1.1. LA ALEGRÍA

La alegría es la emoción básica representativa, es considerada positiva y se manifiesta después de la obtención de logros buscados o ante cualquier circunstancia evaluada como favorable para los intereses de una persona. La manifestación de la alegría es la risa, que sin duda tiene una repercusión positiva en el estado de ánimo y mejora las relaciones interpersonales. La alegría se visualiza en el rostro y constituye una carta de presentación.

La alegría tiene la función de incrementar la capacidad de disfrutar las diferentes actividades cotidianas. La sonrisa es la expresión más común de esta emoción, que a simple muestra repercute favorablemente en el ambiente y en las personas presentes. Esta emoción es la que se presenta en las y los adolescentes de manera espontánea, por lo que favorece la cohesión social, la integración y la aceptación social entre pares; pues cuando se siente esta emoción se tiende a compartirla y expresarla libremente.



PARA REFLEXIONAR

Me motiva a querer compartir mi felicidad, reír a carcajadas, dar brincos, mi cuerpo se siente ligero cuando...

(Continúa el texto)



ACTIVIDAD PRÁCTICA 4: ¿Cómo expreso mi alegría?

RETO 2: Completa las oraciones con palabras de la familia alegría.

alegría

alegro

alegrarse

alegremente

alegre

1.- Mi hermano ríe mucho, es muy.....

2.- Estoy contenta o contento por tu éxito, me..... mucho por ti.

3.- Vamos..... de excursión, cantando y riendo.

4.- Mis logros hacen que sienta.....

5.- es bueno para el corazón.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 5: A sonreír y reír

AL ADIVA SADAJACRAC

(Cruz García Roderá)

¿asibas euq sol soñin neír 004 secev la aíd y sol sotluda olós ed 02 a 03 secev? aL asirlitnafni, al euq elas ed ortned noc emrone dadirecnis y azilivom odot le opreuc, se etnemasicerp anue d asl sám selbadulas. Y se euq esríer a sadajacrac se nu oicicreje euq eneít sosoremun soicifeneb arap al dulas acisif y latnem ed sal sanosrep. neiuQ azog ed neub romuh, eneít rojem dadilac ed advi, ecenevujer noc adac adajacrac y atsah eleuh rojem. aY euq la reírnos somarebil anifrodne, anu asoredop aicnatsus euq ecudorp nóicasnes ed ratseneib, es atart ed un ociséglana larutan euq ecudorp le omsinagro odnauc es etneis neib, y euq es el econoc omoc al anomroh ed al dadicilef.

roP atse nózar, al asir se asoicifeneb arap rarepus senoicaretla omoc le sértse, sal senoiserped, al aitsugna, sol samelborp ed sal saív sairotaripser, eld otarapa ovitsegid, led ametsis ocitáfnil ...e osulcni aduya a raivila sol samotnis socisif y socigólocisp euq necudorp sedademrefne sevarg omoc le recnác o le adís, ay euq aútca erbos le ametsis ocigólonumi.

suS soicifeneb necerap sotinifni. lA ratlos anu adajacrac, al anmuloc larbetrev es aritse atsah sert sortemítnec. oL omsim erruco noc sal selacivrec, ednod es eleus razilacol al nóisnet euq somav odnalumuca. aL atsiv, le otaflo y odío néibmat nelas neib sodarap ed un euqata ed asir: sol sojo es nadnuni ed samirgál odnautca omoc etnacirbul, odnaziduga al atsiv y odneiceroval al nóicnitsid ed sol seroloc; y al ziran y sol sodio es naipmil noc sal senoicarbiv euq erfus artseun azebac.

(Extraído de Ejercicios de agilidad mental)

Las palabras están escritas al revés, cópialas en otra hoja correctamente y luego realiza las siguientes actividades:

- Analiza la información y resalta dos ideas que consideres importantes.
- Contar por grupos dos chistes para reír.

2.1.2. LA TRISTEZA

La tristeza es la emoción que se caracteriza por un estado negativo, que se manifiesta con el decaimiento físico generado por una experiencia de aflicción, pena y pesar. A diferencia de otras emociones que suelen ser pasajeras, ésta en particular puede tener mayor duración si no se la procesa adecuadamente y se asume la pérdida. Esta emoción provoca una disminución de energía y del entusiasmo por las actividades vitales que en otras circunstancias se disfrutaba, con esta emoción se pierde el interés por realizarlas.

Una forma de expresar esta emoción es hablar de lo que nos pone tristes, es una forma de desahogo que alivia el dolor producido por la tristeza. Una característica de esta emoción es que, si dejamos fluir a través de la expresión del llanto, expresar hablando o escribiendo sobre lo que estamos sintiendo y dejamos que siga el curso natural en algún momento se va.



PARA REFLEXIONAR

Me motiva a querer llorar y aislarme del mundo, es como si tuviera un vacío, estoy desanimada/o y/o desilusionada/o cuando...

(Continúa el texto)

Encierra en un círculo las palabras que asocias con tristeza y escribe otras que consideres relacionadas.

tranquilidad
sobresalto

lágrimas
deseo

pérdida
pena

vacío
sueño

Luego, ordena las letras para averiguar qué hacer cuando estés triste:

CSUELONO: _ _ N _ _ _ L _

RALOLR : _ _ _ _ _ R

ALRAHB : _ A _ _ _ _



IDEAS PAR RECORDAR

SI ERES HOMBRE RECUERDA QUE EXPRESAR TU TRISTEZA LLORANDO O HABLANDO ES NORMAL.

