

DOCENTES:

Básica Secundaria y Media

INEDEC

Reciban mi cordial saludo.

Iniciamos con mucho entusiasmo el año escolar y sus respectivas reflexiones las cuales, se desarrollaran como en años anteriores de forma transversal en el espacio otorgado desde el área administrativa para ello. Sin embargo, en el año 2020 se realizaran lecturas en cada mes para trabajar una temática preventiva asociada a los valores. Esperamos que sea de todo su agrado y juntos podamos lograr cubrir durante todo el año las acciones de promoción y prevención en colaboración mutua.

Las temáticas se distribuyeron de la siguiente manera:

<b>MES</b>	<b>TEMATICA</b>
Marzo	Normas de convivencia- Habilidades sociales
Abril	Las redes y su adecuado manejo
Mayo	Bullying Campaña No mas Bullying
Junio –Julio	Prevencion al consumo de sustancias psicoactivas
Agosto	Autoestima-autoconcepto-autoimagen
Septiembre	Manejo adecuado de la adolescencia
Octubre	Resolucion de conflictos

Alguna inquietud frente a las temáticas o reflexiones estoy en disposición total para ustedes para aclararlas y poder lograr un consenso entre todos.

Deseo de todo corazón que podamos realizar un trabajo en equipo siguiendo la dinámica que nos caracteriza como compañeros de nuestra Institución.

Igualmente el taller es una guía pero usted puede realizar cambios si cree que lo amerita. Algunos días son relacionados con videos y su respectiva reflexión, sino posee las herramientas tecnológicas lea el concepto del valor o habilidad social y adecue las preguntas a estas.

Agradezco de antemano toda su gran colaboración y apoyo a este proyecto institucional que nos permite abonarle a la formación integral de nuestros estudiantes.

Que Dios los bendiga y éxitos en su trabajo grupal.

Nelly Saade Miranda

Docente Orientadora

FECHA: Marzo 02/2020

OBJETIVO: Desarrollar en los estudiantes la conciencia de ser personas sociales regidos por unas normas que le permiten interactuar eficazmente en el medio en que se encuentren.

### **LECTURA; ¿Qué son las normas de convivencia?**

Las **normas de convivencia** son pautas de protocolo, respeto y organización que rigen el espacio, el tiempo, los bienes y el tránsito entre las personas que comparten un lugar y un momento determinados.

Son **reglas básicas de conducta** que determinan cuál es el comportamiento adecuado en un lugar específico, para cohabitarlo pacíficamente con los demás.

En ese sentido, las normas de convivencia comprenden una serie de deberes y normas de obligado cumplimiento, fundamentadas en el **respeto** mutuo, la **tolerancia** y el desempeño compartido de los deberes.

Para que funcionen, por demás, **deben ser conocidos y comprendidos por todos los que deseen compartir el espacio físico en cuestión**, o formar parte del grupo social que lo hace, y por esa razón a menudo son contenidas en **textos** escritos: carteles, folletos, anuncios, etc.

Las normas de convivencia difieren enormemente entre sí, dependiendo del lugar que rijan y de la **cultura** que las haya formulado. Por esa razón, por ejemplo, es lícito desnudarse en los vestuarios de un gimnasio, y no en el hall de un edificio de oficinas.

O, también, es lícito sentarse al lado de un desconocido en la barra de un bar, pero no ocupar un espacio disponible en su mesa sin consultarle.

Cuando este tipo de normativas, que **tienen orígenes culturales diversos** (pragmáticos, sociales, religiosos, morales, etc.), se incumplen o son violentadas de manera recurrente, se da pie al conflicto y a diversas formas de resolución del mismo: la violencia, la coerción verbal a cumplir la norma, la expulsión del individuo desobediente del lugar, etc.

TALLER:

1. ¿Qué favorece el cumplimiento de las normas?
2. ¿Por qué considera usted que algunas no se cumplen?
3. ¿Qué norma cree usted que es la más importante en nuestra vida?
4. ¿Cómo aplicarías las normas de forma consensuada y democrática.?

FECHA: Marzo 03/2020

OBJETIVO: Aprender a manejar el concepto de habilidades sociales con el fin de aplicarlas en mi vida personal, social y familiar.

Que son las habilidades sociales?

**Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que emitimos cuando interactuamos con otros individuos** y que nos ayudan a relacionarnos con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Por suerte, pueden ser adquiridas y desarrolladas con la práctica. Sin embargo, puede ser difícil de dominar algunas de ellas, pues hay que ser pacientes y tomarse un tiempo para desarrollarlas adecuadamente.

Son aquellos **comportamientos** eficaces en situaciones de interacción social. Las **habilidades sociales** son el arte de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea.

Además las **habilidades sociales** son conductas destinadas a conseguir un objetivo, defender nuestros derechos, ser **asertivos** en la expresión de nuestras emociones y deseos. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con el otro.

TALLER: Luego de realizar la lectura conceptual de habilidades sociales reflexionemos con las siguientes preguntas:

1. **¿Para qué sirven las habilidades sociales?**
2. **¿Por qué es importante el manejo de las habilidades sociales?**
3. **¿Por qué CREE usted que algunas personas no manejan de forma optima las habilidades sociales?**

**FECHA: Marzo 04/2020**

**OBJETIVO: Aprender las diversas habilidades sociales que son importantes y fundamentales en el ser, para lograr el éxito en todos los ámbitos de la vida.**

#### **HABILIDADES SOCIALES PARA TENER ÉXITO EN LA VIDA**

**las 14 habilidades sociales principales para tener éxito en tus relaciones y en tu vida SON:**

1. **Escucha activa:** Escuchar de forma activa **consiste en ser plenamente consciente de las emociones** y el **lenguaje no verbal** que la otra persona intenta comunicar.
2. **Asertividad:** La persona asertiva expresa su opinión de manera apropiada y defiende su punto de vista, siempre respetando la opinión de los demás.
3. **Validación emocional:** es el entendimiento y expresión de la aceptación de la experiencia emocional de la otra persona, y mejora las relaciones interpersonales puesto que el otro interlocutor se siente comprendido y reconocido.
4. **Empatía:** es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando
5. **Capacidad de negociación**
6. **Respeto**
7. **Credibilidad:** ser coherente con lo que se dice y hace.
8. **Comasión:** Ser compasivo es clave para tratar con otros individuos, y la aceptación y el perdón ayudan a mejorar nuestro bienestar.
9. **Pensamiento positivo:** Tener una mentalidad positiva y hacer frente a las situaciones con optimismo es una de las mejores maneras de vivir.
10. **Regulación emocional:** Tener conciencia y regular las propias emociones resulta necesario y a la vez nos ayuda a desarrollar mejor nuestra posibilidad de favorecer el propio bienestar y el de los demás.
11. **Apertura de mente:** Una mente libre de prejuicios y de estereotipos es una fortaleza que te ayuda a relacionarte con distintas personas y a adaptarte mejor al entorno
12. **Paciencia:** La paciencia ayuda a estar relajado y a evitar estar más tenso de lo necesario.

