

Socioemocional Laudes 3





Inteligencia emocional

Manejo de emociones y sentimientos

Sesión 2

Resiliencia

★Círculo de cultura

Contesta a las siguientes preguntas:

• ¿Has sentido dolor?



• ¿Cómo se siente?



• ¿Qué es el dolor?

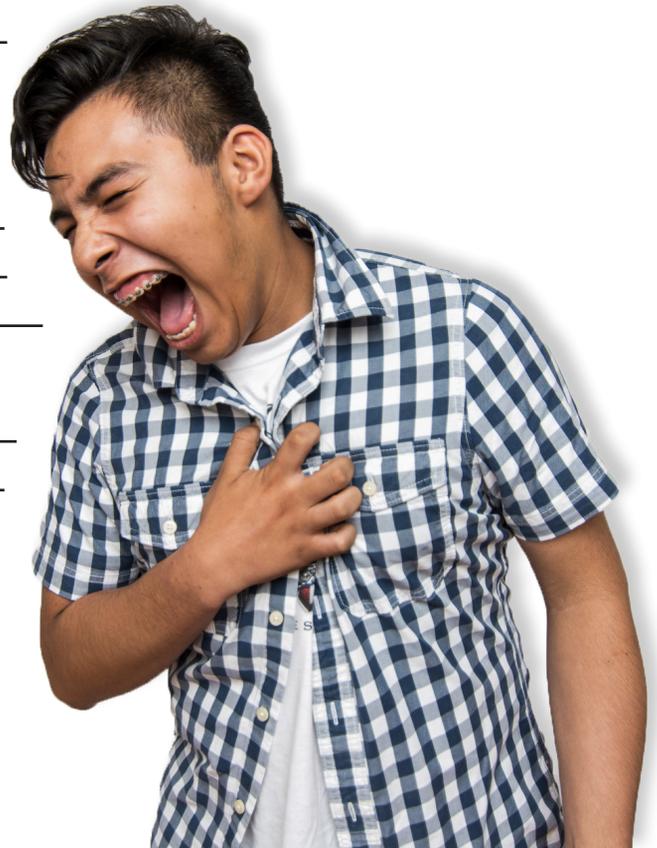


• ¿Son diferentes el dolor físico del emocional? ¿Por qué?



• ¿Qué pasaría si no existiera el dolor?





¿Sabías que el dolor es un maestro?

Es un maestro que viene de vez en cuando a enseñarnos algo; las lecciones pueden ser muy variadas y dependen de cada persona y situación, por lo que es muy importante estar atentos y no tratar de esquivar el dolor, sino vivirlo para poder aprender de él.

El dolor es algo natural, como el río que corre. Si tratamos de evitar el dolor, si lo negamos con el famoso «estoy bien» o si nos adormecemos para no sentirlo, lo único que provocamos es que el agua del río no corra, no fluya y se estanque; eso hace que el agua se pudra. De la misma manera, si nosotros no dejamos fluir el dolor, si no aprendemos de él mientras nos acompaña, lo estancamos, y las consecuencias de esto son muy negativas; afectan no solo a nuestra alma, sino también a nuestro cuerpo.

Para aprender de él es importante:

- **Identificar el dolor.** Es decir, reconocer las señales que indican que tenemos un sufrimiento del alma, ya que no es tan evidente como el físico. Las señales pueden ser: ganas de llorar; sollozos; falta de ganas para hacer las cosas que antes disfrutábamos; falta de fuerza, al grado de, a veces, no querer levantarnos de la cama; etcétera.
- **Identificar qué lo causa.** Puede ser una pelea con un ser querido, palabras que los ofendieron, el que alguien que quieren los ignoró o la pérdida de un ser querido.
- **Analizar la situación.** Deben parar, hacer una pausa para desmenuzar la circunstancia; es decir, hacer pedacitos la situación, saber si fue una persona o un hecho lo que les causó dolor, cuál fue su intención, qué hicieron ustedes, etcétera. ¿Saben qué?, si lo que les causó dolor fue un abuso o algo parecido, pueden hablar con su persona de confianza y denunciar lo que pasó ante alguna autoridad.



Desesperarse, enojarse, sentirse agredido, ofendido, lastimado o, en general, querer expresar algo o pedir algo es completamente válido; sin embargo la forma en la que controlas lo que expresas y el cómo lo expresas, se llama «inteligencia emocional».

★ Vuelta a la práctica

Completa la tabla de la resiliencia.

