Universidad Autónoma
del Estado de México

E-BOOK
DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL
2DO. SEMESTRE

Beatriz Moreno Guzmán
Gustavo Vergara Barón
Ligia Malania Chávez López
Tayde Icela Montes Reyes

ADMINISTRACIÓN UNIVERSITARIA
2021 - 2025

SD



Presentación

En la actualidad, la educación emocional es de suma importancia en las sociedades, ya que influyen directamente en cómo interactuamos, tomamos decisiones y manejamos los desafíos ante cualquier entorno complejo y en constante cambio. En este contexto, el desarrollo personal y emocional en los adolescentes es fundamental, porque nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos, a mejorar nuestras relaciones, a adaptarnos y a motivarnos. Debemos aprender a manejar las emociones, de ellas depende el bienestar y el éxito en diferentes áreas de la vida personal y profesional.

El presente módulo se conforma de **cuatro temáticas** que son:

1. Las emociones: concepto y clasificación

Donde nos adentraremos a la definición de *emoción* a través de diferentes autores. Se comprenderá la importancia de esta para los adolescentes y cómo es que las emociones son reacciones tanto psicológicas como fisiológicas ante estímulos internos o externos, que influyen en la forma de ser, pensar; comportamiento y bienestar general. Clasificar las emociones permite entender mejor cómo cada una afecta nuestra vida y cómo es importante gestionarlas de la mejor manera para mejorar nuestra salud mental y nuestras relaciones.

1.1 Categorías de las emociones según Robert Plutchik

Conoceremos un poco sobre Robert Plutchik y su teoría de las emociones donde las clasifica en dos categorías, las cuales se combinan para formar emociones más complejas. Esta clasificación es fundamental para comprender la diversidad y la intensidad de las emociones que podemos desarrollar, lo que facilita una mejor autoconciencia y comprensión de cada persona.

1.2 Componentes de las emociones: fisiológicos, cognitivos y conductuales

Se comprenderán los principales componentes de las emociones, tales como: fisiológicos, cognitivos y conductuales. Todos ellos de suma importancia para tener una experiencia emocional completa, en cada componente se podrá observar, tanto cambios corporales que acompañan a la emoción, pensamientos asociados a las emociones u expresiones y acciones generadas por la emoción.

1.3 Funciones de las emociones y su relación con mi entorno

Las funciones de las emociones son de suma importancia en nuestro día a día, a través de ellas logramos reaccionar adecuadamente a nuestro entorno. Nos permiten tomar decisiones, relacionarnos con los demás y adaptarnos a cualquier situación que se nos presente. El tener un buen manejo emocional, dará como resultado una interacción más saludable y satisfactoria en ámbitos personales, sociales y profesionales.

Los cuatro temas en conjunto son un pilar fundamental para desarrollar una inteligencia emocional sólida. Aprender sobre el concepto, clasificación, categorías, componentes y funciones de las emociones nos ayuda a reconocer y distinguir las emociones propias y ajenas, promoviendo un autoconocimiento profundo para actuar de la forma más adecuada en la diversidad ante situaciones de la vida.

Por lo anterior, es importante fortalecer tu autoestima y trabajar primeramente en ello para aceptar a los demás de manera genuina, reconociendo la gran importancia que tienen las relaciones interpersonales en nuestra vida y en todo contexto.

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo de una persona, favoreciendo su adaptación y aumentando la calidad de vida. Nos permiten sentirnos competentes en las más diversas situaciones y obtener una gratificación social que nos aporta equilibrio y felicidad.



Da clic aquí

Nota. Voz de Diego Alejandro López Rangel - Estudiante de la Lic. en Sociología FCPyS de la UAEMéx.

Las relaciones interpersonales son transcendentales porque ayudan a los individuos a reconocerse a sí mismo y a construir su identidad, reconocer valores y principios para desenvolverse de manera adecuada en la sociedad.



4.3 La comunicación en las relaciones interpersonales

La comunicación se encuentra presente en todos los contextos sociales, la escuela, la familia, las amistades, las parejas, el trabajo y la comunidad, es un factor determinante en la vida, un proceso que representa la base del buen funcionamiento de los grupos, las organizaciones, y la sociedad, permitiendo conocer las ideas, los pensamientos, sentimientos y valores de los demás.

Una comunicación sincera y abierta es uno de los elementos principales para establecer relaciones interpersonales sanas y gratificantes, significa hablar claramente con las personas, expresar sentimientos y pensamientos de manera abierta y directa sin temor a ser juzgados o criticados. Cuando las personas se comunican de una manera adecuada es más fácil resolver los conflictos de forma pacífica.

