



Emprendedores
Junior

Cuaderno
de trabajo

Módulo 1: Educación socio- emocional



SESIÓN N.º 1

MONITOREANDO NUESTRAS EMOCIONES

ACTIVIDAD: Identificar, controlar las emociones y prevenir impulsos descontrolados

Nos realizamos las siguientes preguntas que a continuación te presentamos

¿QUÉ ES?

- ¿Que es gestión emocional?
- Regula las reacciones emocionales ante situaciones estresantes.
- Identifica las emociones propias y de personas próximas en términos de cualidad (tipo de emoción) y de intensidad.
- Disminuye la potencia de las causas que generan emociones (estímulos internos o externos).

FASES	ELEMENTOS/SITUACIÓN	FORMAS MANIFIESTAS
1.	<ul style="list-style-type: none">▪ Estímulo interno (ideas pensamientos)▪ Estímulos externos (situaciones medio ambientales, favorable o desfavorable)▪ Una situación concreta	<ul style="list-style-type: none">▪ Favorables o desfavorables.▪ En una multitud (hablar en público, hostilidad, mofa) Salón de clase (exposición, examen, presencia de elementos negativos)▪ Determinada situación familiar (amonestaciones) Otros contextos
2.	<ul style="list-style-type: none">▪ Reacciones fisiológicas	<ul style="list-style-type: none">▪ Incremento de frecuencia respiratoria▪ Incremento de frecuencia cardiaca▪ Tensión muscular
3.	<ul style="list-style-type: none">▪ Pensamientos	<ul style="list-style-type: none">▪ Racionales: basados en la realidad y lógicamente estructurados▪ Irracionales: muy subjetivos, carentes de objetividad, con errores lógicos.



4.	<ul style="list-style-type: none"> Reacción emocional (Sensación o emoción) 	<ul style="list-style-type: none"> Desagradable: Ira, vergüenza, miedo, Agradable: alegría.
5.	<ul style="list-style-type: none"> Reacción conductual 	<ul style="list-style-type: none"> Ataque, alejamiento, acercamiento.

- Tiene componentes: emotivos, cognitivos, fisiológicos, conductuales. Interviene en la modificación de ideas y reacciones fisiológicas.

¿CÓMO FUNCIONA?

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE LAS EMOCIONES

<ul style="list-style-type: none"> Corta duración y elevada intensidad
<ul style="list-style-type: none"> Genera modificaciones fisiológicas significativas
<ul style="list-style-type: none"> Aparecen por un estímulo en un contexto específico
<ul style="list-style-type: none"> Comunes al hombre y al animal

CLASES DE EMOCIONES: CLASIFICACIONES

Por nivel de complejidad: Emociones Básicas – Emociones

Primarias o básicas	Sociales
Miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza, felicidad	Simpatía, turbación, vergüenza, culpabilidad, indignación

Por su polaridad: Positivas, negativas y neutras

Positivas	Negativas	Neutras
Alegría, entusiasmo, euforia, placer, hilaridad	Ira, miedo, ansiedad, aversión	Sorpresa





CÓMO HAY QUE ACTUAR

PROCEDIMIENTO	DESCRIPCIÓN
Tomar conciencia de la situación	Identificar los estímulos externos (que hay en el medio que generan emociones) Identificar los estímulos internos (ideas o pensamientos que generan emoción)
Identificar el tipo de emoción: sensaciones de: disgustos, molestias, agrado, desagrado	Definir la emoción o sentimiento Distinguir la emoción o sentimiento de otras sensaciones
Identificar la razón de ser de la sensación o emoción	Cuál es la razón de la experiencia emocional
<p>Detectar el tipo de pensamiento generado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Racionales (lógicos, ajustado a la realidad) ✓ Irracionales: disposiciones del pensamiento ✓ Pensamientos erróneos o irracionales ✓ Polarizaciones (es negro o blanco) ✓ Sobre generalización (siempre es así) ✓ Visión catastrófica (me va a salir mal) ✓ Mágico: (si adelgazo seré feliz) 	<p>Control cognitivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Controlar y reorientar el pensamiento de manera racional y realista
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los cambios físicos- fisiológicos: frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca, tensión muscular, gesto facial 	<p>Control fisiológico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiración profunda - Relajación muscular
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cómo actuar 	Asertividad



EXPERIMENTANDO EMOCIONES

Selecciona alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolle el cuadro que se presenta a continuación:

1. Giovanni tiene 16 años, cada vez que tiene clases por la plataforma Zoom, tiende a sentir temor a poder participar en las clases, lo cual le ha generado una situación de miedo e inseguridad, pues tiende a sentirse intranquilo y duda de la respuesta que pueda dar. ¿Cómo puede Giovanni manejar esta situación?



2. Estrella de 18 años, se siente sola, en clases se aburre, piensa que la van a llamar para participar, hablar, exponer ante la clase, lo cual le da vergüenza, cree que no debe de estar allí, que no merece seguir estudiando. Cuando está en casa se siente muy sensible todo le causa mal humor o lo hace muy triste, y a veces hasta llora por una causa insignificante, muy pocas veces puede estar satisfecha. ¿Qué le sugieres a Estrella que haga en este caso?



3. Gerald tiene 18 años, a causa de la pandemia por el Covid – 19, tiene dificultad para dormir, últimamente piensa que se va a contagiar y tiene miedo a que su familia se contagie donde tiende a llorar mucho. ¿Qué sugerencias le brindarías a Gerald? ¿Qué emociones identificas en dicho caso?



4. Natalia de 16 años, ha sido testigo de un accidente automovilístico en el cual ha fallecido una de sus mejores amigas, esto ha generado en ella muchos sentimientos y un descuido de sus tareas habituales, los padres no comprenden esta situación y la paran llamando la atención para que cumpla con sus tareas de casa. ¿Qué emociones identificas que Natalia está expresando? ¿Si tu estuvieras pasando la misma situación que Natalia qué harías?





TAREA DE APLICACIÓN

Tarea: Escribe 3 situaciones en las cuales tengas que identificar las emociones negativas donde tengas que describir que acción harías para poder manejar de la mejor manera.

REGISTRO DE APLICACIÓN PRÁCTICA “EMOCIONES”

DATOS GENERALES:

Nombre: Edad:

Sexo:

Grupo de trabajo (grado y sección)

Fecha de entrega del reporte:/...../.....