Por las construcciones sociales a los hombres se les ha restringido la expresión de la tristeza, y se asocia a no ser aceptados en el grupo de iguales, por ser considerados como el "blando" o el "suave", pero expresar nuestras emociones, nos ayuda a tener una mejor relación con nosotras y nosotros mismos y con las demás personas.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 6: Me siento...

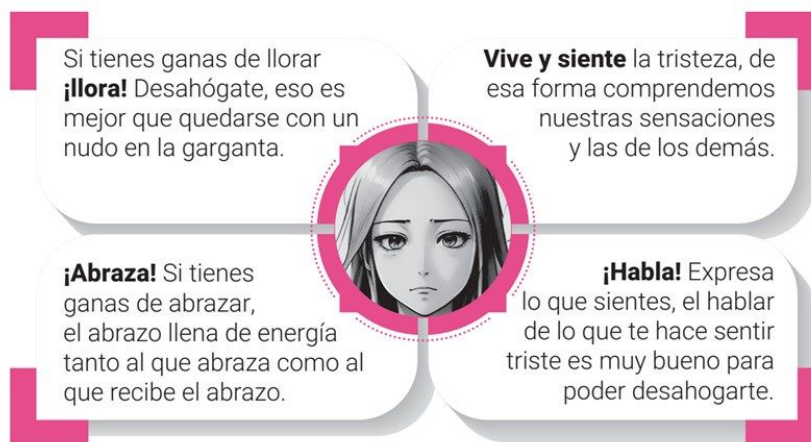
Trata de completar la frase con la expresión de las emociones en palabras.

Al hablar con otras personas sobre cómo nos sentimos, es necesario empezar usando palabras como:

Me siento

.....

2.1.2.1. TIPS PARA SUPERAR LA TRISTEZA



2.1.3. EL MIEDO

Es una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. El miedo también puede ser una respuesta adaptativa que ayuda a las personas a evitar situaciones peligrosas o a protegerse de daños.

El miedo ha dejado de ser un elemento protector como se venía experimentando. Peligrosamente se nota la tendencia de sentir adrenalina, vivir las emociones al límite sin reparar en el desenlace que puedan tener dichas acciones. Algunas personas sienten satisfacción al desafiar sus sensaciones, por lo que se exponen a vivir situaciones extremas y asume conductas de riesgo. Ante esto y en pro del autocuidado de las personas es importante entender que una emoción como el miedo muchas veces puede ser un factor protector que nos avisa de los peligros y nos previene de realizar acciones inconsistentes. Debemos aprender a reconocer las situaciones en la que el miedo nos protege de peligros y las situaciones en las que es mejor enfrentar el miedo para afrontar nuevos retos.



PARA REFLEXIONAR

Me impulsa a gritar, mis ojos se cierran para no ver y me oculto, mi cuerpo se paraliza, hasta siento escalofríos cuando...

(Continúa el texto)

¿A qué le tienes miedo?

¿Cómo se pone tu cuerpo cuando sientes miedo?

Comenta cómo gestionas tus miedos, haces algo para superarlos o para tratar de entenderlos.

Me siento



IDEAS PARA RECORDAR

- Quizá de pequeños nos dijeron: “Los hombres valientes no sienten miedo”
- Pero, todos sentimos miedo cuando percibimos algo que amenaza nuestra seguridad. Lo nuevo, lo distinto, lo incierto, siempre da miedo. El miedo es un sentimiento inherente al ser humano y todas y todos lo experimentamos y, esto no nos hace débiles.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 7:

Enamorado de una banana (Jaula mental, yo soy así)

En África los pigmeos utilizan un truco curioso para cazar monos. Construyen con barrotes muy juntos, que entre tronco y tronco apenas cabe la mano del mono, y dentro depositan una banana grande y hermosa.

El mono ve la reluciente fruta y salivando, mete la mano entre las pequeñas aberturas que hay entre los barrotes. Lo que después sucede es asombroso: el mono no puede sacar la banana de la jaula porque no pasa por los estrechos huecos de la jaula ¡y se queda aferrado a la fruta! ¡Es incapaz de soltarla! Los pigmeos acuden entonces, le lanzan una red encima y el mono queda atrapado (Santandreu, 2018).



Después de leer, responde:

- ¿Qué te parece el comportamiento del mono?
- ¿En qué se centra el mono? ¿Cuál es su jaula real?

El ser humano experimenta algo similar. Quedamos atrapados por una jaula mental, nos aferramos a una banana pase lo que pase. Menciona situaciones de la vida cotidiana, donde mostramos estos comportamientos.

- Volver con una enamorada o enamorado.
- Mantener grupos de amigos o amigas.
- Mantener la comodidad o seguridad personal.

Si nos quedamos aferrados o aferrados a una banana eliminamos la magnífica abundancia que ofrece la vida, si no soltamos nos arriesgamos a perder más, incluso la vida. Recuerda la frase de Jorge Bucay:

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas” (Jorge Bucay)

2.1.4. EL ENOJO O LA IRA

Esta emoción se caracteriza por una gran descarga de energía física y psíquica con la intención de defensa o ataque; es una reacción ante una ofensa que puede tener muchas causas, la defensa de intereses que obstaculizan el cumplimiento de los deseos que tenemos.

La expresión de esta emoción se realiza a través de gestos en el rostro, elevación de voz y movimientos bruscos. Sentir esta emoción puede ser inevitable, pero gestionar la intensidad en la reacción que vayamos a tener constituye un desafío.