La comunicación sincera y abierta implica también saber escuchar activamente, prestando atención a lo que dice la otra persona, entendiendo sus puntos de vista, emociones y sentimientos.

La comunicación es esencial para que las relaciones interpersonales sean genuinas y positivas.

4.3.1 Concepto

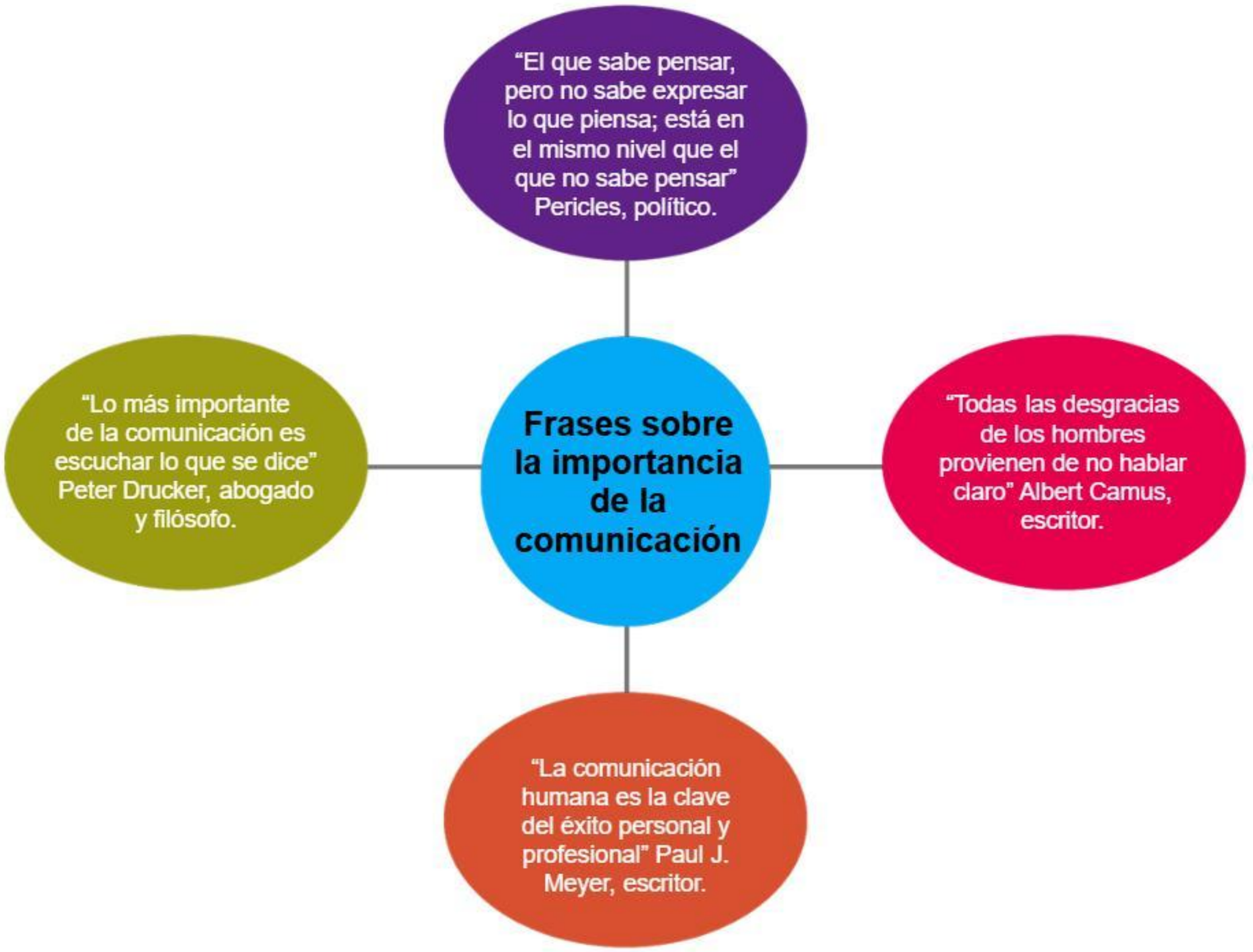
La comunicación es el medio básico y fundamental de convivencia humana. Se da a través de una multiplicidad de habilidades y recursos de expresión que combinamos de manera compleja en nuestras vidas cotidianas. No podemos existir como tales, sino a condición de interpretar el mundo en el que vivimos, interpretar las acciones, gestos y palabras que nos comunican nuestros semejantes e interpretar nuestros propios actos, pensamientos, actitudes y discursos. Todo lo que producimos es no sólo una creación material, sino, especialmente, un suceso simbólico, lleno de significado. Las cosas que fabricamos, el paisaje que nos rodea posee también una fuerte carga simbólica. Al pensar la comunicación desde esta perspectiva, la entendemos como la condición ontológica del ser humano. El interpretar y el comunicar definen nuestra humanidad.