**13. Cortesía:** Ser gentil y amable

**14. Saber expresarse:** es necesario ser claro y hacer llegar a los demás el mensaje que queremos

TALLER:

1. De todas las habilidades sociales leídas ¿ cuáles crees que pódese y cuales no?
2. De qué manera podrías retomar e implementar aquellas que te hacen falta?
3. Cual habilidad social crees que es la que mas se dificulta ejercerse en la sociedad?
4. Que propones para fomentar estas habilidades en tu grupo?

FECHA: Marzo 05/2020

OBJETIVO: Reconocer la importancia de ser una persona asertiva evitando así ser victima a nivel social

### **ASERTIVIDAD**

La asertividad es una forma de comunicación que consiste en **defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias** de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás pero sobretodo respetando tus propias necesidades.

Por fortuna la asertividad es un comportamiento que se **puede aprender y mejorar**. Se trata de una forma consciente de comunicar tus sentimientos sin dejarte llevar por las emociones, y se sustenta sobre la [autoestima y confianza en ti mismo](#). Se trata de decir lo que realmente piensas controlando tu mensaje para que no sea demasiado agresivo o frágil.

**Expresar tus verdaderos sentimientos y defender tus derechos** puede ser maravillosamente reconfortante. Cuando dices lo que quieres con respeto, independientemente de si lo consigues o no, logras vivir de forma más auténtica y feliz.

TALLER:

1. Teniendo en cuenta el concepto de asertividad, Consideras que eres o no una persona asertiva y porque?
2. De qué sirve ser una persona asertiva?
3. Que razones encuentras para que una persona sea poco asertiva? y , a que puede conllevarla en el medio social?

FECHA: Marzo 06/2020

OBJETIVO: Apropiarse de acciones que permitan a los educandos ser mas asertivo a nivel personal y que trascienda esta habilidad en todos sus campos sociales.

### **Las 10 claves para ser más asertivo**

- 1. Reemplaza tus pensamientos negativos:** si crees estar en el derecho de expresar tus sentimientos y defender tus ideas podrás hacerlo sin herir a nadie. Empieza a pensar *egoistamente* en positivo.
- 2. Comprende que la gente no puede leerte la mente:** Si quieres que la gente tenga en cuenta tus deseos y necesidades deberás empezar por expresarlas claramente.
- 3. Defiende “tu” verdad, no “la” verdad:** Cada una de nuestras verdades se fundamenta en nuestras experiencias pasadas y conocimientos. Eso te permite hablar de tus verdades incluso cuando no son ciertas para los demás. Y por ese motivo también debes escuchar lo que ellos tienen que decir.
- 4. Recuerda tu objetivo pase lo que pase:** Para ser asertivo no debes exponer tan sólo las situaciones, también debes dejar muy claro lo que quieres.
- 5. Sé siempre lo más concreto que puedas:** Además de conocer cuál es tu objetivo real en esa situación, debes ser capaz de transmitir exacta y detalladamente lo que quieres y no una vaga idea general
- 6. Haz referencia a los hechos y no a tus juicios:** Así lograrás que tu comunicación sea mucho más precisa y que la gente no se sienta agredida ni juzgada antes de empezar a tratar con el problema.
- 7. Añade motivos a lo que pides:** [Dar motivos](#) es una excelente forma de reducir las probabilidades de que te rechacen porque tu interlocutor verá que hay un razón real que sustenta tu petición
- 8. Habla desde “ti” y no desde “tú”:** Hablar desde ti expresando lo que sientes, crees y opinas en lugar de lo que hace la otra persona conseguirá que tus mensajes sean mucho mejor aceptados.
- 9. Contagia tus emociones:** Describir con precisión tus emociones te ayudará a que la gente empatice más contigo y se muestre más receptiva a tus peticiones.
- 10. Reduce tu ansiedad con el lenguaje corporal:** Cuando quieras ser asertivo no te encojas ni empequeñezcas tu postura. Mantén una postura corporal firme y calmada, sin mostrar debilidad a tu interlocutor ni, sobretodo, a ti mismo.

#### TALLER:

1. En que situaciones crees que debes aplicar estas claves dadas?
2. Qué resultados te generara ser más asertivo?
3. Ante una situación social de bullying crees que hace falta esta habilidad para evitarlo? Sustente su respuesta.

FECHA: Marzo 09/2020

Video –corto

HABILIDAD SOCIAL DE LA EMPATIA :

VIDEO: RATON EN VENTA YOUTUBE : <https://www.youtube.com/watch?v=XxvLDL8Smck>

REFLEXION DEL DOCENTE:

La empatía es la habilidad social de ponerse en el lugar del otro y entenderle. No es fácil renunciar a nuestro propio egoísmo para ponerse en el lugar de los demás, pero cuando lo conseguimos los problemas son más sencillos de resolver. Si nos portamos con los demás como nos gustaría que los demás se portasen con nosotros, sin duda, la convivencia sería mucho más sencilla.

la empatía permite hacer referencia a la **capacidad intelectual** de todo ser humano para vivenciar la forma en que otro individuo siente. Esta capacidad puede desembocar en una mejor comprensión de sus acciones o de su manera de decidir determinadas cuestiones. La empatía otorga habilidad para comprender los requerimientos, actitudes, sentimientos, reacciones y problemas de los otros, ubicándose en su lugar y enfrentando del modo más adecuado sus reacciones emocionales.