PARA REFLEXIONAR

Me motiva a reaccionar de forma muy rápida sin pensar, negativa o exagerada para la situación, puedo querer atacar al/la responsable cuando...

(Continúa el texto)

¿Sabes cómo expresan el enojo tu papá o tu mamá u otra persona adulta cercana?

Yo observé



ACTIVIDAD PRÁCTICA 8: Manifestando el enojo o la ira

Escribe cómo manifiestas tu enojo en las siguientes situaciones:

Piensa en una experiencia de enojo

¿Cuál fue tu reacción?

Describe qué sentiste

¿Qué pensamientos tuviste en el momento?



ACTIVIDAD PRÁCTICA 9: Técnica "dejar pasar el rayo"

La estrategia de «dejar pasar el rayo» de las emociones es algo que podemos empezar a practicar.

Frente a cada una de nuestras emociones negativas:

- Pongámonos en la posición del observador.
- No contestemos a la cháchara de la mente.
- Dejemos que las emociones negativas atraviesen nuestro cuerpo.

El ejercicio consiste en volver suavemente a la respiración e intentar estar concentrado en ella. Fijar la atención en la respiración; en el aire que entra y sale por la nariz, este proceso nos traerá cualquier idea que teníamos en mente.

Si dejamos pasar el rayo, cualquier preocupación pasará, y volveremos a estar tranquilos y llenos de alegría como al inicio del día (Santandreu, 2018).

2.1.4.1. TIPS PARA SUPERAR EL ENOJO

TIPS PARA SUPERAR EL ENOJO

- 1 Respira profundamente, imagina que tu respiración sube desde tu barriga.
- 2 Piensa antes de hablar, cuando estás enojado es fácil decir cosas de las que puedes arrepentirte después.
- 3 Escucha a la otra persona o personas para que todo quede aclarado.
- 4 Date un "tiempo". Tómate unos minutos para poner en orden tus pensamientos antes de decir cualquier cosa y deja que las otras personas también tengan su espacio.
- 5 Una vez que estés calmado, expresa tu enojo. Expresa tus preocupaciones y necesidades de forma clara y directa, sin lastimar a los demás o tratar de controlarlos.
- 6 Identifica posibles soluciones en lugar de concentrarte en lo que te hace enojar, busca soluciones.
- 7 Perdona si puedes perdonar a alguien que te hizo enojar, ambos podrían aprender de la situación. A veces no todos se comportan de la manera en que tú quisieras.
- 8 Usa el buen humor para liberar la tensión. Usa el humor para enfrentar lo que te hace enojar y reconocerlo.
- 9 Piensa en algo positivo: Visualiza una experiencia relajante o imagina un momento feliz.
- 10 Hablar de lo que sentimos y pedir ayuda es importante, no guardar en secreto nuestros sentimientos, angustias o alguna duda, siempre hay una persona de confianza que puede ayudarnos.

2.1.5. EL ASCO

El asco se considera como una emoción básica, ya que ha estado presente a lo largo de toda la historia, en todas las culturas e incluso en los animales. Su función ha sido aumentar las probabilidades de supervivencia evitando ingerir productos que podrían ser perjudiciales para la salud, así como situaciones que nos generan incomodidad.



PARA REFLEXIONAR

Me motiva a vomitar, hay un deseo de alejarme, rechazar, distanciarme cuando...

(Continúa el texto)



ACTIVIDAD PRÁCTICA 10: Reconociendo el asco

De la siguiente lista, subraya las cosas que te dan asco:

<i>ropa sucia</i>	<i>chicle masticado</i>
<i>ranas</i>	<i>baba de caracol</i>
<i>vómito</i>	<i>polvo de tiza</i>
<i>comida podrida</i>	<i>gases</i>
<i>una hierba</i>	<i>dientes postizos</i>
<i>tabaco</i>	<i>olor del pegamento</i>
<i>huevo podrido</i>	<i>perfumes</i>

Ahora responde:

¿Cómo se pone tu cuerpo cuando sientes asco?

Me siento

.....

La emoción del asco también nos ayuda a darnos cuenta de lo que nos agrada y lo que no nos agrada, incluso en nuestras interacciones con las y los demás, recuerda que todas tenemos un espacio personal y partes del cuerpo que son públicas y privadas.

Hagamos un ejercicio:

Abre tus brazos y gira, el espacio que ocupas es tu espacio personal. En ese espacio sólo tú puedes decidir si entran personas o no. Por ejemplo, si vas a saludar a alguien, dependiendo de la confianza que tengas, puedes usar las manos o puedes saludarles con un beso o con un abrazo si tienes más confianza; e incluso puedes tener otro tipo de saludos como hacer una señal o golpear los puños, depende de cuánto te quieras acercar a esa persona.

Nadie puede entrar a nuestro espacio personal si no le damos permiso y mucho menos tocar partes de nuestro cuerpo si no queremos, sean partes públicas o privadas. Puedes decir “no me gusta” o “no me toques” aunque sea un familiar querido, una amiga o amigo, tu pareja u otra persona. La emoción del asco también se reconoce si estamos incómodas o incómodos en nuestro espacio personal.



2.1.6. LA SORPRESA

La sorpresa es una reacción emocional provocada por algo imprevisto o extraño, es una emoción de doble sentido ya que puede ser positiva o negativa según las circunstancias. En general, hay personas a las que les encantan las sorpresas y hay personas a las que no.