La comunicación es el proceso mediante el cual transmitimos y recibimos datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción. Etimológicamente proviene del latín communicare que se traduce como “poner en común, compartir algo”. La comunicación es un elemento básico generador de sociabilidad. Es a través de ella que el hombre se nutre y preserva su carácter como ser eminente de convivencia, promueve la solidaridad social y el espíritu cooperativo entre los grupos. Petrone (2020)

En las relaciones interpersonales, la comunicación es un elemento fundamental para comprender al otro, no solo comunicamos ideas, pensamientos o sentimientos, trasmitimos palabras que pueden alentar a otra persona, o bien destruir a la misma, por ello es necesario valorar la importancia que tiene este elemento que caracteriza a los seres humanos, y que es considerado como una herramienta positiva cuando se aplica de manera clara y oportuna o por el contrario puede resultar generador de malos entendidos afectando las relaciones interpersonales.

Existen frases que sintetizan la importancia del proceso de comunicación en las relaciones personales en cualquier ámbito, revisemos algunas al tiempo que reflexionamos sobre la utilidad de aprender a comunicarnos de manera eficaz.

Figura 5.
Frases sobre la comunicación



Nota. Fuente: Moreno G., B (2024). Creación propia. [Frases sobre la comunicación].

La comunicación interpersonal es una de las acciones humanas más importantes y valiosas que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, para que se dé la misma, es necesario que estén presentes los siguientes componentes, sin ellos la comunicación no podría denominarse un intercambio de información, pensamientos, sentimientos, valores e ideas entre los seres humanos, ni se podrían dar las relaciones positivas en nuestras vidas. (Ary 2023)

a) Empatía: la empatía es una habilidad que se puede desarrollar, e implica practicar escuchar con atención, la comunicación no implica solo hablar, sino también escuchar.

b) Respeto mutuo: nos permite tratar a los demás con consideración, dignidad y valor,

cuando se aplica este valor es más fácil que las personas se abran a la comunicación sincera.

c) Confianza: permite que la persona se sienta segura y protegida, y se actúa con credibilidad e integridad. Podrá comunicarse sin el temor de que la información compartida será respetada y no pone a nadie en situación vulnerable.

d) Comprensión: permite aceptar y entender las diferencias de los demás, en cuanto opiniones, creencias, sentimientos y opiniones. Cuando nos sentimos comprendidos es más fácil comunicarnos con los otros.

e) Paciencia: la paciencia permite escuchar al otro con calma y tolerancia, manteniendo la serenidad y el equilibrio emocional aun en conversaciones difíciles.

f) Generosidad: nos permite dar al otro el tiempo y la atención para ser escuchado y comprender las necesidades de los demás, naturalmente sin descuidar las propias.

g) Compromiso: es un atributo fundamental para la comunicación, una actitud consciente en la que la persona se empeña en comunicarse de manera honesta y abierta, con confianza respeto y responsabilidad.

h) Responsabilidad: implica el uso adecuado de las palabras, para no generar conflictos y malentendidos.

i) Aceptación: es un comportamiento que permite que las personas se expresen de manera abierta sin ser juzgadas y discriminadas, Se trata de comprender y entender las diferencias entre los seres humanos.

j) Flexibilidad: capacidad de una persona para ajustar su comportamiento y entender diferentes puntos de vista sin sentirse amenazada por ideas u opiniones diferentes.

k) Gratitud: es importante comunicar nuestro agradecimiento hacia los demás pues cuando se cultiva y expresa con regularidad, esto ayuda a mejorar la comunicación.

Es muy importante dedicar tiempo y esfuerzo para mejorar nuestra comunicación, muchos conflictos se resolverán de forma pacífica si aprendemos a dialogar de manera respetuosa, comunicándonos de manera franca y directa, pero sin ofender o agredir a los demás.

Aguilar (2020), señala que mucho de lo que hacemos a diario, se basa en el intercambio de información, y si no contamos con la habilidad de comunicarnos eficazmente, buena parte de lo que transmitimos se hará de manera ineficiente. Necesitamos comunicarnos en todo momento, en todos los contextos, sin duda alguna la comunicación es necesaria para construir relaciones interpersonales.