TALLER:

- ¿Crees que a los niños que se burlan del ratón les gustaría que se burlasen de ellos?
- ¿Cómo crees que se siente el ratón cuando nadie lo compra? ¿cómo piensas que puede ser su autoestima?
- El niño que lo compra puede sufrir el mismo trato que el ratón ¿Crees que es necesario pasar por los mismo problemas para poder entender a los demás o ponerse en su lugar?
- Cuenta alguna situación en la que has empatizado poco con alguien y cómo podrías haberlo hecho para haber actuado mejor.

PREGUNTAS GENERALES SOBRE LA HABILIDAD DE LA EMPATIA:

Qué significa la palabra empatía?

¿Qué es la empatía y da un ejemplo?

¿Qué es la actitud de empatía?

¿Qué significa tener empatía con los demás?

.

Marzo 10/2020

COMUNICACIÓN – VIDEO Corto LÍDER vs JEFE: <https://www.youtube.com/watch?v=VKda32XqG3s>

REFLEXION DEL DOCENTE: LECTURA REFLEXIVA

La Comunicación no es solo la habilidad social de expresar sino también de escuchar sentimientos, emociones, ideas, etc. El término **comunicación** procede del latín “communicare” que significa “hacer a otro partícipe de lo que uno tiene”. Es la acción de comunicar o comunicarse, se entiende como el **proceso por el que se transmite y recibe una información**. Todo ser humano y animal tiene la capacidad de comunicarse con los demás. Pero, para que un proceso se lleve a cabo, es indispensable la presencia de TRES elementos: que exista un emisor; es decir, alguien que transmita la información; un receptor, alguien a quien vaya dirigida la información y que la reciba; y un [canal](#), que puede ser oral o escrito.

Como **valor social**, es la base de la autoafirmación personal y grupal, ya que a través de ella intercambiamos opiniones y sentimientos con otras personas. [Aprender a comunicarse](#) es fundamental para el desarrollo de nuestra personalidad. Por eso, ante todo, una conversación debe estar rodeada de sinceridad y [honestidad](#).

En este vídeo os mostramos la capacidad comunicativa de Pancho frente a la del antiguo jefe, Sandi John. Comunicar bien te puede hacer que tengas credibilidad, que los demás te aprecien y que puedas ser un buen líder de un grupo de trabajo. Imponer siempre tus ideas por la fuerza te pueden hacer ser un “jefe”, pero nunca tendrás el respeto ni la credibilidad de tu grupo. Trata de implicar y de convencer con argumentos y siendo un buen comunicador en vez de imponer (empatía y asertividad vuelven a jugar un papel fundamental). Es el secreto de que funcione el trabajo en equipo.

TALLER:

- Tenemos dos protagonistas bien distintos en esta historia “Sandi John” y “Pancho”.
- ¿Quién crees que comunica mejor y es capaz de convencer a la gente? ¿Porqué?
- ¿Porque crees que no se sienten a gusto los trabajadores con “Sandi John”?
- ¿Quién piensas que es más líder de los dos?
- ¿Crees que es mejor imponer o convencer? ¿Porqué?

PREGUNTAS REFLEXIVAS GENERALES:

1. Que significa para ti, lograr entablar un buen proceso de comunicación?
2. Describe las diversas formas de comunicación que existe?
3. Que tan importante crees que es la comunicación en las relaciones interpersonales e interfamiliares? Porque?

FECHA: Marzo 11/2020

VIDEO: Cooperacion EL PUENTE (CORTO VIDEO)

<https://www.youtube.com/watch?v=tcHq4hAPxmA>

REFLEXION DEL DOCENTE:

La Cooperación es la habilidad social de colaborar con los demás para lograr un objetivo común (fundamental para trabajar en equipo). Esta es una forma muy simple de explicar gráficamente el trabajo en equipo y la cooperación. La cooperación es, en la mayoría de las [culturas](#), un [valor](#) social y ético, es decir, **un comportamiento apreciable y valorado**.

Como cooperación se denomina el **conjunto de acciones y esfuerzos que, conjuntamente con otro u otros individuos, realizamos con el objetivo de alcanzar una meta común**

. Ni siquiera son capaces de cooperar para cruzar un puente e intentan imponer su deseo por encima del de los otros (comportamiento poco asertivo). Finalmente los más débiles cooperan y

eliminan a los animales grandes que les suponían un problema y buscan la solución para poder cruzar los dos el puente. Si cooperamos todo es mucho más sencillo de conseguir.

TALLER:

- ¿Qué piensas que significa la palabra cooperación?
- ¿Porqué no pueden pasar el puente los dos animales?
- ¿Qué solución les podrías dar para resolver el conflicto?
- Los pequeños colaboran 2 veces en el vídeo. ¿Sabes explicar cuáles son?
- ¿Piensas que es más fácil resolver los problemas en equipo o resolverlos tú solo?

LECTURA ADICIONAL SINO PUEDE APLICAR EL VIDEO:

### **El ingrediente secreto: cuento de cooperación**

¿Te has dado cuenta de que tú solo no puedes hacer muchas cosas y requieres la ayuda de los demás?

#### **El ingrediente secreto**

Los habitantes de una vecindad en el centro de Guadalajara estaban contentos porque habían reunido sus ahorros y habían trabajado juntos para arreglar su vivienda. Sacaron lo que no servía, resanaron las paredes, las pintaron de un color blanco que llenaba de luz el lugar y adornaron el patio con macetas. Cuando quedó lista, doña Eva, la señora de la letra F, propuso organizar una fiesta. Doña María y doña Norma se entusiasmaron y se les ocurrió preparar pozole, un guiso sabroso que rinde y es fácil de servir. Cuando lo pensaron mejor se pusieron tristes: no podían cubrir solas los gastos de los ingredientes y, además, estaban cansadas por las obras realizadas.