Los desencadenantes de la sorpresa pueden ser estímulos novedosos, inesperados, interrupciones, cambios bruscos, etc. La sorpresa es la emoción más breve. A veces dura solamente unos segundos. Después se suele convertir rápidamente en otra emoción, congruente con la situación que la ha desencadenado (miedo, alegría, tristeza, ira).

La sorpresa tiene la función de prepararnos para afrontar acontecimientos inesperados. Ante una sorpresa, sobre todo si es negativa, hay que reaccionar rápidamente.



PARA REFLEXIONAR

Me motiva a concentrarme sobre lo que descubro, un salto, mis ojos se abren más para ver bien lo que está pasando, mis sentidos se agudizan, puede generarme curiosidad cuando...

(Continúa el texto)



ACTIVIDAD PRÁCTICA 11: Reconociendo la sorpresa

Imagina que tocan a tu puerta, abres y encuentras una gran caja de regalo con tu nombre. Ahora responde a las siguientes preguntas:

¿Qué siente tu cuerpo?

Me siento

Dibuja una flecha de la sorpresa hacia las palabras similares:

SORPRESA

Asombro
Impacto
Disgusto
Desconcierto
Inesperado
Aburrido

2.1.7. LOS CELOS NO SON UNA EMOCIÓN

Los celos están conectados a la desconfianza y, a su vez, con el enojo que como vimos es una de las emociones más fuertes e intensas que podemos experimentar. Los celos descontrolados pueden llegar a hacernos perder el control y desencadenar acciones de defensa tan fuertes que puede desatar la violencia.

Pero, ¿cómo podemos evitar los celos?

Elsa Punset nos dice: “Debemos ser conscientes de que cuando experimentamos celos es una señal de alarma. Somos autores de pensamientos negativos hacia alguien o una escena determinada”.

Debemos detectar qué nos altera, podemos expresarlo escribiendo. Ordenar nuestros pensamientos es un buen método para poder expresarnos de manera adecuada.

Los celos no son siempre muestra de gran afecto y amor; ni son indicadores de cuánto se quiere, desea o necesita a la otra persona. Por el contrario, son consecuencia de priorizar la necesidad y satisfacción de nosotros mismos/as, buscar el control por sentirse dueña o dueño de la otra persona; sobre todo siente desconfianza puede tener reacciones de agresividad, precisamente porque experimenta emociones de rabia, enojo, miedo, soledad.



PARA REFLEXIONAR

*Si tú tienes amistades ¿no es lógico que tu pareja también las tenga?
Por ser pareja ¿deben realizar todo juntos?
¿Eres celoso o celosa de tus amigos y amigas? ¿Por qué?*

(Continúa el texto)



ACTIVIDAD PRÁCTICA 12: Señales

En grupo respondan a las siguientes consultas.

- ¿Es correcto que tu pareja te cuestione el tiempo dedicado a otras personas? ¿Por qué?

.....

- ¿Cuál es tu reacción si tu pareja vigila tus contactos en las redes sociales?

.....

- ¿Es bueno sentir celos o hacer sentir celos a nuestra pareja? ¿Por qué?

.....

Posteriormente, compartan las reflexiones grupales en plenaria, acompañadas de experiencias personales sobre situaciones que les tocó vivir en torno a los celos.

¿Sabes diferenciar el amor de la dependencia?

Ve el siguiente video: Aprendemos juntos 2030.

Comparte tus ideas y opiniones con tu mejor amiga o amigo



IDEAS PARA RECORDAR

- *Experimentar las emociones agradables o desagradables es vital para adaptarnos a nuestro entorno. Cuanto más nos animemos a practicar, aprenderemos a manejar las emociones.*
- *Tratar las emociones de igual manera. No temer a las desagradables, negándose a sentirlas ya que refleja una necesidad que requiere ser atendida.*
- *Observar lo que sentimos y reflexionar sobre las formas como las vivimos es esencial para comunicarnos con los demás y regular las emociones en relación con el otro.*



Aprender y fortalecer para
EMPRENDER



UNIDAD III:

Conociéndonos

3. CONOCIÉNDONOS

3.1. EL AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es la habilidad de conocer nuestros pensamientos, reacciones y sentimientos; de reconocer las potencialidades que constituyen las cualidades convertidas en recursos para lograr los propósitos que nos planteamos, así también, reconocer las dificultades que tenemos.



Nuestro bienestar está influenciado por el entorno en el que estamos inmersas las personas, un ambiente favorable afirma una existencia satisfactoria en cambio si el entorno presenta dificultades se amarga la existencia. Los aportes de la neurociencia remarcan que esta situación no es precisamente cierta, el entorno no condiciona el bienestar de cada persona, poniendo énfasis en los conocimientos, capacidades, habilidades y sobre todo en la capacidad y actitud para afrontar las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

La tarea del autoconocimiento en la adolescencia se orienta a la identificación de gustos, profundizar intereses propios, esbozar planes para el futuro, es decir que representa una oportunidad de explorar experiencias que les permita delinear su identidad a partir de evidenciar los talentos que poseen y dificultades que necesita trabajar.

Recuerda que conocernos significa pensar en nuestros gustos y formas de reaccionar y las características que nos identifican fuera de los estereotipos de género con los que crecimos. Estos estereotipos de género son características, rasgos y/o cualidades que se otorgan a las personas según su sexo y muchas veces derivan en prejuicios. Es importante que, al conocernos a nosotras o nosotros mismos, tratemos de no caer en estos estereotipos que se encuentran fuertemente enraizados en la sociedad, marcando y controlando las pautas de comportamiento que se esperan de hombres y mujeres, definiendo los modelos de feminidad y masculinidad, sancionando aquellas conductas que se escapan de los patrones de género admitidos. Por ello, es importante cuestionarlos y saber que no deben encasillarte y definirse como persona.