Situación	Emociones	Acción



SESIÓN N.º 2

MANEJANDO SITUACIONES ESTRESANTES

¿QUÉ ES?

- Es la capacidad para identificar y reducir el estrés de forma exitosa.
- El manejo del estrés es aplicado con el propósito de mejorar nuestro funcionamiento diario.

¿CÓMO ES?

- ✓ Es una habilidad voluntaria que permite reducir la tensión, preocupación, miedo, estrés.
- ✓ Es un proceso que utiliza diferentes capacidades afectivo-cognitivo y fisiológicos.
- ✓ Se presenta frente a situaciones emocionales desagradables o dolorosas

DEFINIENDO EL ESTRÉS:

Es una Reacción frente a situaciones consideradas amenazantes para la integridad personal, utiliza mecanismos de supervivencia de enfrentamiento, escape o defensa fisiológica, psicológica y conductual de la persona, ligado a mecanismos de defensa orientados a afrontar situaciones amenazantes para la supervivencia o comodidad. Generalmente tiene tres fases:

- Alarma
- Resistencia
- Agotamiento.

El mecanismo de desencadenamiento es, a partir de una determinada situación ambiental la activación puede ser:

- fisiológica -alteración de ritmo cardiaco, respiratorio, tensión muscular
- pensamientos negativos–catastróficos, generalizaciones, etc.

El estrés se constituye en un problema de salud cuando las respuestas son inadecuadas.

IMPORTANCIA DE MANEJAR EL ESTRÉS

Previene, controla y reduce la tensión en situaciones estresantes regulando las reacciones fisiológicas y cognitivas.





CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS

1. Establecer buenas relaciones y mejorar las relaciones de amigos	Genera apoyo social, solidaridad de los amigos
2. Organizar espacios y tiempos de recreación, con las personas de tu entorno, con las personas que más estimas	Previene apuros a último momento, ansiedades
3. Aprender a decir no, cuando te piden un favor y realmente no tienes el tiempo para cumplir con la responsabilidad	Alivia la sobrecarga de responsabilidades gratuitas
4. Tener una dieta saludable, natural	Ayuda a mantener un organismo sano, libre de toxinas
5. Descansar y dormir el tiempo necesario (7-8 horas)	Relajar y descansar, evitar la fatiga fisiológica
6. Organización del tiempo: ordena el tiempo, "cada cosa a su debido tiempo"	Ordena el tiempo y establece tiempo para el descanso
7. Establecer prioridades: qué es importante, qué es lo urgente	Determinar qué es lo primero permite no hacer esfuerzos simultáneos y hacer las cosas mejores
8. Establecer un tiempo para la propia privacidad	Es necesario que haya un tiempo para la privacidad, permite paz, placidez
9. Practica comentarios positivos sobre tu propio desempeño	Identificar y reconocer lo importante que tiene cada uno
10. Plantearse ideas agradables, recuerdos satisfactorios, expectativas importantes	Esto mantiene un tono emocional y permite desplazar ideas y sentimientos negativos. El Plantearse metas, objetivos, importantes permite concentrar los mejores esfuerzos para lograrlos



CÓMO HAY QUE ACTUAR EN SITUACIONES DE ESTRÉS:

Control emocional	Identifica sentimientos o emociones asociados al estrés Define las emociones (miedo, ira, vergüenza, otros)
Relajación muscular	Identificar el estado de tensión muscular (generalmente es el cuello, nuca, brazos).
	Contraer y relajar los músculos de brazos, cuello, otros, (hacer fuerza para ponerlos duros), luego relajarlos o soltarlos.
Control de la respiración	Aspirar profundamente por la nariz y luego soltar suavemente el aire de los pulmones.
Control de pensamiento	Identificar y detener los pensamientos negativos o irracionales (polarizaciones, generalizaciones, catastróficos, mágicos).
	Sustituir los pensamientos negativos por pensamientos agradables previamente identificados.
	Evitar consumir sustancias tóxicas (licor, alimentos chatarra).
Descansar, recrearse	Procurar dormir lo necesario. Disfrutar de paseos, películas, eventos culturales.
	Practicar deportes, atletismo.
Alimentación	Procurar alimentación natural, sin exceso de sal, condimentos, frituras, otros.



EJERCICIO PRÁCTICO: “ENFRENTANDO AL ESTRÉS”

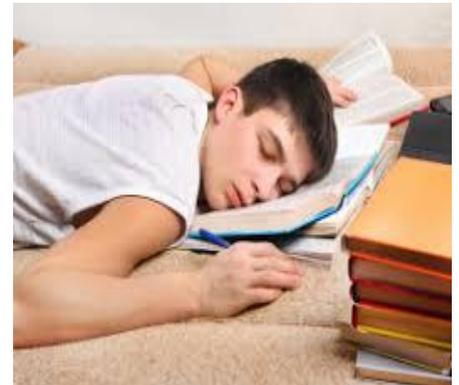
Selecciones alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolle el cuadro que se presenta a continuación

1. Roberto de 23 años trabaja en una bodega, hay momentos en que la bodega se llena de clientes y demandan atención rápida. Cuando esto sucede, Roberto se bloquea, no puede atender bien a los clientes, ante esto los clientes ejercen aún más presión sobre Roberto.



2. Martha de 18 años, estudia en un instituto, ella tiene dos hermanos menores de 10 y 12 años, a quienes tiene que atender. Pues sus padres trabajan y no regresan hasta la noche. Últimamente ha bajado mucho en su rendimiento académico, no está cumpliendo con sus tareas del instituto. Igualmente, sus hermanos llegan tarde a la escuela, están retrasados en sus tareas y uno de ellos es seguro repita el año escolar. Martha está muy preocupada por esta situación

3. Anderson de 15 años, está participando en un campeonato de futbol, su equipo ha subido de categoría y las exigencias son algo más fuertes, de otro lado en el colegio están dejando más tareas y trabajos de grupo con los que no está cumpliendo adecuadamente, en casa tampoco está cumpliendo con sus tareas cotidianas, los padres piensan que está comprometido en cosas no muy sanas.