Situaciones difíciles o dolorosas que he vivido	Me siento	Pienso	Aprendo	Me transformo

Las emociones, como los sentimientos, no se controlan igual que nuestro cuerpo debido a que estas no se pueden tocar, no tienen cuerpo físico, no sabemos muy bien en dónde se ubican, etcétera. Es por esta razón que lo que podemos hacer con ellas es dirigirlas, como lo hace el jinete con su caballo: lo guía. Los pasos para practicar la inteligencia emocional son:

1. Reconocer la emoción.
2. Localizar cómo se manifiesta en el cuerpo.
3. Identificar lo que la está provocando.
4. Ser asertivos.





Inteligencia emocional

Manejo de emociones y sentimientos

Sesión 3

Practico mi inteligencia emocional

★Partir de la propia experiencia



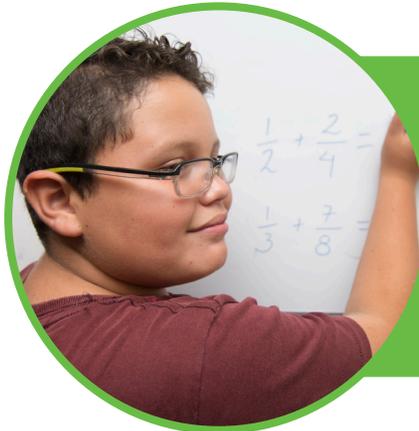
Inteligencia lingüística

Es el tipo de inteligencia que destaca por su capacidad para comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura, y al hablar y escuchar.



Inteligencia musical

Es el tipo de inteligencia que destaca por su capacidad para comprender y sentir la música: escuchar, cantar, tocar instrumentos.



Inteligencia lógico matemática

Es el tipo de inteligencia que destaca por la capacidad de identificar modelos, calcular, formular y verificar hipótesis, utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo.



Inteligencia naturalista

Este tipo de inteligencia es utilizada al observar y estudiar la naturaleza.

Inteligencia espacial

Esta inteligencia la tienen las personas que pueden hacer un modelo mental del mundo en tres dimensiones o, en su defecto, extraer un fragmento de él.



Inteligencia corporal-kinestésica

Es la inteligencia que destaca por la capacidad de utilizar el cuerpo para resolver problemas o realizar actividades.



Inteligencia intrapersonal

Este tipo de inteligencia nos permite formar una imagen precisa de nosotros mismos; nos posibilita entender nuestras necesidades y características, así como nuestras cualidades y defectos.



Inteligencia interpersonal

Se basa en la capacidad de manejar las relaciones humanas: la empatía con las personas y el reconocimiento de las motivaciones, razones y emociones que las mueven.



★ Círculo de cultura

Completa el siguiente esquema:

Emoción:

¿En qué parte de mi cuerpo se manifestó?

¿Qué lo provocó?

¿Cómo reaccioné: me reprimí o exploté?

¿Cómo lo pude haber resuelto al usar mi inteligencia emocional?