“

“El paso más importante en nuestro crecimiento es volverse un/a conocedor/a de uno/a mismo/a, de lo peor y de lo mejor” (Jorge Bucay)

”



ACTIVIDAD PRÁCTICA 13: Ventana de Johari

Desarrollo: Dibuja un cuadrado.

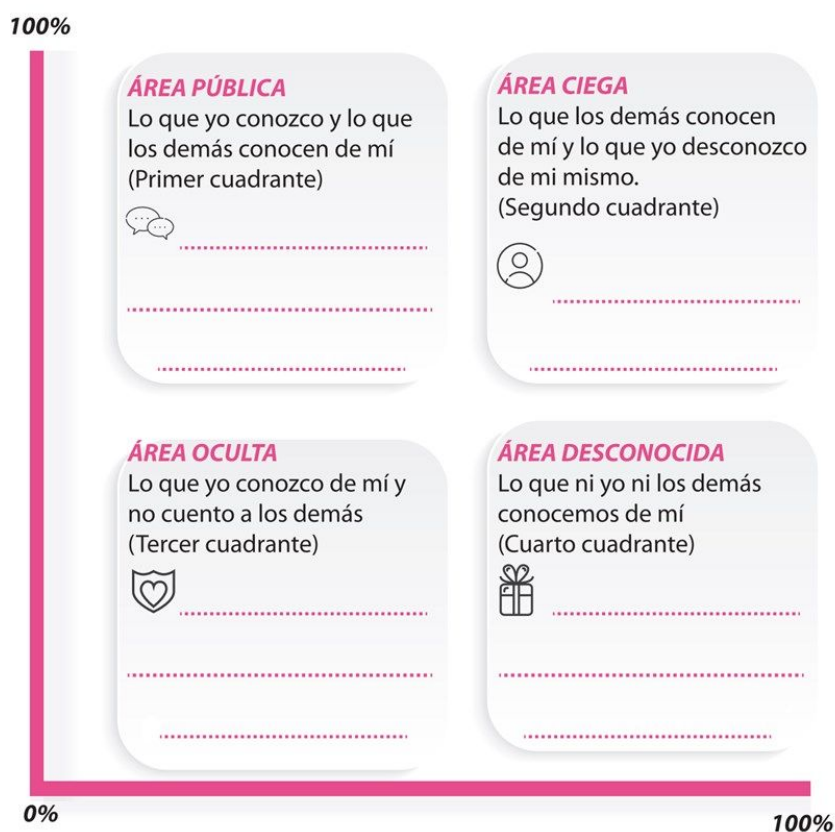
Luego de dibujarlo, responde a las siguientes preguntas:

- ¿De 0 a 100 cuánto me interesa lo que los demás piensan de mí? (Para la línea horizontal)
- ¿De 0 a 100 cuánto expresé lo que siento y pienso a los demás? (Para la línea vertical)

Una vez que se marcó el porcentaje, se traza la línea atravesando el cuadrado, tanto vertical como horizontal, formando una ventana dividida en cuatro.

A partir de las respuestas calculadas en porcentaje en el cuadro anterior, construimos nuestra ventana (primer cuadrante), será por donde vemos el mundo, por donde nos relacionamos con los demás.

Se podrá observar que cada persona tendrá una ventana particular, ya que los porcentajes varían según las percepciones de cada experiencia y justificara porque respondió de esa forma.



Tomando en cuenta el cuadro anterior, con la descripción de los cuatro cuadrantes, podemos interpretar nuestra ventana, ya que cada cuadrante tiene un significado y como se mencionó anteriormente cada ventana será única, por lo que podremos saber qué área nos hace falta trabajar, escuchar a los demás, conocernos más, no contar todo a los demás entre otros, pues tendremos ventanas deformes y el desafío será llegar a un equilibrio con los cuadrantes proporcionales.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 14: Yo soy

Realiza, de manera personal, las siguientes acciones.

- Fija tu mirada en ti, dedica un tiempo para preguntarte:
- Yo soy (acompaña con alguna cualidad que reconozcas en ti, logros que hayas conseguido)

Aprendamos a mirarnos para adentro, observar y describir lo que estamos pensando, las sensaciones que siente nuestro cuerpo ante situaciones diferentes.



“ PARA REFLEXIONAR ”

Veamos algunos videos para ampliar nuestra reflexión:

- *Conocer el valor que tenemos: Cuento del roble.*
- *Cuatro pilares para una buena autoestima: A mi yo adolescente. Aprendemos juntos 2030.*
- *El autocuidado: Aprendemos juntos 2030*



IDEAS PARA RECORDAR

- *Conocerse implica cuestionarnos sobre lo que hacemos, por qué lo hacemos y por qué lo hacemos de esa manera; proceso importante para descubrir las motivaciones que contemplan las necesidades, gustos y características de una persona.*
- *Valorar lo que eres, apreciar tu imagen y elogiar tus acciones es imprescindible para la autoestima y la confianza en ti mismo.*
- *Es necesario conocernos fuera de modelos masculinos y femeninos que la sociedad está proponiendo como referentes de hombres y mujeres. Por eso es necesario cuestionarnos sobre los modelos de mujeres y hombre que vemos en el cine, en la publicidad, en la televisión, en internet, en la literatura, en la moda, etc.*