4. Iris de 22 años estudia en un instituto tecnológico privado, para sustentar sus gastos trabaja en una empresa empaedora, en donde le pagan por la cantidad de productos realizados. Últimamente su rendimiento en el trabajo ha disminuido a un 60%, por lo que está muy preocupada, pero aún más le preocupa la posibilidad de tener que abandonar sus estudios por falta de recursos. En anteriores situaciones ha recurrido a préstamos y comprende que ello significa complicar aún más el problema. Hace tres días ha llamado su hermano de 19 años para decirle que se va a quedar en su casa por





TAREA DE APLICACIÓN

Tarea: Escribir 03 situaciones estresantes que hayas experimentado en este proceso de adaptación por la pandemia COVID-19, asimismo menciona qué técnicas empleaste o recomendarías para manejarlo de la mejor manera.

REGISTRO DE APLICACIÓN PRÁCTICA “ENFRENTANDO AL ESTRÉS”

Datos generales:

Nombre: Edad: Sexo:

Grupo de trabajo (grado y sección)

Fecha de entrega del reporte:

SITUACIONES DE ESTRÉS	TÉCNICAS A UTILIZAR PARA MANEJARLO



SESIÓN N.º 3

AUTOEVALUÁNDOME

¿QUÉ ES?

Evaluación o valoración de la capacidad propia y de las posibilidades de ejecutar una determinada conducta para producir el resultado esperado teniendo en cuenta las consecuencias.

Creencias que tiene la persona sobre sus capacidades para organizar y ejecutar caminos para la acción requeridos en situaciones esperadas o niveles de rendimiento. (A. Bandura)

IMPORTANCIA



La capacidad de la autoevaluación se hace importante para la realización o logro de objetivos personales, teniendo en cuenta el medio o contexto, las propias capacidades en una dinámica permanente de información sobre el rendimiento de las propias conductas, sus logros, sus consecuencias.

Las autoevaluaciones deben conducir al incremento de la motivación, orientada al logro de los objetivos planteados, y por ello al incremento de la confianza en sí mismo.



¿CÓMO ES?

Es racional. (cognitivo)	Acceden a conocimientos, elaboran ideas, organizan ideas, producen nuevos conocimientos	Construyen un mundo subjetivo como representación de la realidad
Capacidades	Cognitivas Sociales Motrices	Las combinan, las usan para planear y ejecutar conductas
Evalúan de experiencias.	Fracasos Éxitos	Superan los fracasos Mejoran los éxitos
Evalúan las condiciones Ambientales	Formulan objetivos, metas, expectativas propias.	Organizan, regulan incrementan conductas como medio para lograr los objetivos.
Evalúan modelos	Imitan modelos exitosos Superan modelos de fracasos	Ubican criterios de comparación



¿CÓMO FUNCIONA?

Fuentes de evaluación/información	Contribuye a:	Influye en la conducta de la siguiente manera
<p>EVALUACIÓN EXTERNA</p> <p>Evaluación del contexto</p> <p>Modelos de éxito o fracaso (a falta de criterios para auto</p> <p>EVALUACIÓN INTERNA</p> <p>Experiencias anteriores de éxito o de fracaso</p> <p>Capacidades y deficiencias Intereses – expectativas.</p> <p>Evaluación de la conducta en proceso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observando las causas que determinan la conducta - Observando los efectos de la conducta - Juzgando la conducta en función a la persona misma (capacidades) y a las circunstancias externas - Organizando y regulando acciones, tomando en cuenta los resultados de las evaluaciones, el contexto, las capacidades propias, y las expectativas - La acción está en continua transformación 	<p>Selección y ejecución de la mejor respuesta o comportamiento regulando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El objetivo - El esfuerzo para la ejecución de la conducta (conductas significativas). - Los patrones de pensamiento - Las reacciones emocionales. - Conciencia en que la persona regula su comportamiento y no el medio o circunstancias 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de destrezas para mejorar u optimizar las conductas - Ampliar y desarrollar repertorios vicarios (modelos) como criterios de referencia para optimizar la conducta - Desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y motrices para la regulación de las causas afectivas y sociales de la conducta - Autopersuasión verbal para el incremento del esfuerzo que conduzcan a llevar a cabo la conducta - Retro alimentación en función del desempeño de la conducta en relación al objetivo - Activación de estados fisiológicos y afectivos gratificantes



CÓMO HAY QUE ACTUAR

Para	Se tiene que hacer
Superar los fracasos y mejorar los éxitos	<i>Evaluar de manera realista las causas y el desempeño personal ante los éxitos fracasos</i>
	<i>Hacer una relación de los éxitos más importantes que se hayan logrado</i>
	<i>Analizar las causas que han contribuido al éxito</i>
	<i>Hacer una relación de experiencias de fracasos</i>
Conocer capacidades y defectos	<i>Hacer una relación de las capacidades necesarias para ejecutar la conducta de manera exitosa</i>
	<i>Seleccionar las capacidades en la que se estima un buen nivel de destreza</i>
	<i>Seleccionar las capacidades en las que se estima una escasa destreza y manifestarlas como defectos</i>
	<i>Analizar qué es lo que falta para que los defectos se conviertan en capacidades óptima</i>
Identificar referentes externos como criterios de éxito	<i>Se identifica con modelos exitosos</i> <i>Analiza las causas de sus éxitos</i> <i>Análisis del contexto</i>
Plantearse expectativas o retos positivos, realistas, favorables al crecimiento de la persona	<i>Identificar un fin</i> <i>Evaluar las necesidades a corto, mediano y largo plazo</i> <i>En función a las necesidades, analizar los intereses, anhelos o ideales (lo deseable) propios</i> <i>Describir y anotarlos en términos realistas, positivos, atractivo, de fácil comprensión</i>
Identificar estándares, parámetros de actuación	<i>Define los objetivos de manera precisa, en términos cuantitativos y cualitativos</i> <i>Adoptar una disciplina (cumplir lo que se propone) respecto a las conductas a ejecutar</i>
Desarrollar el sentido de control de la propia vida	<i>Evalúalos factores externos y las consecuencias positivas o negativas que puedan influir en la persona</i> <i>Formulando un plan operativo: actividades, metas, tiempo.</i> <i>Evaluación de logros: en términos cuantitativos y cualitativos, en función al tiempo</i> <i>Analizando los factores de éxito o fracaso</i>