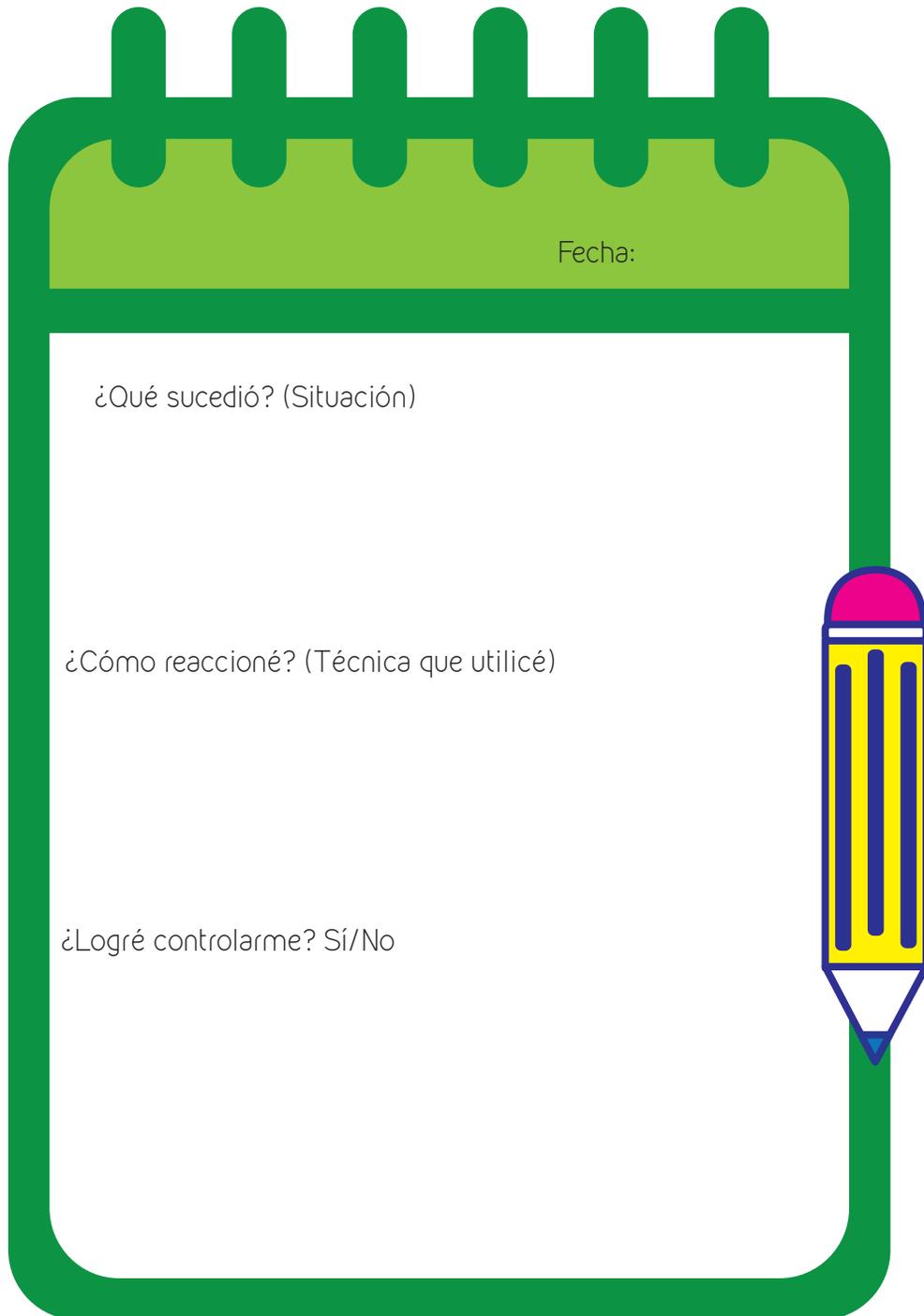
★ Vuelta a la práctica

Escribe en el tablero las técnicas de autocontrol que practicarás para desarrollar tu inteligencia emocional, ser resiliente y promover tus sentimientos ecológicos.



★ Cierre

Completa tu Diario de la Observación al registrar en él, el manejo y control de tus emociones.



Fecha:

¿Qué sucedió? (Situación)

¿Cómo reaccioné? (Técnica que utilicé)

¿Logré controlarme? Sí/No



Expresión asertiva

Comunicación asertiva

Sesión 1

Elijo ser asertivo/a

★Círculo de cultura

Elije tu estilo de comunicación al encerrar la imagen correspondiente en un círculo y escribe los motivos de tu elección en el espacio en blanco.



Estilo agresivo

Es el estilo que utiliza el león: ruge ante la menor provocación; quiere imponer sus ideas; siempre amenaza, insulta, humilla y lastima con sus palabras.



Estilo pasivo

Es el estilo que usa la tortuga: ante cualquier conflicto, se esconde en su caparazón para evitar los problemas. No defiende sus intereses; no expresa sus sentimientos, ideas u opiniones.



Estilo asertivo

Es el estilo de comunicación que utilizan las personas para ejercer su derecho a decir lo que quieren, sienten y piensan de manera clara, respetuosa, sin juzgar, marcando límites, y en el momento y con la persona adecuada.

★ Vuelta a la práctica

1. Lee con atención las siguientes situaciones.
2. Elige un estilo de comunicación para cada situación.
3. Escribe cómo te expresarías ante cada circunstancia, según el estilo de comunicación que hayas elegido.

Estás muy emocionado/a por algo que te ha sucedido. Recibiste noticias muy importantes. Quieres contarle a tu mejor amigo/a lo que pasó. Sin embargo, él o ella está más preocupado/a por otra cosa y no sientes que te esté escuchando.



Tu compañero te pide que dejes que te copie en el examen de Matemáticas.



Un compañero de clase te molesta.



Te ponen un apodo.