Aprender y fortalecer para
EMPRENDER



UNIDAD IV:

Comprendiendo a las demás personas: empatía

4. COMPRENDIENDO A LAS DEMÁS PERSONAS: EMPATÍA

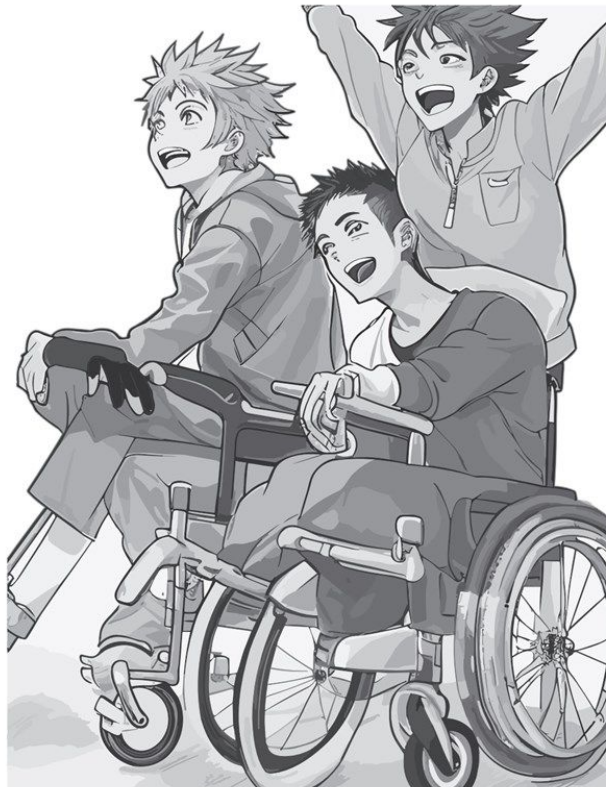


“
Las buenas relaciones con los demás son fuente fundamental de emociones agradables. Merece la pena cultivarlas.
”

4.1. LA EMPATÍA

La habilidad de la **empatía** es la capacidad de identificar y tratar de comprender las emociones de las otras personas, permite conectar emocionalmente de manera positiva con el entorno familiar, escuela, trabajo y amistades.

Esta habilidad se desarrolla siempre de manera social, en interacción con otras personas. Reconocer las emociones en la otra persona nos da la información clave para relacionarnos de manera que se interpreta la intencionalidad y el comportamiento que observamos y percibimos, lo cual nos genera una respuesta acorde a la situación, este proceso se lo denomina cognición social.





ACTIVIDAD PRÁCTICA 15: Conectando con mis compañeros y compañeras

Realiza las siguientes acciones en clase:

1. Escucha en completo silencio, con los ojos cerrados. Puedes poner música de fondo. Piensa en todo lo que pasó el último año, todo lo que compartiste con sus compañeros y compañeras, como los juegos y tareas. Trata de visualizar a todos y todas.
2. Posteriormente realiza un dibujo en una hoja, sobre cómo te sientes en este momento y pónle un título. En el reverso de la hoja escribe tu nombre. Una vez que termines el dibujo, compártelo con una compañera o compañero.
3. La persona que observe el dibujo volteará la hoja y verá el nombre en el reverso y le dejará un mensaje expresando su afecto y/o cariño por su compañera o compañero.

Después de realizar la actividad, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan de los mensajes que les dejaron en su hoja?

.....

- Les fue difícil escribir los mensajes. ¿Por qué?

.....

Empatizar tiene que ver con observar y apreciar lo que la otra persona hace, no se comparte algo que no se nota ni se percibe.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 16: Comunicando en silencio

Formen parejas, una persona observa y la otra persona explica con gestos y mímica lo que le gusta hacer y lo que le disgusta realizar cotidianamente. Luego de 5 minutos, cambien de roles.

Al terminar el ejercicio, respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Tuvieron alguna dificultad para interpretar la información que transmitía la compañera o compañero?

.....

- ¿Es posible comunicar con gestos, expresiones faciales y movimientos del cuerpo?

.....



IDEAS PARA RECORDAR

- *La disposición para encontrarme con el otro y tratar de entender a los demás activa la habilidad de la empatía.*
- *La habilidad de la empatía permite conectar emocionalmente con los demás, comprender lo que están sintiendo y valorar su posición ante la vida, lo cual fortalece los vínculos familiares y sociales.*



UNIDAD V:

La toma de decisiones: definiendo mi vida

5. LA TOMA DE DECISIONES: DEFINIENDO MI VIDA

5.1. TOMA DE DECISIONES



La toma de decisiones es un proceso mediante el cual se hace una elección entre varias alternativas en pro del bienestar personal, concreción de objetivos y satisfacción de intereses. Esta habilidad contempla los posibles desenlaces en tiempo y espacio sean positivos o negativos, de tal manera que este proceso integra procesos cognitivos como el razonamiento lógico, creatividad para imaginar resultados posibles y pensamiento analítico para la evaluación de la mejor opción.

Las emociones tienen un protagonismo importante en el proceso de toma de decisiones, nos ayudan a decidir la alternativa conveniente, decidimos a partir de lo que sentimos y posteriormente se toma en cuenta la razón.



PARA REFLEXIONAR

*"Si aprendemos a dirigir nuestra vida,
iremos a donde queramos ir. De lo
contrario la vida nos llevará por donde
ella quiera" (Rotger, 2017).*

¿Qué piensas de esta afirmación?
escribe tu opinión:

.....