Recuperar y tiene al alcance recuerdos agradables de los éxitos y de sus consecuencias favorables	<p><i>Aprende de la experiencia</i></p> <p><i>Analiza las causas de los éxitos y fracasos: Medio ambientales o del contexto. Personales (cognitivo, afectivo, motriz)</i></p> <p><i>Usa la información como retroalimentación</i></p>
Desarrollar y mantener un optimismo positivo, tener la certeza, la confianza, de poder alcanzar lo propuesto	<p><i>Aprende de la experiencia</i></p> <p><i>Analiza las causas de los éxitos y fracasos: Medio ambientales o del contexto. Personales (cognitivo, afectivo, motriz)</i></p> <p><i>Usa la información como retroalimentación</i></p>
Estar activo permanentemente para lograr metas cada vez más grandes	<p><i>Replantea sus expectativas permanentemente</i></p>
No recaer en errores o fracasos	<p><i>Evaluar permanentemente las consecuencias de las acciones</i></p> <p><i>Tener en cuenta las consecuencias de errores pasados</i></p>





Ejercicio práctico:

En sub grupos desarrollar el cuadro “**AUTOEVALUANDO MI CONDUCTA**” del cuaderno de trabajo.

Selecciones alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolle el cuadro que se presenta a continuación

1. Gilmer de 19 años ha logrado la oportunidad de trabajar en una empresa, con sueldo mínimo, y estudiar danza los sábados y domingo (12 horas semanales), cosa que siempre le ha gustado, actualmente estudia contabilidad, lo que también quiere continuar, porque en adelante va a trabajar en el negocio de unos familiares. Asimismo, tiene la suerte del apoyo de sus padres para hacer lo que Gilmer decida. Su temor es que no pueda culminar exitosamente la carrera de Contabilidad por todas las actividades en las que está inmerso.

2. Manuel de 16 años cursa 5to de secundaria y ha decidido estudiar Informática en una Universidad Nacional de Lima, para esto viene preparándose arduamente. Sus notas de colegio son en promedio 13, sus padres tienen algunos ingresos económicos con los que pudieran apoyarlo, pero aun así va a necesitar de apoyo en Lima pues no tiene conocidos que lo apoyen con alojamiento y alimentación. Su hermano mayor está terminando su carrera de medicina en Ica y de esa experiencia tiene idea que lograr su objetivo va a ser muy sacrificado. ¿Qué pros y contras ves en la decisión de Miguel?

3. Raquel, de 21 años, ha decidido iniciar un negocio de restaurant, para ello ha solicitado a sus padres le alquilen el primer piso de la casa, y un préstamo de cinco mil soles a pagar en un año, al 5% de interés. Ella ha podido ahorrar tres mil soles trabajando como ayudante en un restaurant prestigioso de la zona. El local podría dar acogida a 10 mesas, pero ella empezará con cinco, por falta de capital. Ella ha aprendido durante su trabajo algunos detalles importantes en la preparación de comidas y ha convencido a su hermana menor de 19 años para que le ayude en la atención al público, le pagara 500 soles al mes. Se ha planteado que a seis meses su negocio ya debe contar con 10 mesas, para ello incluirá la venta de desayuno, inicialmente no previsto. ¿Qué te parece el plan de Raquel? ¿Te parece que ha cubierto todas las cosas que podrían pasar?

4. Samuel de 17 años culminará sus estudios escolares este año, su padre es un próspero mecánico de autos, negocio en el que ha conocido a personalidades políticas y económicas. Quiere que su hijo estudie ingeniería civil, ya que este campo está en auge; Samuel por su lado quiere seguir los pasos de su padre, le fascinan los autos y cree que puede superar a su padre en este negocio. En este sentido quiere independizarse y abrir su propio negocio. ¿Te parece que su decisión es la mejor en función a sus potencialidades?



TAREA DE APLICACIÓN

Tarea: Realizar una lista de cualidades y habilidades tanto positivas como negativas, a la vez proponer alternativas de como cambiar las conductas negativas.

REGISTRO DE APLICACIÓN PRÁCTICA “AUTOEVALUACION”

Datos generales: Nombre: Edad: Sexo: Grupo de trabajo (grado y sección) Fecha de entrega del reporte:		
Habilidades y cualidades positivas	Habilidades y cualidades negativas	Alternativas de solución



SESIÓN N.º 4

COMUNICÁNDOME ASERTIVAMENTE

¿QUÉ ES?  Intercambiar o compartir mensajes (ideas, sentimientos, valores).

CÓMO FUNCIONA:

Dimensiones	Formas de expresión	Contenidos expresados
Verbal	Palabras	Ideas, conocimientos, experiencias
Gestual	Gestos, expresiones mímicas que refuerzan a las palabras	Emociones, intereses, afectos, indolencia
Comportamental	Posturas del cuerpo, acción.	Actitudes, soltura, inhibición, tensión

CÓMO ES:

ES UN PROCESO DE “IDA Y VUELTA”, emisor y receptor juegan roles intercambiables.

Elementos	Funciones
Emisor	Persona que transmite la información
Mensaje	Contenido de la información
Canal de transmisión	Palabras, gestos, silencios, tacto
Receptor	Persona que recibe el mensaje, interpreta lo que el emisor está tratando de comunicar

SITUACIONES EN QUE DEBEMOS USARLA:

INTERPERSONAL	Amigo (a) o pares Hermano (a) Padres Otras personas
SOCIAL	Colegio Trabajo Amigos Otros grupos



CÓMO ACTUAR

	Para lograrlo ...	Tengo que hacer esto...
Para escuchar mejor	Escuchar atentamente	Mirar a los ojos del interlocutor. Orientar mi cuerpo a quien estoy conversando
	Cerciorarse de haber entendido correctamente	Repreguntar lo que ha pretendido decir
	Dar confianza para recibir el mensaje	Animarlo, ayudarlo
	Ubicarse al nivel de comprensión del otro	Ubicarse como niño, padre, hermano, según sea el caso
	No interrumpir cuando el otro está hablando	Escucharlo atentamente
Para hacernos entender mejor	Presentar el tema como algo interesante	Motivar a escuchar
	Tomar seguridad, no temer hacer el ridículo	Ordenar las ideas a transmitir, ser convincente
	Apoyarse con las manos y gestos	Usar manos, gestos y posturas para reforzar el mensaje
	Adaptar el mensaje al nivel al perfil del otro	Ubicarse como niño, padre, hermano, según sea el caso
	Asegurarse que se ha sido entendido	Preguntar si ha entendido el mensaje
	Crear un clima de confianza	Actitud de prestar atención
	No interrumpir mientras el interlocutor está hablando	Permitir que el otro acabe la idea que quiere expresar