Ésa era la situación de todos los demás... Doña María propuso pedirles su opinión y pidió a sus amigas que reunieran al vecindario. Cada quien salió de su casa y se agruparon en el patio. Después de escuchar el problema, don Gustavo, el señor que boleaba zapatos, les propuso: "Así como entre todos arreglamos la vecindad, hagamos juntos ese pozole". Cada uno compró parte de los ingredientes según podía (algunos sólo podían llevar un poco de sal, pero era indispensable) y realizó su tarea: las señoras cocieron el maíz y deshebraron la carne, los señores picaron la lechuga y lavaron los rábanos, los niños pusieron la mesa con las tostadas, la crema, el chile piquín y las jarras de agua fresca que habían llevado otros vecinos. Los más viejitos doblaron las servilletas de papel y un muchacho que andaba en muletas se encargó de la música. ¡Todo estaba listo y había que compartirlo! Los amigos de la cuadra preguntaron cuál era el ingrediente secreto para que el pozole fuera el más sabroso de Jalisco: "Hacerlo entre muchas personas dispuestas a dar lo mejor de sí", respondió doña María. "¡Pues a nosotros nos toca lavar los trastes!", exclamaron los invitados.

TALLER:

1. Que significa para usted ser una persona con la habilidad de la cooperación?
2. Que relación podemos encontrar según la lectura entre el concepto de cooperación y trabajo en equipo?



3. Que valores requerimos para ser seres con esta habilidad?
4. Como aplicarías el valor de la cooperación en el medio escolar y familiar?

FECHA: Marzo 12/2010

VALOR DE LA COMPRENSIÓN- Videos Cortos : CREE EN LO BUENO

<https://www.youtube.com/watch?v=DMQKhe2oBHA&list=RDDMQKhe2oBHA&index=1>

y EL COMERCIAL QUE HIZO LLORAR AL MUNDO <https://www.youtube.com/watch?v=DhUpe9jIJDg>

REFLEXION DEL DOCENTE:

La comprensión de situaciones es la habilidad social para entender las desigualdades sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse de determinadas cosas, pero siempre podemos poner nuestro granito de arena para ayudar. la comprensión es la facultad de la inteligencia por medio de la cual logramos entender o penetrar en las cosas para entender sus razones o para hacernos una idea clara de estas. la comprensión es también la **actitud de quien es comprensivo y tolerante** hacia las razones o las motivaciones de otra persona.

Ser comprensivos no es otra cosa que [mostrarse tolerantes](#) ante una determinada situación. Los niños y adultos que muestran comprensión suelen entender las emociones, acciones o comportamientos de otras personas.

Estos dos vídeos muestran a personas que, a diario, ponen en práctica la ayuda al prójimo como hábito en sus vidas y al final ambos obtienen su gratificación, que no siempre tiene que ser en forma de recompensa. A veces ver como has sido capaz de ayudar a alguien puede ser el mayor regalo del mundo. Dos vídeos que te harán reflexionar y donde la empatía de los protagonistas con las personas a las que ayudan le dan satisfacciones en el futuro.

TALLER DEL VIDEO:

Primer vídeo: ¿Piensas que existen personas así?, ¿Si hubiera muchas personas como el protagonista, cómo sería el mundo?¿Cuál es su recompensa por todo lo que hace?

Segundo vídeo: ¿Cuál es la situación problemática al principio del vídeo? ¿El tendero ayuda solo al niño o ayuda a más gente a lo largo de su vida? ¿Qué recompensa obtiene al final con la ayuda que siempre presta a los demás?

Taller general según la lectura reflexiva del docente:

1. Cual es la importancia de la comprensión en las relaciones sociales?
2. Que relación encontramos entre el amor y la comprensión?
3. En que situaciones puedes aplicar este valor en el colegio?

FECHA: Marzo 13/2020

Resolución de conflictos- VIDEO Corto EN YOUTUBE: LA HISTORIA DE LA VACA

<https://www.youtube.com/watch?v=mRkDIJcTvts>

REFLEXION DEL DOCENTE:

La Resolución de conflictos es la habilidad social para exponer un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo. Se denomina solución de conflictos o resolución de conflictos al **conjunto de técnicas y habilidades que se ponen en práctica para buscar la mejor solución, no violenta, a un conflicto, problema o malentendido** que existe entre dos o más personas e, incluso, personal.

**Los conflictos forman parte de la vida e interrelaciones del ser humano** y, que a su vez, son un impulso que permite que las personas se percaten cuándo algo no está funcionando de manera correcta.

De ahí que se considere que los conflictos motivan y generan los cambios como parte de sus consecuencias.

En esta parábola el maestro se da cuenta de que hay que ayudar a la familia para sacarla de la pobreza pero la decisión que toma quizás no esté al alcance de comprenderla todo el mundo, mata a la vaca que era el único sustento de vida que tenía una familia pobre. Al final quitarle el único medio de vida “cómodo” que tenían les hace crecer y buscar soluciones al problema. Obligar (o motivar) a la superación personal les da una nueva vida a esta familia.

**SINO LOGRAN VER EL VIDEO, ENTOCES USAR LA LECTURA: LA HISTORIA DE LA VACA**

Un maestro samurai paseaba por un bosque con su fiel discípulo, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre, y decidió hacer una breve visita al lugar.

Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de realizar visitas, conocer personas y las oportunidades de aprendizaje que obtenemos de estas experiencias. Llegando al lugar constató la pobreza del sitio: los habitantes, una pareja y tres hijos, vestidos con ropas sucias, rasgadas y sin calzado; la casa, poco más que un cobertizo de madera...

Se aproximó al señor, aparentemente el padre de familia y le preguntó: “En este lugar donde no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio tampoco, ¿cómo hacen para sobrevivir? El señor respondió: “amigo mío, nosotros tenemos una vaca que da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o lo cambiamos por otros géneros alimenticios en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, cuajada, etc., para nuestro consumo. Así es como vamos sobreviviendo.”

El sabio agradeció la información, contempló el lugar por un momento, se despidió y se fue. A mitad de camino, se volvió hacia su discípulo y le ordenó: “Busca la vaca, llévala al precipicio que hay allá enfrente y empújala por el barranco.”

El joven, espantado, miró al maestro y le respondió que la vaca era el único medio de subsistencia de aquella familia. El maestro permaneció en silencio y el discípulo cabizbajo fue a cumplir la orden.

Empujó la vaca por el precipicio y la vio morir. Aquella escena quedó grabada en la memoria de aquel joven durante muchos años.

Un bello día, el joven agobiado por la culpa decidió abandonar todo lo que había aprendido y regresar a aquel lugar. Quería confesar a la familia lo que había sucedido, pedirles perdón y ayudarlos.