Actividad 6. Elementos de las relaciones interpersonales

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio relacionado con el tema, para comenzar da clic **AQUÍ.**



La comunicación efectiva es una competencia que nos facilita crear lazos afectivos, es indispensable en cualquier interacción humana, sin embargo no siempre se presta la atención necesaria a esta habilidad y se actúa de manera pasiva, sin expresar lo que se desea o se piensa; o por el contrario, los comentarios son expresados de manera agresiva, exigente e impositiva, afortunadamente existe una manera de comunicarnos sin permitir que los demás violen nuestros derechos y sin que nosotros agredamos a los demás, a esto se le conoce como la asertividad.

Para dejar más claro este tema te invitamos a leer y escuchar la siguiente fábula.

Un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño. «¡Qué desgracia, Mi Señor! Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad», dijo el sabio. «¡Qué insolencia! ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! ¡Que le den cien latigazos!», gritó el Sultán enfurecido. Más tarde ordenó que le trajesen a otro sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo: «¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes». Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando éste salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: «¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer sabio. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro. El segundo sabio respondió: **amigo mío, todo depende de la forma en que se dice.**

Figura 6.
El sultán y el sabio



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [El sultán y el sabio]. https://www.bing.com/images/create/sultan--sonriendo-conversando-con-un-sabio/1-67219f9b879940d4ab3efb4eb751da68?id=yfDXo4l9o02k7l40GtW0ag%3D%3D&view=detailv2&idpp=genimg&thId=OIG3-.yiONJdleVevKqh3fZXoN&darkschemeovr=0&skey=LTZskEgOO4gYT50H_



Nota. Voz de Diego Alejandro López Rangel - Estudiante de la Lic. en Sociología FCPyS de la UAEMéx

La fábula anterior nos muestra la importancia de comunicarnos de manera asertiva, podemos decir un mensaje con el mismo significado, pero de forma distinta, lo que generará reacciones diferentes en las personas, ya sea de enojo, agradecimiento o tristeza. Por eso es indispensable conocer los diferentes tipos de comunicación y aplicar el más efectivo en las relaciones interpersonales.

4.3.2 Tipos de comunicación

Existen tres tipos de comunicación:





Actividad 7. Tipos de comunicación Interpersonales

Instrucciones: observa la siguiente imagen y **responde en tu cuaderno** las siguientes preguntas con argumentos claros ¿Qué animal representa la comunicación pasiva? ¿Por qué? ¿Cuál crees que represente la comunicación agresiva? ¿Por qué? ¿qué animal simboliza la comunicación asertiva? ¿Por qué?

Figura 7.
El sultán y el sabio



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [El delfín, el león y el ratón]. https://www.bing.com/images/create/ratc3b3n2c-delfc3adn-y-lec3b3n-juntos/1-6722f5292a4b46eba928659cc8b07d30?id=K5qUaMYVG4pG8nnOE3h6Ag%3D%3D&view=detailv2&idpp=genimg&thId=OIG4.9pdn5pwrsnSx8L8ftmKx&darkschemeovr=0&skey=LTZskEgOO4gYT50H_ZI2-XTEPrMVrIrabb8w6gaqqDQ&FORM=GCRIDP&mode=overlay&form=BICSHD

4.3.2.1 Asertiva

Hadfield y Hasson (2018) afirman que ser asertivo es una expresión honesta y apropiada de los propios sentimientos, opiniones y necesidades.

Por otra parte, Sad (2023) define la asertividad como una habilidad de comunicación que implica la capacidad de expresar los propios pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir a los demás, es una habilidad muy valiosa que puede mejorar significativamente la calidad de nuestras relaciones interpersonales.

La asertividad es una actitud que nos permite proteger nuestros derechos, intereses y opiniones sin sentirnos amedrentados o despreciados por los demás, además nos ayuda a comunicarnos de manera efectiva, a tomar decisiones y a solucionar conflictos sin deteriorar nuestras relaciones personales.

La comunicación asertiva se hace presente cuando una persona es clara y directa, no se excusa en dar justificaciones o explicaciones, expresa sus necesidades abiertamente, pero sin demandar ni exigir, pone límites y manifiesta sin temor cómo desea ser tratada.

Cuando se es asertivo, se dan y reciben los cumplidos, pero también se escuchan las críticas sin que estas generen malestar o indignación, también se aceptan las opiniones de los demás, a pesar de que sean diferentes a la nuestra. La comunicación asertiva no se usa para culpar a otras personas cuando las cosas no salen como se quiere.

Los pensamientos se enfocan en percibir al mundo como un lugar bueno, con retos y desafíos, pero con capacidades para enfrentarlos y resolverlos. La persona asertiva se considera tan importante como cualquier otra, sabes que tienes derechos, como todos los demás.