PRÁCTICA: “Mejorando mi estilo de comunicación”

Seleccione una de las siguientes situaciones y desarrolle la tarea del EJERCICIO: ENTRENANDO LA COMUNICACIÓN que se presenta al final de estos ejemplos:

1. Situación

Janeth, de 16 años, tiene que salir a realizar tareas escolares con su grupo, su mamá no se lo permite. En ocasiones anteriores se quedó hasta muy tarde con las amigas y avanzó muy poco en su tarea, en base a esto la mamá desconfía. La situación es que esta tarea es crucial para aprobar en el curso. ¿Cómo debe de convencer Janet a su mamá para que le permita salir a realizar su tarea?





2. Situación

Johnny, de 20 años, asiste al cumpleaños de un amigo. Ya muy avanzada la noche sus amigos cierran la puerta con llave, y sacan licor en grandes cantidades obligando a que todos beban, Johnny ya está mareado y tiene que ir al trabajo muy temprano. ¿Cómo debe hablar con sus amigos para que lo dejen salir a su casa y poder ir a trabajar temprano?

3. Situación

Marbelith, de 20 años, tiene su enamorado de 25, él actualmente no trabaja y está frecuentando a jóvenes que tienen fama de viciosos. Marbelith se siente sola, y ya no tiene el mismo sentimiento que antes con respecto a su enamorado, varias veces le ha sugerido terminar la relación, pero él quiere continuar, argumentando sus problemas.

¿Cómo debe convencer Marbelith a su enamorado?



4. Situación

Michel de 16 años, vive con sus padres y hermanos. Haciendo algunos pequeños trabajos, ahorró y acaba de comprarse un celular, pero su hermano ha perdido 100 soles en casa y cree que él ha tomado el dinero; pese a que Michel explica como obtuvo su dinero, su hermano no le cree y la familia desconfía. ¿Cómo debe hacer Michel para convencerlos que no ha tomado el dinero?





SESIÓN N° 5 EMPATÍA

QUÉ ES:	Ver, sentir, conocer y comprender opiniones desde la perspectiva del otro, y actuar en correspondencia a la situación.
----------------	--

CÓMO ES:

- Es una habilidad interpersonal basada en la comprensión de opiniones, sentimientos y emociones que otra persona experimenta.
- Tiene que ver con el desarrollo de habilidades sociales.
- Permite conocer y entender a las otras personas.
- La empatía no es simpatía, tampoco compasión o bondad. Empatía y antipatía son polos de un mismo fenómeno.

Las personas que desarrollan empatía están mejor adaptadas emocionalmente, son mucho más populares, más sensibles, más sociables, se relacionan mejor sentimentalmente, son más comprensivas, más generosas y mejores negociadoras.

CÓMO FUNCIONA:

La persona capta y comprende las opiniones y sentimientos de otra persona, esto genera confianza y seguridad en la relación interpersonal, se evita la violencia y agresión o situaciones tensas en las relaciones interpersonales.

CON QUIÉNES:

Quiénes	Relación	Intensidad
Conocidos	Familiares	Mayor
	Amigos	
	Compañeros de trabajos	
	Compañeros de estudio	
Desconocidos	Público en general	Menor

ACTITUDES QUE GENERAN PROBLEMAS DE EMPATÍA-CARACTERÍSTICAS

ACTITUDES	MANIFESTACIONES PERSONALES	PRÁCTICAS SOCIALES
-----------	----------------------------	--------------------



Incomprensión (obstinación) Violencia	Menosprecian los sentimientos de otros Son impertinentes, insolentes frente a otras personas. Auto concepto altanero y arrogante.	Bullyng: maltrato físico y psicológico hacia un compañero de forma reiterada
---	---	---

CÓMO HAY QUE ACTUAR

Para	Debo hacer
Escuchar atentamente	
Ubicarme en la situación de la otra persona	Recordar experiencias parecidas Preguntarse “¿porqué tiene determinado tipo de opiniones?”, “¿porqué tiene esos sentimientos?”
Disposición a escuchar	Presta atención, mira a los ojos, alentar a que se exprese con libertad
Manifestación de cordialidad	Sinceridad, Sencillez, naturalidad,
Expresar con palabras propias lo que el otro siente	Parafraseando: “también he vivido esa experiencia, te comprendo”, animarlo a sobresalir de la situación o recapacitar sobre el tema
Respeto	No descalificar, mantener la serenidad

EJERCICIOS:

“EXPERIMENTANDO EMPATÍA”

Selecciones alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolle el cuadro que se presenta a continuación

1. Situación:

Guillermo, de 17 años, tiene un amigo del cual toda la clase se burla y lo maltratan, a veces Guillermo también participa de las burlas, evitando así que se burlen de él, aunque después pide disculpa. La situación se ha hecho casi frecuente.

¿Cómo debe de hacer Guillermo para mejorar su empatía?



2. Situación:

Johana, de 18 años, no comprende lo importante que es para su hermano Luis de 14 años el uso de la computadora en casa para hacer sus tareas de colegio, lo importante para ella es estar en comunicación permanente, vía Internet, con sus amigas sobre cosas diversas como los vestidos que van a usar para determinados eventos del grupo, y de los nuevos amigos que van a conocer. Bueno a su hermano le da un sol para que vaya a la cabina pública y realice sus tareas
¿Cómo y qué debe hacer Johana para mejorar su empatía?

3. Situación:

Pedro, de 17 años, va a concursar como solista de guitarra, para ello en su sala ha establecido su estudio de prácticas: un amplificador, guitarras eléctricas y otros instrumentos. Actualmente practica con sus amigos durante todas las tardes, hasta las 9 o 10 de la noche, y a veces hasta horas más tarde. Su padre retorna del trabajo y necesita descansar, y cuando pide a Pedro no hagan ruido, él responde que no fastidie porque tiene que ganar el concurso.

4. Situación:

Miguel, de 18 años, tiene una hermana de 16, ella participa en un grupo de teatro, y cuando ensaya en casa, Miguel se burla y busca maneras de como interferir o interrumpir a su hermana. A pesar que le han manifestado a Miguel lo importante de lo que es el teatro para el desarrollo personal de su hermana, él no comprende y continúa molestando a su hermana.