Así lo hizo. A medida que se aproximaba al lugar, veía todo muy bonito, árboles floridos, una bonita casa con un coche en la puerta y algunos niños jugando en el jardín. El joven se sintió triste y desesperado imaginando que aquella humilde familia hubiese tenido que vender el terreno para sobrevivir. Aceleró el paso y fue recibido por un hombre muy simpático.

El joven preguntó por la familia que vivía allí hacia unos cuatro años. El señor le respondió que seguían viviendo allí. Espantado, el joven entró corriendo en la casa y confirmó que era la misma familia que visitó hacia algunos años con el maestro.

Elogió el lugar y le preguntó al señor (el dueño de la vaca): "¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida?" El señor entusiasmado le respondió: "Nosotros teníamos una vaca que cayó por el precipicio y murió. De ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos. Así alcanzamos el éxito que puedes ver ahora."

---

### **Reflexión:**

*¿Qué cosas son Vacas? Hay cosas que nos proporciona algún beneficio, pero que a la larga nos hacen ser dependientes de ellas y no nos dejan avanzar. Nuestro mundo se reduce a lo que la vaca nos brinda. Las vacas pueden ser desde un trabajo que no nos motiva pero en el que seguimos porque "peor es nada" o "es seguro" por ejemplo, son cosas que dependen de nosotros mismos y que no cambiamos aunque nos gustaría mejorarlas, nos conformamos debido creencias que nos frenan, miedos que nos llevan a acomodarnos, a estancarnos.. ¿Tenéis vacas en vuestra vida? ¿cuáles son?*

### **TALLER:**

Un conflicto no es siempre una pelea o una disputa. También puede ser una situación problemática que hay que resolver.

- ¿Cuál crees que es el conflicto de la historia?
- ¿Qué pudo pensar el discípulo cuando su maestro mató a la vaca?
- ¿Porqué la familia después de quedarse sin la vaca vivieron aún mejor que antes?
- ¿Qué crees que pretende enseñarnos esta historia?
- Que se debe tener en cuenta para lograr solucionar un conflicto?

FECHA: Marzo 16/2020

**AFECTIVIDAD-** VIDEO CORTO EN YOUTUBE: PARCIALMENTE NUBLADO

<https://www.youtube.com/watch?v=rwOuv0SgH2c>

REFLEXION DEL DOCENTE:

La afectividad es la habilidad social de establecer lazos afectivos con otras personas. La verdadera amistad, la fidelidad, estar con las personas a las que quieres en las buenas y en las malas...

La afectividad es aquella **capacidad que tiene el individuo para reaccionar ante ciertos estímulos** ya sean del medio interno o externos y que se caractericen por los sentimientos y emociones. Gozar de una **afectividad positiva** supone mejorar la **comunicación** con los seres queridos más cercanos. El diálogo entre dos personas sirve para crear puentes de unión y derribar **muros emocionales** que son barreras en la afectividad. La incomunicación es uno de los grandes problemas que produce dolor y soledad a nivel afectivo.

Sin lugar a dudas, los lazos afectivos que unen a la cigüeña con “su nube” están por encima de todos los inconvenientes que pueda suponer la misión que desempeñan las dos en el reparto de bebés. Este corto de Pixar nos trasmite cantidad de valores que realzan, sobre todo, el respeto por los que quieres. Precioso mensaje en un corto excepcional.

**TALLER DEL VIDEO:**

- ¿Piensas que el trabajo de la cigüeña es fácil? ¿Le da envidia de los “bebés” que reciben sus compañeras de las otras nubes?
- A pesar de todo, ¿Crees que la cigüeña y la nube se llevan mal o son amigas?
- ¿Qué piensa la nube cuando la cigüeña sale volando al ver la silueta del tiburón?
- Al final la cigüeña vuelve con protección para seguir colaborando con la nube en el reparto de bebés. ¿Porqué crees que lo hace? ¿Te parece bien?
- Sabes lo que significa “Hay que estar a las duras y a las maduras”. Intenta relacionarlo con la historia que acabas de ver.

**TALLER GENERAL SOBRE EL VALOR:**

Qué es la afectividad y cómo se expresa?

¿Cuál es el valor de la afectividad?

¿Qué significa ser una persona afectiva?

¿Cuáles son las manifestaciones de la afectividad?

Que logramos al ser afectivamente positivos? Y Como logramos alcanzar ese nivel?

FECHA: Marzo 17/2020

**AUTOCONTROL** – Corto en youtube: CARROT CRAZY

<https://www.youtube.com/watch?v=7V7M0k0FZrg>

REFLEXION DEL DOCENTE:

El Autocontrol es la habilidad social de interpretar las creencias, deseos y sentimientos propios y controlar los impulsos.

El autocontrol podría definirse como la **capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria**, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una [persona](#) con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

El autocontrol es, por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, **distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero)**.

Por tanto, el primer paso para controlar nuestro comportamiento y nuestra forma de pensar es tener un gran autoconocimiento. De esta manera, **uno es capaz de reconocer sus emociones y es capaz de regular su forma de actuar**.

Pero, ¿qué beneficios tiene el autocontrol? El autocontrol aporta muchas ventajas, como por ejemplo las siguientes:

- Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia
- Ayuda a mantener la calma
- Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento
- Beneficia la relación con los demás
- [Permite controlar el estrés cuando te sientes bajo presión](#)
- Ayuda a tomar mejores decisiones
- [Aumenta la capacidad de concentración](#)
- [Mejor autoestima](#)
- [Mejora el bienestar emocional](#)

Por último, cabe destacar que el principal enemigo del autocontrol son las **ideas irracionales**, que ocasionan una falta de autovaloración, inseguridad, dependencia psicológica y la necesidad de aprobación, por ejemplo. Estas ideas incluso pueden ocasionar **depresión**.

En este vídeo vemos como dos cazadores no son capaces de “autocontrolarse” cuando tratan ambos de cazar a un conejo. Al final pasa todo a ser un problema entre ellos y ¿Quién acaba cazando al conejo? Una verdadera muestra de poco autocontrol que, al final, aleja a los dos de conseguir el objetivo que pretendían.