.....

.....

.....



ACTIVIDAD PRÁCTICA 17: Toma de decisiones bajo presión

En uno de los viajes que realiza un bus, al cruzar la cordillera hay una falla mecánica, se rompe el freno y se va al precipicio.

Los sobrevivientes son una niña de 9 años y tú. Ella está herida en una pierna y no puede caminar, por lo que tú tendrás que cargarla. El problema es que “hay que moverse”, de lo contrario se congelarían en veinte minutos. Existe un refugio a una distancia de tres días de camino al que deben ir para poder pedir ayuda.

Conformen grupos y en 20 minutos deben decidir las cosas que transportarán tomando en cuenta las siguientes condiciones.

- La niña pesa 29 kilos (29.000 gramos)
- En estas circunstancias es casi imposible transportar más de 33 kilos (33.000 gramos). Además, hay que considerar que, en terreno tan riesgoso y desconocido, el peligro es aún mayor.
- Primero debes elegir uno de estos tres objetos: Radio señal, ropa para el frío, cuerda de nylon. Luego completa el peso con los objetos restantes.
- Segundo: Recuerda que no hay que pasar de los 33.000 gramos, incluyendo a la niña. Los objetos deben llevarse completos (Por ejemplo, no se puede llevar 250 gramos de chocolate o 100 gramos de leche en polvo)
- En el bus destrozado quedan los siguientes objetos útiles de entre el equipaje:
 - Radio señal de 3.000 gramos.
 - Ropa para el frío, 3.000 gramos
 - Cinco metros de cuerda nylon, 3.000 gramos.
 - Chocolate, 500 gramos
 - Leche en polvo, 200 gramos
 - Una botella de agua, 800 gramos.
 - Mapa de la zona y la brújula, 100 gramos
 - Lentes oscuros (especiales para la nieve) 200 gramos
 - Botella con bebida alcohólica, 800 gramos.

Después de realizar el ejercicio, contesta las siguientes preguntas:

- ¿Les fue fácil decidir los objetos a llevar?

.....

- ¿Qué es lo más les preocupó en el momento de la elección?

.....

- ¿El tiempo fue suficiente para la toma de decisiones?

.....

Pueden observar que cada uno tuvo una manera de elegir el objeto, tomando en cuenta sus intereses y su forma de concebir el problema.



ACTIVIDAD PRÁCTICA 18: Inventario de vida

HOJA DE TRABAJO

Inventario de la vida

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?, ¿cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?

.....

2. ¿Qué es lo que hago bien?, ¿en qué puedo contribuir a la vida de los demás?, ¿qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

.....

3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?

.....

4. ¿Qué deseos debo convertir en planes?, ¿ha descartado algunos sueños por no ser realistas?

.....

5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.

.....

6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?

.....

7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?

.....

8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

.....



ACTIVIDAD PRÁCTICA 19: Mi inclinación vocacional

Desarrollo:

- 1) Responder las preguntas de la hoja de trabajo de manera personal
- 2) Conformar parejas para compartir las respuestas de la hoja de trabajo
- 3) En grupo general reflexionar sobre la dinámica, dificultades y hallazgos en la experiencia.

HOJA DE TRABAJO

En la columna de la izquierda escribe 5 carreras u ocupaciones a las que quisieras dedicarte o te gustaría estudiar y en la columna de la derecha las que no estudiarías, ni trabajar en ellas.

LA QUE MÁS ME GUSTA

1	
2	
3	
4	
5	

LA QUE MENOS ME GUSTA

1	
2	
3	
4	
5	



PARA REFLEXIONAR

*Mira el siguiente video:
Las dudas en la toma de decisiones en
la adolescencia. Borja Villaseca.*



IDEAS PARA RECORDAR

- El bienestar emocional facilita el proceso de toma de decisiones, cuanto mejor gestionamos las emociones mejor preparación tendremos para decidir.
- La toma de decisiones se aprende por ensayo y error, por tanto, practicar en la vida cotidiana desde decisiones pequeñas a situaciones complejas perfecciona la habilidad.

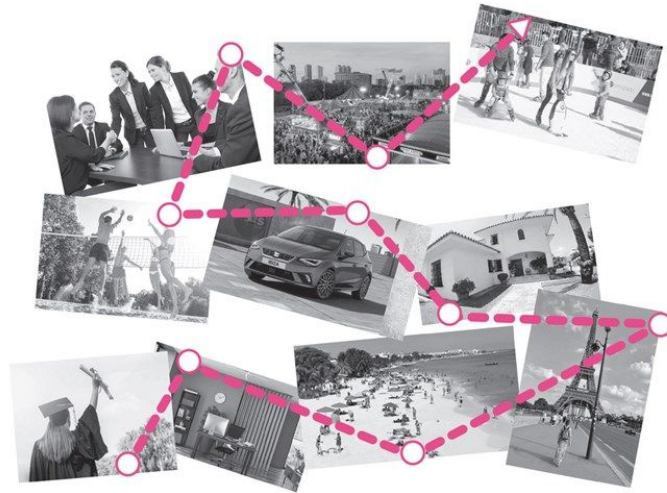


ACTIVIDAD PRÁCTICA 20: Mapa de sueños

Construye tu mapa de sueños como el que se muestra en el ejemplo. Pon imágenes de todas las cosas que quieres hacer, conocer o lugares donde quieres ir. Puedes usar recortes de revistas, imágenes de internet o dibujos propios.