¿Cómo debe hacer Miguel para mejorar su empatía?

TAREA DE APLICACIÓN

Describir algunas situaciones donde hayas puesto en práctica la EMPATÍA, a la vez que comportamiento tuviste frente a ello.

REGISTRO DE APLICACIÓN PRÁCTICA “EMPATÍA”

Datos generales: Nombre: Edad: Sexo: Grupo de trabajo (grado y sección)	
Describir Situación	Comportamiento frente a la situación



SESIÓN N.º 6

TOMA DE DECISIONES

QUÉ ES: Decidir significa adoptar la mejor alternativa para alcanzar los objetivos planteados

La Toma de decisiones es una destreza que puede ser aprendida por todos y todas

IMPORTANCIA:

Las decisiones mal tomadas generalmente arriban a consecuencias negativas, se dice: “Una decisión mal tomada va seguida de otra mala decisión”. Esto sucede cuando las decisiones son tomadas emocionalmente, es decir, con rencor, por afecto, o por pena. Por ello es importante saber adoptar decisiones positivas que permitan a la persona mejorar y superar exitosamente las encrucijadas que presenta la vida.

CÓMO ES:

Es un proceso voluntario	Depende de la persona, sus expectativas, sentimientos, valores
Es reflexivo	Es producto del razonamiento y articulación de ideas para determinar la decisión
Es jerárquico	Se basa en un listado de prioridades o criterios de selección
Es previo a la acción	Analiza los recursos, capacidades, oportunidades, para ejecutar la acción
Estilos	Toma de decisión “Racional” Toma de decisión “Espontánea”, de acuerdo al momento Toma de decisión “Impulsiva o emocional” Toma de decisión “oportunamente”

CÓMO FUNCIONA:

Este proceso voluntario, racional, basado en los valores y percepciones del aquel que toma la decisión. Incluye la consideración de alternativas y opciones a través de una evaluación periódica de las decisiones y sus efectos.



Pasos	Procedimiento	Riesgos
Diagnóstico de la situación	Búsqueda de información	Subvaluación o sobredimensionamiento de datos. Desconocer la situación real Los datos son incompletos, imprecisos
	Análisis de la información	
	Define la situación problema o de incertidumbre	
Identificar o producir las alternativas más adecuadas	Plantea parámetros (límites) (tiempo, duración, costos, otros recursos, efectos)	Delegar a otros preparar las alternativas Pensar que se va a fracasar Interferencia afectiva o emocional No tener en claro los límites dentro de la que la alternativa debe ubicarse
	Lluvia de ideas, se produce alternativas (se apuntan todas las ideas que vengan), se identifican otras alternativas	
	Identifica y clasifican alternativas en el marco de los parámetros	
Selección de la alternativa	Compara las alternativas identificadas	Selección simbólica de una decisión (no se ejecuta) La alternativa seleccionada origina otros problemas Omitir las consecuencias por exceso de confianza Se otorga poca importancia a la decisión seleccionada
	Se elige la alternativa que más se ajusta al objetivo, los intereses, valores, creencias, etc.	
Ejecución de la alternativa seleccionada	Se planea la ejecución o realización de la alternativa	Ejecutar la decisión fuera de tiempo Pensar que se va a fracasar
	Se estructura un plan de monitoreo o seguimiento	
Evaluación	Se evalúan las consecuencias de la decisión en base al plan de monitoreo	No dar importancia a la valuación No tener en claro lo que se va a evaluar o a lo que se va a hacer seguimiento



CÓMO HAY QUE ACTUAR

Ante cualquier situación de incertidumbre:

Analizar la situación	En qué consiste	Qué se logra
Definir la situación de incertidumbre	¿Qué crees que causa el problema? ¿Dónde, cómo y qué está pasando? ¿Con quién está pasando? ¿Por qué está pasando?	Conocimiento de el contexto o situación detalladamente
Plantea parámetros en la que deben ubicarse las alternativas	Analiza las condiciones de tiempo La ubicación o el espacio El efecto en las personas involucradas Los efectos en el medio social y ambiente Costos y gastos Beneficios	Formular las alternativas con precisión de acuerdo a las necesidades, intereses, situación o condiciones sociales, ambientales
Identifica o produce alternativas	Pregunta, se asesora, investiga experiencias similares, Compara las alternativas disponibles	Obtención de alternativas validadas,
Selecciona la alternativa ubicada en los parámetros previstos	Identifica la mejor alternativa	Elige la alternativa con mejor posibilidad de éxito
Elabora un plan de monitoreo	Cronograma y metas a lograr	Se cuenta con una guía, mapa o plan para lograr el objetivo
Evalúa		



Ejercicio práctico:

En sub grupos desarrollar el cuadro "TOMANDO MIS DECISIONES" del cuaderno de trabajo.

Selecciones alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolle el cuadro que se presenta a continuación

1. Fiorella, de 17 años, ha participado de varios concursos de belleza en el colegio, logrando siempre los primeros puestos. Una prima suya ha logrado popularidad como modelo, ella la está animando para incursionar en ese campo, pero su anhelo a futuro es ser pediatra; para ello se ha esforzado como estudiante en obtener buenas notas logrando el tercer puesto en la promoción del colegio. ¿Qué puede hacer con las alternativas que tiene, cuál de ellas debe de elegir?
2. Joaquín, de 20 años, trabaja en una empresa de lácteos, con su sueldo puede apoyar a su mamá y 2 hermanos menores, pues no tiene padre. El gerente de la empresa ha sugerido a Joaquín estudie ingeniera alimentaria, y le ha recomendado para una beca parcial que incluye el 80% de matriculas y pensiones mensuales durante los cinco años que duran los estudios, el resto de los gastos – pasajes, cuadernos, libros, 20% matricula y pensiones, otros - correrían por su cuenta. ¿Qué decisión debería de tomar Joaquín? ¿Qué otras alternativas pueden encontrar y cuál de ellas debe de elegir?
3. Mirtha, de 19 años, tiene un primo radicado en España que cuenta con un negocio próspero de flores. Últimamente, él se ha contactado con Mirtha y le ha propuesto trabajo en su negocio con un sueldo de 800 euros. Actualmente ella está estudiando el primer ciclo de arquitectura en una universidad nacional, los costos de estudios le están resultando muy altos y el apoyo económico de la familia no da para tanto. ¿Qué debe de decidir Mirtha? ¿Qué otras alternativas pueden encontrar y cuál de ellas debe de elegir?
4. Jesús, de 17 años, tiene un grupo de amigos mayores de 24 años, ellos le están haciendo ver las cosas de forma diferente a la que él cree; por ejemplo, que debe conseguir un empleo y aunque él quiere continuar estudios superiores ha caído en la cuenta que le faltan recursos para ello. Para conseguir trabajo está frecuentando más y más a su grupo ¿Qué otra alternativa puede encontrar y cuál de las alternativas te parece que debe elegir?