A veces es muy difícil saber controlarse en situaciones conflictivas y un pequeño problema lo convertimos en un problema enorme

## TALLER DEL VIDEO:

- ¿Cuál crees que es el objetivo de los dos cazadores?
- Cuando empiezan a competir entre ellos a ver quién es el mejor... ¿Crees que están pendientes a lo que el conejo hace? ¿Han perdido su objetivo?
- ¿Quién acaba consiguiendo lo que quería?
- ¿Cómo podían haberlo solucionado?
- Explica una situación en la que no hayas sido capaz de controlarte y al final no salieran las cosas como tú querías.
- Que elementos consideras tener en cuenta, para lograr el autocontrol emocional?

FECHA.: Marzo 18/2020

## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ASERTIVIDAD?

La asertividad es la capacidad que tienen las personas de expresar sus sentimientos, lo que piensan y sienten sin ofender a nadie, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Para entender mejor lo que es la asertividad, vamos a partir de la consideración de tres formas de conducta que manifiestan los seres humanos:

- no asertividad
- agresividad
- asertividad

Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a “ganar”, sino a “llegar a un acuerdo”

## LAS PERSONAS ASERTIVAS:

→ Miran a los ojos cuando hablan → Expresan sus sentimientos sin agredir a nadie. → Son capaces de decir “no” sin ofender. → Creen en unos derechos tanto para si mismos como para los demás. → Tienen buena autoestima, no se sienten superiores ni inferiores a nadie. → Tienen respeto por uno mismo → Controlan sus emociones → Aclaran equívocos → Los demás se sienten valorados y respetados → La persona asertiva suele ser considerada “buena”, pero no “tonta”

## LECTURA REFLEXIVA:

### LOS RATONES

Los ratones son animales simpáticos, pequeños, delicados, suaves... Si nadie se mete con ellos y en la vida les va bien.. corretean, buscan comida, juegan entre ellos... Sin embargo como por su pequeño tamaño no son muy fuertes cuando se encuentran con algún problema... una tormenta, un enemigo que se aproxima, otro ratón que les disputa la comida... entonces... se quedan callados, se esconden, huyen...

LAS PERSONAS , A VECES, TAMBIEN SE COMPORTAN COMO RATONES... Cuando un amigo les quita algo... Si les gritan, o los insultan, o los miran mal... Si se les “cuelan” en el cine o en la tienda... EN VEZ DE COMPORTARSE COMO AUTENTICOS SERES HUMANOS Y DEFENDERSE DE ESTAS Y OTRAS AGRESIONES CON CALMA, SEGURIDAD Y FIRMEZA SE CALLAN, SE ASUSTAN, SE

PONEN NERVIOSOS, SE ENCOGEN O ECHAN A CORRER A estas “personas ratones” la gente los llama: TIMIDOS, INTROVERTIDOS, INSEGUROS, O... \* NO ASERTIVOS

(Manual de asertividad de E.Manuel Garcia Perez)

### **REFLEXIONA UN POCO: ESTUDIANTES:**

1. ¿qué situaciones de tu vida te hacen sentir inseguro?
2. ¿hay personas con las que te sientes mal, “cortado”, retraído? ¿Cómo sueles reaccionar en esas situaciones o con esas personas?
3. Como crees que debes actuar ante esas situaciones para sentirte mejor?
4. Que crees que deberias hacer para ser una persona asertiva en tu vida?

FECHA: Marzo 19/2020

### **SER CONSCIENTES DE LAS IDEAS IRRACIONALES QUE MANEJAMOS NORMALMENTE.**

Preguntarle a los estudiantes:

¿QUÉ ES UNA IDEA IRRACIONAL?

Conclusion del docente: Es un pensamiento que no se corresponde con la realidad, es una interpretación errónea, exagerada o desmesurada de una situación.

EJERCICIO:

Veamos un ejemplo muy común: María acaba de suspender un examen que no había estudiado suficientemente, al ver la nota piensa ... “Soy un verdadero desastre, mis padres me van a matar”

#### **Reflexiona un momento:**

¿Cómo crees que se siente María con ese pensamiento?

Si alguna vez has pensado y te has sentido como María prueba a realizar el siguiente proceso:

1. Escribe esas ideas o pensamientos cada vez que te sientas mal.
2. Analiza esos pensamientos y su consecuencia, es decir ¡cómo te hace sentir!
3. Elige pensamientos alternativos a los irracionales, que estén más ajustados a la realidad.

Veamos un ejemplo: Ante la misma situación (suspender el examen) María puede pensar... “La próxima vez voy a estudiar mucho más y seguramente aprobaré”

***INTENTA LLEVAR A LA PRACTICA ESTE TIPO DE PENSAMIENTOS Y GENERALIZAR ESTA “NUEVA” MANERA DE PENSAR.***

FECHA: Marzo 20/2020

Objetivos

– Desarrollar la capacidad de análisis ante los distintos conflictos que puedan surgir en el aula

. – Concienciar al alumnado de que todos somos responsables, en mayor o menor medida, de la existencia de estas situaciones.

– Fomentar la cooperación a través del trabajo en grupo.

LECTURA REFLEXIVA SEGÚN UN CASO:

EL OCASO DE ALBA.- SINTIÉNDONOS RESPONSABLES

Alba era una chica divertida y encantadora, a todo el mundo le agradaba, pero todos se dirigían hacia ella con una actitud diferente, simplemente por ser Alba Perla. Ella aceptaba todo, nunca se enfadaba. Siempre sonreía con esos ojillos que desprendían gratitud. Sin embargo, para todas las alumnas de sexto era nuestro chivo expiatorio, nuestra víctima perfecta. A veces, incluso parecía feliz mientras soportaba nuestras pesadas bromas a cambio de pertenecer a nuestra pandilla. En ningún momento nos habíamos puesto de acuerdo para tratarla así, ni siquiera habíamos hablado sobre su ropa hortera, ni sobre su mal gusto para arreglarse el pelo. Pero un día, una de nosotras comenzó: “¿Os habéis fijado en su falda morada?. Las demás continuamos desahogándonos y contando todo lo que, sin duda, siempre habíamos pensado. Ahí no quedó la cosa. Nuestra relación con Alba terminó un treinta de marzo, cuando los chicos nos invitaron a una fiesta que organizaban para el viaje de fin de curso. Alba estaba entusiasmada; era la primera vez que su madre la dejaba ir a una fiesta. Entonces pasó algo terrible: no recuerdo quién fue, pero, varios días antes de la fiesta, alguien dijo: “Alba no puede venir con nosotras; con las pintas que lleva, no ligaremos. Tenemos que deshacernos de ella”. ¿Cómo se lo diríamos?. No sé por qué, pero, como siempre, me tocó comunicárselo. Durante un cambio de clase, estábamos discutiendo sobre el vestido que nos íbamos a poner y de repente, ¡oh, no!, Alba se acercaba. Todas me dijeron: “Ahora, chica, es tu turno”. No sabía cómo hacerlo, ella venía hacia nosotras sonriendo y yo la miraba seria, pero no se daba por aludida, “¿por qué me lo pone tan difícil?” –pensé–, llegó hasta mí y me preguntó “¿hay algún problema?”. Me quedé en silencio, mientras las demás seguían hablando, aunque, en realidad, estaban pendientes de lo que yo iba a decir, y, sin saber cómo, dije: “Lo siento Alba, no puedes venir a la fiesta”. Ella me miró fijamente y, en un segundo, sus ojos se empañaron y brillaron como diamantes; las lágrimas empezaron a resbalar por sus mejillas blancas. ¡Qué horror! todavía la 19 estoy viendo. Se volvió sin decir nada, sin pedir explicaciones. Fue la última vez que la vi., nunca más volvió al colegio. Ahora, treinta años después, sigo pensando en ella, y me encantaría no haber hecho lo que hice, pero ya no tiene remedio. Sólo sé que nunca más he tratado a nadie de esa manera; que en cada persona marginada veía su cara e intentaba remediar lo sucedido. Quisiera poder encontrarla, explicarle lo mal que aún me siento y pedirle disculpas. Pero, como supongo que eso no será posible, me contentaré con terminar con unas líneas dedicadas a Alba: Alba, quiero que sepas que nunca he sido una santa. A lo largo de mi vida he cometido muchos errores, pero estoy segura de que no he vuelto a traicionar conscientemente a nadie como te lo hice a ti, y espero no volver a hacerlo. Rosario (45 años).

#### **RESPONDE CON SINCERIDAD A ESTAS PREGUNTAS**

1. ¿Qué te parece la historia de Alba?
2. ¿Con qué personaje te identificas?, ¿por qué?
3. ¿Crees que se podría hacer algo para que nadie se sintiera como Alba?, ¿qué?
4. ¿Qué crees que debería haber hecho Rosario?



5. ¿Se siente culpable Rosario? ¿Por qué?

Añade cualquier comentario, sentimiento... que “despierte” en ti esta historia.

Marzo 23/2020

### **DECÁLOGO ESENCIAL DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL**

1. **Acepta tus Emociones.** Todas son necesarias.
2. **Expresa tus Emociones.** Amplia tu vocabulario emocional.
3. **Desarrolla tus afectos.** Potencia tus relaciones sociales y familiares.
4. **Incrementa tu resiliencia.** Adquiere fortalezas emocionales frente a la adversidad.
5. **Maneja tus desacuerdos.** Resuelve con empatía y comunicación las diferencias.
6. **Ofrece tu mejor actitud ante la vida.** Fomenta un optimismo realista.
7. **Define tus objetivos vitales, metas y tareas cotidianas.** Sé tenaz, flexible y realista.
8. **Dedica más tiempo a ti.** Enriquece tu autoconocimiento y autoestima.
9. **Mejora tus habilidades sociales.** Respeta y alcanza tus derechos personales.
10. **Impulsa hábitos saludables: físicos y emocionales.** Favorece tu bienestar emocional.

TALLER:

1. ¿Cuál es tu nivel de Autocuidado Emocional?
2. Escoge una o varias premisas y comenta como podrias lograr alcanzarlas en tu vida personal.
3. Como ayudarías a que las personas cercanas a ti logren fortalecer su autocuidado emocional?

FECHA: Marzo 24/2020

### **HABILIDADES PARA LA VIDA**

**Se inicia para conocer los pre- conceptos de los estudiantes, preguntándoles :**

1. **¿ Cuales crees que son las habilidades fundamentales para enfrentar de forma eficaz las situaciones de la vida?**
2. **Consideras que posees todas las habilidades para sentirte bien con tu vida?**

**Luego los docentes leerán la lectura sobre habilidades de la vida:**

**“ENFOQUE DE HABILIDADES PARA LA VIDA PARA UN DESARROLLO SALUDABLE DE NIÑOS Y ADOLESCENTES”**

“Definido en forma amplia, un enfoque de habilidades para la vida desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria.

Se identifican las “**Habilidades para la vida**” como:

1. Habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de empatía).
2. Habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación).
3. Habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control).

Las teorías sobre el desarrollo humano y las conductas del adolescente establecen que estas habilidades específicas son componentes esenciales de un desarrollo saludable, y son habilidades que definen a un niño de carácter fuerte. A través de la investigación también se ha encontrado que estas habilidades particulares son mediadores de conducta en la adolescencia.”

De igual forma, podríamos decir que las **Habilidades para la Vida** son un invento similar que tenemos hoy para facilitar la relación que una persona puede tener consigo misma, con las demás y con el entorno. Se trata de una iniciativa presentada en 1993 por la **Organización Mundial de la Salud** que se resume en el fortalecimiento de estas diez destrezas:

- 
- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. El autoconocimiento            | 6. La solución de problemas y conflictos     |
| 2. La empatía                     | 7. El pensamiento creativo                   |
| 3. La comunicación asertiva       | 8. El pensamiento crítico                    |
| 4. Las relaciones interpersonales | 9. El manejo de emociones y sentimientos     |
| 5. La toma de decisiones          | 10. Y el manejo de las tensiones y el estrés |

#### **TALLER FINAL:**

1. De esas diez destrezas: ¿cuales son tus fuertes? Y cuales están débiles? Porque?
2. Si una persona posee todas estas destrezas, cual crees que seria su gran beneficio?
3. Si en una persona le faltaran muchas de esas destrezas ¿cuales serian sus perjuicios o consecuencias?

Marzo 26/2020

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

“**Inteligencia emocional** es la capacidad de elegir la emoción más adecuada en cada situación de la vida dentro de las posibles”. Es la **capacidad de controlar, percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual**, para poder discriminar y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones. La Inteligencia Emocional se distingue de otras formas de inteligencia porque **está implicada específicamente con el manejo de las emociones y contenido emocional**.