La expresión asertiva es una habilidad de comunicación efectiva en la cual lo que comunicamos es claro y respetuoso; también defendemos nuestros derechos y los de los demás. Este estilo de comunicación no lastima a nadie: aunque digas que algo no te gusta o no te parece, nunca ofendes a alguien porque solo expresas tu punto de vista de manera clara y respetuosa.



Expresión asertiva

Comunicación asertiva

Sesión 2

Aprendo a decir NO

★Apertura

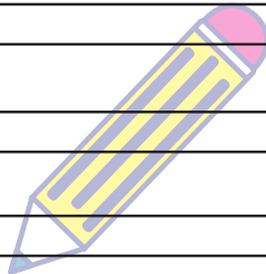
Usa tu creatividad para diseñar tu logo del ¡NO! en el siguiente espacio.



★Partir de la propia experiencia

Escribe tres situaciones en las has dicho NO.

1. _____
2. _____
3. _____



★Círculo de cultura

Lee con atención cada una de las situaciones y escribe cómo te expresarías en cada una de estas. Usa la superfórmula de la expresión asertiva.

SUPERFÓRMULA DE LA EXPRESIÓN ASERTIVA

Cuando tú... + yo pienso... + y me siento... + por eso te pido...

1. Alguien te presiona para que hagas algo que tú no quieres.

Blank area for writing the response to situation 1.

2. Tu papá te regaña frente a tus amigos.

Blank area for writing the response to situation 2.

3. Tu mejor amigo/a se enoja porque no quieres salir a donde él/ella desea.

Blank area for writing the response to situation 3.

4. Observas que agreden a uno/a de tus compañeros/as.

Blank area for writing the response to situation 4.

5. Tu mejor amigo/a te grita cuando se enoja.

Blank area for writing the response to situation 5.

Decir NO, nos ayuda a comunicarles a los demás que hay cosas que nos molestan, que nos hacen daño y que no aceptamos; también nos ayuda a protegernos y defendernos, eso es una expresión asertiva.

El primer paso es decir NO, pero también debemos aprender a pedir o solicitar lo que SÍ queremos.



★ Vuelta a la práctica

Piensa en una situación que no te guste o te incomode.
Escríbela y usa la superfórmula de la expresión asertiva para que no se repita.



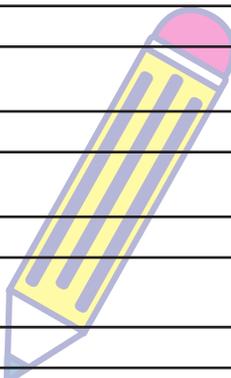
SUPERFÓRMULA DE LA EXPRESIÓN ASERTIVA

Cuando tú _____

yo pienso _____

y me siento _____

por eso te pido _____





Emprendimiento

Pensamiento creativo

Sesión 1 Emprendimiento

★ Cierre

Escribe o dibuja las herramientas que debe tener un emprendedor antes de iniciar su proyecto.



El emprendimiento es tener la iniciativa y llevar a cabo un proyecto (sea industrial, comercial o social) que genere impacto en la sociedad o comunidad en la que vives.

Las características de un emprendedor son las siguientes:

- Confianza en sí mismo: cree en sus capacidades y habilidades.
- Mantiene una mente positiva: es optimista y sabe que puede lograrlo.
- Es persistente: sabe que tendrá errores, principalmente si es su primera experiencia en los negocios propios, pero aun, así seguirá adelante.
- Sabe correr riesgos y los enfrenta.
- Sabe tomar decisiones.

★ Cierre

Contesta a las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué crees que te faltan esas cualidades para ser una persona emprendedora?



2. Una vez que hayas desarrollado las habilidades que te faltan, ¿cómo las aplicarás para ser una persona emprendedora?



3. ¿Alguna vez has pensado en emprender un proyecto o negocio? ¿Cómo sería?





Emprendimiento

Pensamiento creativo

Sesión 2

Incubación de ideas

★Círculo de cultura

Describe el proyecto que quieres emprender

★ Vuelta a la práctica

Contesta a las siguientes preguntas respecto a tu proyecto de emprendimiento:

¿Qué venderé?

¿Cómo lo venderé?

¿Cuándo lo venderé?

¿A quién se lo venderé?

¿En dónde lo venderé?



Debemos recordar que no hay edad para ser una persona emprendedora, y que ser emprendedor no solo significa crear cosas materiales, sino tener la iniciativa de ayudar a tu sociedad al generar algo que tenga beneficios.