TAREA DE APLICACIÓN

Tarea: Escribe un dilema en la cual te hayas visto involucrado o has observado y expresa que decisión hubieses tomado y por qué.

REGISTRO DE APLICACIÓN PRÁCTICA “TOMANDO DECISIONES”

Datos generales: Nombre: Edad: Sexo: Grupo de trabajo (grado y sección) Fecha de entrega del reporte:		
DILEMA	DECISION QUE HAS TOMADO	¿POR QUE?



SESIÓN N.º 7

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

QUÉ ES: Enfrentar una situación difícil logrando resultado favorable



CÓMO FUNCIONA:

Identifica el problema	Elige la alternativa	Ejecuta y monitorea
Identifica el contexto Plantea los límites Plantea alternativas Analiza las alternativas en base a los límites planteados Se asesora o investiga situaciones similares	La que está entre los límites planteados: Tiempo de duración Costos Efectos colaterales Efectos a corto plazo Efectos a largo plazo	Pone en acción la alternativa seleccionada Plantea un plan de monitoreo (mide los avances que se van logrando)

PASOS	PREGUNTAS	EXPANSION	CONTRACCIÓN
1. Identificación del problema	¿qué deseamos cambiar?	grupos de problemas a considerar	presentación de un problema
2. Análisis del problema	¿qué nos impide alcanzar la condición deseada?	grupos de causas potenciales identificadas	causa(s) claves identificadas y esclarecidas
3. Generación de soluciones potenciales	¿cómo podríamos lograr el cambio?	grupo de ideas de cómo resolver el problema	soluciones potenciales esclarecidas



4. Selección y planificación de la solución	¿cuál es la mejor manera de hacer esto?	grupo de criterios para evaluar soluciones potenciales	criterios para evaluar las soluciones convenidas
5. Aplicación de la solución	¿estamos siguiendo el plan?		puesta en práctica de los planes convenidos
6. Evaluación de la solución	¿qué resultados dio?		eficacia de la solución convenida

Ejercicio práctico:

En subgrupos elige un caso “SOLUCIONANDO MIS PROBLEMAS” del cuaderno de Trabajo e improvisa y actúa con tus compañeros, donde ellos tienen que participar con sus opiniones.

Selecciona alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolla el cuadro que se presenta a continuación

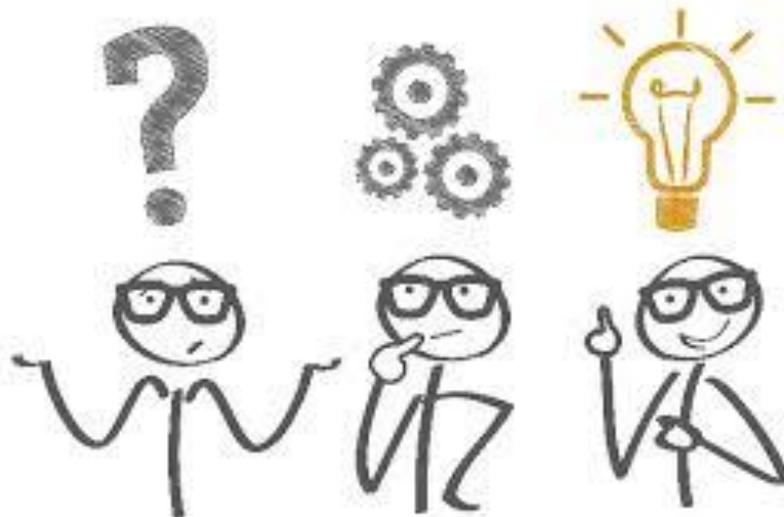
1. Iván, de 20 años, es enamorado de Alicia desde hace tres años, ella es bastante cariñosa, y apoya a Iván material, económica y afectivamente. Él acaba de conocer a otra chica de la cual parece haberse enamorado perdidamente y al parecer es correspondido con la misma intensidad, Iván no cree ser capaz de decirle directamente a Alicia sobre la nueva situación afectiva que está atravesando, siente que le debe mucho y de otro lado Alicia es muy sensible y propensa a la depresión. ¿Qué alternativas puede tener y como solucionaría su problema?

2. Isabel, de 22 años, tiene un primo de 19 años, él ha caído en problema de alcoholismo y cada vez que se lo encuentra por la calle le pide dinero para el “menú”, ella sabe que el alcoholismo es una enfermedad, no es un vicio que puede controlarse solamente con la voluntad, que tiene una necesidad inmensa de consumir alcohol, que él de todas maneras va a conseguir alcohol aunque ella no le diera el dinero, además que cuando su primo está embriagado no es violento y no hace daño a nadie. ¿Qué opciones tiene Isabel para ayudar a su primo para que él resuelva su problema?



3. Renato, de 20 años, está buscando empleo, a través de algunos amigos a logrado contactar con unos comerciantes de productos de dudosa procedencia quienes le ofrecen trabajo en una de las sucursales que tienen en la provincia donde vive Renato, él necesita el trabajo ya que su familia está pagando algunas deudas contraídas para pagar una operación renal que se le practico a Renato, con el sueldo ofrecido la deuda seria cancelada en un año, lo que con el sueldo básico se pagaría en tres años. ¿Qué otras alternativas pueden tener Renato y como solucionaría su problema?