Útil para el crecimiento personal nos ofrece una **hoja de ruta** con diferentes hitos:

- Escucha y comprende el lenguaje de tu cuerpo.
- Siéntete dueño de tus emociones.
- Aprende a liderar tu interior.
- Abre tu mente y corazón a los demás.
- [Fortalece tu red de relaciones interpersonales.](#)
- Desarrolla tu proyecto vital.
- Tu antídoto ante la muerte: vive con intensidad aquí y ahora.

Gracias a un entrenamiento adecuado **podremos modificar nuestro estado de ánimo e incluso el de los que nos rodean y mejorar de esta manera nuestras relaciones sociales**. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos y tratamos de comprenderlos, somos capaces de entender las actitudes y comportamientos de los demás. Podremos **empatizar** con ellos y con sus circunstancias y ayudarles a gestionar sus propias emociones. Y de este modo se podrán **prevenir futuros conflictos** y posibles disputas.

Si yo controlo mis emociones podré enfrentarme eficazmente a los obstáculos que se me presenten, conseguiré automotivarme y motivar a los demás, seré más persistente y tenaz en el logro de mis objetivos, aumentaré mi tolerancia a la frustración cuando las cosas no salgan bien y evitaré que emociones como la ansiedad, la tristeza y la ira me bloqueen o incapaciten.

TALLER:

1. ¿DE QUE NOS SIRVE SER INTELIGENTES EMOCIONALMENTE?
2. QUE ACCIONES DE MI VIDA, HOY AL REFLEXIONAR, ME PERMITEN IDENTIFICAR QUE NO HE ACTUADO INTELIGENTEMENTE A NIVEL EMOCIONAL?
3. EN QUE DEBO TRABAJAR EN MI VIDA PARA ACTUAR EMOCIONALMENTE DE FORMA EFICAZ?

FECHA: Marzo 27/2020

### **Seguridad Interior**

La Seguridad interior: No proviene de lo que otras personas piensan de nosotros, ni de la manera en que nos tratan.

No proviene de la programación de la que hemos sido objeto.

No proviene de las circunstancias ni de nuestra posición.

Viene de adentro. Viene de los paradigmas precisos y los principios correctos profundamente arraigados en nuestra mente y nuestro corazón.

Viene de una coherencia de adentro hacia afuera, de vivir una vida de integridad en la que nuestros hábitos diarios reflejan nuestros valores más profundos.

Por: Stephen R. Covey

TALLER:

1. Te consideras una persona segura o insegura? Porque?
2. En que debemos trabajar para lograr ser seguros de nosotros mismos?
3. Que influye para que una persona sea insegura? O de que depende que lo sea?
4. Como te ayudarías a ti mismo para lograr la seguridad en ti mismo?

FECHA: Marzo 30/2020

### **RESILIENCIA**

Ursula Burns, primera afroamericana en Estados Unidos en dirigir una gran corporación, narra su inspiradora historia de *superación* y *motivación*:

"Uno de los mejores consejos que me han dado es esta idea de que "Dónde estás no determina quién eres"... Voy a explicar un poco.

Yo era una niña que creció en un mal barrio (un lugar social y económicamente menos privilegiado que otros), en circunstancias bastante difíciles. Tuvimos una bonita casa y mi madre era muy fuerte, pero los alrededores eran muy, muy difíciles.

Mi madre me decía: "Mira este lugar. Este es un lugar desafiante, pero esto no es necesariamente todo". Ella no tenía ni idea de dónde íbamos a terminar, por supuesto, pero tenía una creencia muy firme de que todos sus hijos tendrían un gran éxito.

Ella me decía: "Recuerda que cuando llegues al punto donde tengas éxito, toda la pompa y parafernalia, tampoco determinará lo que eres".

Esto es tan importante en la vida personal como en los negocios, siempre mantener el ojo puesto en lo correcto, de la manera correcta, en el enfoque correcto.

No te dejes engeguercer ni dañar el pensamiento al creer que hay una manera más fácil a la vuelta de la esquina para llegar a una solución que no implique el trabajo arduo. No hay una manera de llegar allí, al éxito, sin la participación del duro trabajo, sin tener una brújula moral que te guíe, y en mi caso, ahora guía a nuestra empresa.

Cuando digo trabajo duro me refiero al trabajo mental, a la comprensión de muchos puntos de vista, la visión amplia de los problemas que se están tratando, literalmente leer cosas y comprender puntos de vista. Trabajo muy duro es una de las maneras más importantes para diferenciarse. Gracias a Dios, he tenido que hacer eso durante toda mi vida".

TALLER:

1. Que mensaje nos quiere dar esta bella historia?
2. Como aplicarías esta enseñanza en tu vida personal?
3. Que crees que permite el éxito en tu vida?

**Marzo 31/ 2020**

#### *AUTOCONTROL*

El autocontrol, por tanto, es una habilidad compleja, y que requiere de la presencia de otras habilidades previas para poder desarrollarse. Más concretamente, antes de poder desarrollar nuestro autocontrol de comportamientos e impulsos, necesitamos: **Aprender a identificar nuestras emociones, a comprenderlas, para así después poder controlarlas y regularlas, y con ello, regular nuestro comportamiento.** Esto te permitirá ser dueño de tus decisiones, conductas e impulsos, dueño de poder decidir cómo, donde y cuándo los canalizas.

El autocontrol *es necesario para desempeñar con éxito la mayoría de las facetas de nuestra vida*, como por ejemplo estudiar, trabajar, educar, conservar nuestras relaciones... Podríamos decir que el autocontrol es una especie de termostato que tiene como función mantener **nuestro equilibrio y nuestra estabilidad**, tanto a nivel interno como externo. Cuando este funciona de forma adecuada, nos ayuda a controlar los impulsos y deseos que nos distancian de nuestras metas.

TALLER:

1. ¿Sientes que tu falta de autocontrol te impide conseguir tus metas?
2. Sientes que no puedes manejar tu ansiedad o ira?
3. Qué consecuencias genera la falta de control de impulsos?
4. ¿Tienes problemas para controlar tus emociones, pensamientos, o impulsos?
5. ¿Te gustaría mejorar el autocontrol o el de algún ser querido? Que crees que debes hacer para lograrlo?