Ejemplo:

Mi mapa de sueños



Ahora haz el tuyo:

KIT DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Para reforzar y/o ampliar tus conocimientos, accede a nuestros materiales del Kit de habilidades socioemocionales

Animaciones

Inteligencia emocional

<https://youtu.be/njb6mm9OZLY>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Escucha activa

<https://youtu.be/hXOVfql4EP4>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Videos y reels

Atreverse

<https://youtube.com/shorts/UOWrL7fxp20>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Bullying

<https://youtu.be/JQIUfS1muDA>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Depresión

<https://youtu.be/n87dMVutAs0>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Familia

<https://youtube.com/shorts/kmQ37TmKQes>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Ruptura

<https://youtu.be/PO89-R9FHJQ>



Imagen: Canal de Youtube,
"Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Reportajes

Conoce las experiencias que tuvieron las y los estudiantes durante la pandemia.

Experiencias de estudiantes durante la pandemia:

Cinthia (CES-B)

https://youtu.be/_VI7M60P5Cw



Imagen: Canal de Youtube,
"Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Experiencias de estudiantes durante la pandemia:

Douglas

<https://youtu.be/Wi0kK9WLqhs>



Imagen: Canal de Youtube,
"Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Experiencias de estudiantes durante la pandemia:

Vox Pop

<https://youtu.be/P9r1qnvTHEY>



Imagen: Canal de Youtube,
"Campaña Boliviana por el Derecho a la Educacion"



Cuñas

Cuña 1 – Expresión de emociones

<https://youtu.be/WQMqs5wtBE0>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación"



Cuña 2 – Expresión de emociones

<https://youtu.be/1VuCxzQTt8>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación"



Podcast sobre habilidades socioemocionales

Puedes escuchar los episodios de nuestro podcast para conocer las experiencias e ideas de otras y otros estudiantes

La Ansiedad - Episodio 1 - Podcast Habilidades socioemocionales

<https://youtu.be/QNrCpmR5XqI>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación"



La Depresión - Episodio 2 - Podcast Habilidades socioemocionales

<https://youtu.be/xr8vyozp9og>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación"



La Tristeza - Episodio 3 - Podcast Habilidades socioemocionales

<https://youtu.be/ahm9sWYvJWs>



Imagen: Canal de Youtube, "Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación"



Y si quieres acceder a todos los materiales, entra aquí:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLnY5LzIsrD-b2U4apHQE-TQZJmEfyIrWF8>



FUENTES CONSULTADAS

- Álava, M.J. (2018). Lo mejor de tu vida eres tú. Disponible en: <https://www.esferalibros.com/uploads/ficheros/libros/primeras-paginas/201810/primeras-paginas-primeras-paginas-lo-mejor-de-tu-vida-es.pdf>
- Bisquerra, R. (s.f.). Regulación emocional. Recuperado el 20/abril/2023. Disponible en: <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Estévez, A. (2011). El Don: Una guía para descubrir cuál es la misión de nuestra vida. Edit. B de bolsillo. Argentina. 171 pp.
- GAMLP (2019). MI EMOCIONARIO. DCPI – GAMLP. La Paz. Pp 36.
- González, A. (2020). Lo bueno de tener un mal día: Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor. Edit. Planeta. España. Pp. 255
- Herrero, J. (2002). Creencias que dañan, creencias que sanan: Entrenamiento de creencias creativas. Ediciones HL. Madrid-España. 240 pp.
- López, D. (2017). Emoción y Sentimientos. Edit. Planeta. Buenos Aires, Argentina. 247 pp.
- Lluch, L., De la Vega, I. (2019). El ágora de la neuroeducación. Ediciones Octaedro. Barcelona. 260 Pp. Disponible en: <https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/10/17007-Agora-neuroeducacion.pdf>
- Mora, F. (2016). Neuroeducación. Solo se puede aprender lo que se ama. Disponible en: https://www.colegar.com/colegar/archivo_aporte_id209_1599168691253.pdf
- Piñol, J. (2020). Bienestar emocional. Claves para vivir mejor. Edit. Kairós. Barcelona España. 124 Pp.
- Puig, M. (2007). Vivir es un asunto urgente. Disponible en: <https://www.formarse.com.ar/libros/librosfelices-pdf/vivirEsUnAsuntoUrgente.pdf>
- Rotger, M. (2017). Neurociencia y neuroaprendizaje: Las emociones y el aprendizaje. Disponible en: <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/89:NEUROCIENCIAS-NEUROAPRENDIZAJE:LAS-EMOCIONES-Y-EL-APRENDIZAJE.pdf>
- Santandreu, R. (2018). Nada es tan terrible. Edit. Grijalbo. España. Pp. 280.
- Sordo, P. (2009). No quiero crecer: Cómo superar el miedo a ser grande. Edit. Planeta. Santiago-Chile. 119 pp.
- Vadillo, A.G. (2019, diciembre 22). La inteligencia emocional desde la perspectiva de género. Periféricas Blog. Disponible en: <https://perifericas.es/blogs/blog/la-inteligencia-emocional-desde-la-perspectiva-de-genero>
- Universo de Emociones (2021, febrero 22). El asco, una galaxia irregular. Universo de emociones. Disponible en: <https://universodeemociones.com/asco/>
- Universo de Emociones (2021, junio 10). Sorpresa, una emoción ambigua. Universo de emociones. Disponible en: <https://universodeemociones.com/sorpresa-como-emocion/>



Financiado por
la Unión Europea