4. Jesica, de 18 años, vive con su madre, dos medios hermanos y su padrastro, el Sr. anda comentando que no tiene recursos para que Jesica continúe estudios superiores, Ella está cansada de esta situación y ha decidido independizarse, salir de la casa y trabajar. Se ha presentado a muchos lugares, sin embargo, por su edad y la falta de experiencia no la han aceptado. También ha pensado en irse a vivir con unos tíos suyos, pero al igual que en su familia tampoco tienen recursos económicos. ¿Qué otras alternativas pueden tener Jesica y como solucionaría su problema?





TAREA DE APLICACIÓN

Tarea: Narrar un caso donde explique detalladamente las estrategias y pasos para solucionar problemas.

REGISTRO DE APLICACIÓN PRÁCTICA “SOLUCIONANDO PROBLEMAS”

Datos generales:

Nombre: **Edad:** **Sexo:**

Grupo de trabajo (grado y sección) **Fecha**

de entrega del reporte:

CASO



SESIÓN N.º 8

TRABAJANDO EN EQUIPO

QUÉ ES: Cada integrante del equipo aporta lo mejor de su persona, de sus conocimientos y habilidades para trabajar óptimamente con sus compañeros, para lograr los objetivos del equipo

CÓMO FUNCIONA

Elementos	Función	Resultado
Un objetivo	Participación del equipo en su formulación	Apropiación de objetivos por cada uno de los integrantes del equipo de trabajo
Tareas	Distribución y aceptación de tareas	Cada integrante tiene una responsabilidad
Ambiente	De confianza	Todos ponen se mejor esfuerzo para cumplir la tarea
Comunicación	Sincera abierta	Compartir intereses, necesidades, cohesión de grupo
Sentido de pertenencia	Todos se sienten parte de	Equipo de trabajo cohesionado
Normas, reglas	Disciplina, control	Equipo de trabajo en armonía Prevención de conflictos, solución de conflictos



Diversidad	Inclusión	Oportunidades, responsabilidades compartidas, teniendo en cuenta experiencias, tradiciones
Creatividad	Desarrollo	Nuevos enfoques, nuevas prácticas, que logran objetivos de mayor calidad, de menor costo y a menor tiempo
Solidaridad	Apoyo, motivación, aliento al interior del equipo	Equipo cohesionado
Monitoreo	Auto corrección	Orientación directa hacia el cumplimiento del objetivo
Discusión, debate	Participación de los integrantes de equipo	Consenso, apropiación de conclusiones
Liderazgo participativo	Todos participan	Todos son capaces de liderar



SITUACIONES EN QUE SE PRESENTA:

Situaciones	Objetivo	Logros
Competencia global	Competencia con grandes grupos	Mayor productividad
Ambientes turbulentos	Ambientes o condiciones cambiantes	
Incertidumbre	Ambientes o condiciones confusos	
Innovación continua	Mejorar la calidad de objetivos, disminuir costos, disminuir tiempos	

CÓMO HAY QUE ACTUAR

Para	Se debe de hacer
Conocer y apropiarse de los objetivos del equipo	Participar en la formulación del objetivo Discutir el objetivo Tenerlo siempre presente
Distribución de tareas	Participar en la distribución de las tareas Asumir tareas en función de las capacidades propias Socializar dificultades o virtudes
Comunicación	Fomentar y Desarrollar habilidades interpersonales
Cohesión de equipo	Comunicación, cooperación, solidaridad
Motivación de equipo	Crear un clima de solidaridad, optimismo, reforzamiento
Orden, armonía	Prácticas de Normas y reglas
Avance de logros	Monitoreo, evaluación

Ejercicio práctico:

En sub grupos desarrollar el cuadro “SOLUCIONANDO MIS PROBLEMAS” del cuaderno de trabajo.

Selecciones alguna de las siguientes situaciones y en base a ello desarrolle el cuadro que se presenta a continuación.

1. Rubén, de 22 años, forma parte de un grupo juvenil, este grupo ha incursionado en el negocio de pastelería y panes, han logrado el apoyo de algunas instituciones públicas y privadas de la zona quienes les compran sus productos, sin embargo, Rubén ha podido detectar que el grupo tiene deficiencias, los productos no son de buena calidad y generalmente los pedidos salen con horas de retraso. Como él conoce de pastelería ha decidido asumir la responsabilidad y considera no contar con los integrantes del equipo. ¿Qué otras opciones se podrían trabajar para mejorar el éxito del equipo de trabajo?

SOLUCION:

2. Catherine, de 19 años de edad, es la líder de su grupo juvenil, este grupo goza de prestigio local, pues tiene a su cargo la presentación de números artísticos los domingos a la hora del izamiento de la bandera. Últimamente tiene problemas con el elenco de danzas, ello empezó con tardanzas en los ensayos de algunos de sus integrantes, actualmente eso ya es costumbre. El ejemplo se está replicando en los otros subgrupos como el de teatro. Catherine ha estado viendo a nuevos jóvenes talentosos que quieren pertenecer al elenco de danzas, pero piensa que al integrarlos directamente van a ser “contagiados” por la indisciplina de los antiguos miembros. De otro lado, está viendo la posibilidad de sustituir al antiguo elenco con uno nuevo basándose en daño a la imagen del grupo en la que se está incurriendo de seguir las cosas como están.

3. Richard, de 18 años, es integrante de un grupo juvenil, este grupo juvenil participa y organiza campeonatos deportivos, especialmente futbol. Él está preocupado porque en todas las actividades en las que participan u organizan siempre hay problemas, los responsables llegan tarde a las reuniones, las tareas se postergan inútilmente por mucho tiempo, en el mejor de los casos las metas se cumplen solo al 50% de lo previsto, algunos integrantes asumen responsabilidades y a último momento delegan a otras personas, en la localidad ya no toman en serio al grupo juvenil.



4. Maribel, de 21 años, es la secretaria de comunicación de su organización juvenil, ha logrado una comunicación fluida con instituciones públicas y privadas de la localidad, pero por mucho que ha intentado tener igual éxito al interior de su grupo no lo ha logrado. A utilizado diferentes medios, por ejemplo, para las reuniones a enviado citaciones escritas, correos electrónicos, mensajes radiales, les ha comunicado personalmente la fecha, hora y agenda de reunión sin embargo de 20 integrantes solo se presentan tres o máximo 5, y cada vez son personas diferentes. El problema es que la municipalidad distrital les está dando una importante oportunidad para prestar servicios al grupo como promotor cultural de eventos juveniles y los integrantes del grupo están “ausentes”.