Frases que comunican asertividad

“No puedo ir al cine esta tarde, estoy muy cansada, te parece si lo dejamos para otro día”

“Lamento no poder asistir a la comida del martes, tengo otro compromiso”

“Me gustaría que las actividades de equipo se distribuyeran de manera equitativa”

“Levantar la voz no resuelve los conflictos, te pido que hablemos con tranquilidad”

“Reconozco que estoy molesto porque no respetaste el acuerdo que habíamos establecido”

“Gracias por tus comentarios, los tomaré en cuenta”

“Acepto que me equivoqué, pondré mayor atención”

4.3.2.2 Agresiva

La comunicación agresiva implica expresar los sentimientos, opiniones y deseos, de una manera demandante, que intimida, menosprecia o pretende controlar a otras personas.
Cuando se es agresivo se presiona a los demás, se actúa con enojo y hostilidad, por lo que la comunicación no es honesta ni directa, sino agresiva, implica hostilidad e ironía.

En la comunicación agresiva se tiene como resultado ganar-perder, una sola persona pide ser escuchada pero no escucha ni toma en cuenta las necesidades y sentimientos de otras personas. La persona agresiva toma la palabra e interrumpe a los demás, es irrespetuosa con los límites personales ajenos. Una relación basada en la agresión es destructiva, no existe la empatía, el respeto ni la tolerancia, porque la persona se siente en un mundo amenazante en el que hay que estar a la defensiva para obtener lo que deseas de él.

Frases que comunican agresividad

"Si no vas al cine esta tarde no volveré a salir contigo"

"Nos vemos el martes, yo no puedo otro día, que asista quien pueda"

"Yo siempre hago todas las actividades, mientras los demás solo pierden el tiempo"

"Escúchame, lo mío es más importante"

"Siempre me haces enojar, porque no cumples con lo acordado"

"No me importan tus comentarios, yo creo que lo que hice es lo correcto"

"Fíjate, siempre haces las cosas mal, por eso no confío en ti"

4.3.2.3 Pasiva

En la comunicación pasiva no se expresan los pensamientos, sentimientos ni necesidades personales, por considerarlas irrelevantes o poco importantes.

Las personas pasivas permiten ser manipuladas y dominadas por otras porque no saben defender sus derechos; al no expresar sus deseos los otros toman decisiones por ellas, generando una gran frustración y malestar, por no saber poner límites, ni expresar cómo quieren ser tratadas.

Con frecuencia estas personas se sienten indecisas, dejándose llevar por la corriente, incluso cuando no están de acuerdo con ello, pues no desean tener conflictos con los demás, por no saber defenderse, de manera que se quedan calladas y acceden, manteniendo enterrados sus sentimientos, pensamientos y deseos en el interior.

La comunicación pasiva genera desconfianza en los demás porque no existe una comunicación abierta y clara de lo que se desea, por eso los otros la ignoran o no le prestan atención. La persona

pasiva sufre porque muchos se aprovechan de ella, saturándose de actividades que en realidad no quería hacer.

Las personas pasivas sienten y piensan que no tiene derechos y suele culparse a sí mismas cuando las cosas no resultan como deseaban. En este tipo de comunicación se hace presente el ganar-perder. El pasivo siempre pierde.

La comunicación pasiva puede dar como resultado que la persona se sienta decepcionada en las relaciones que tiene y que no se sienta capaz de tomar el control de su vida, por lo que piensa que el mundo es un lugar dificultoso y aterrador.

"Estoy muy cansada, pero está bien, vamos al cine"

"El martes tenía otro compromiso con unos amigos, lo cancelaré, para poder asistir a la comida que me invitan, aunque tenía muchas ganas de estar con mis amigos"

"Si no se pueden distribuir las actividades del equipo yo hago el trabajo, no se preocupen"

"Yo tengo la culpa de que te enojes por mis errores"

"Habíamos acordado algo, pero no hay problema lo entiendo"

"Me apena que me digas eso, sé que no me veo bien con nada que me ponga"

"Siempre me equivoco, no hay persona que cometa más errores que yo"

En las tres formas de comunicación se manifiesta una actitud, una conducta y una forma de trasmitir lo que decimos, a través de las palabras, la voz y el lenguaje no verbal:



Da clic aquí

La asertividad es una forma de comunicación positiva que pone en primer plano al ser humano y manifiesta la importancia de la comunicación, no solo mediante las palabras, sino también por los gestos, las posturas y la voz. La asertividad es el punto medio entre la pasividad y la agresividad, entre muchos de sus beneficios encontramos que es la manera más adecuada para resolver conflictos de forma constructiva y equilibrada.



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

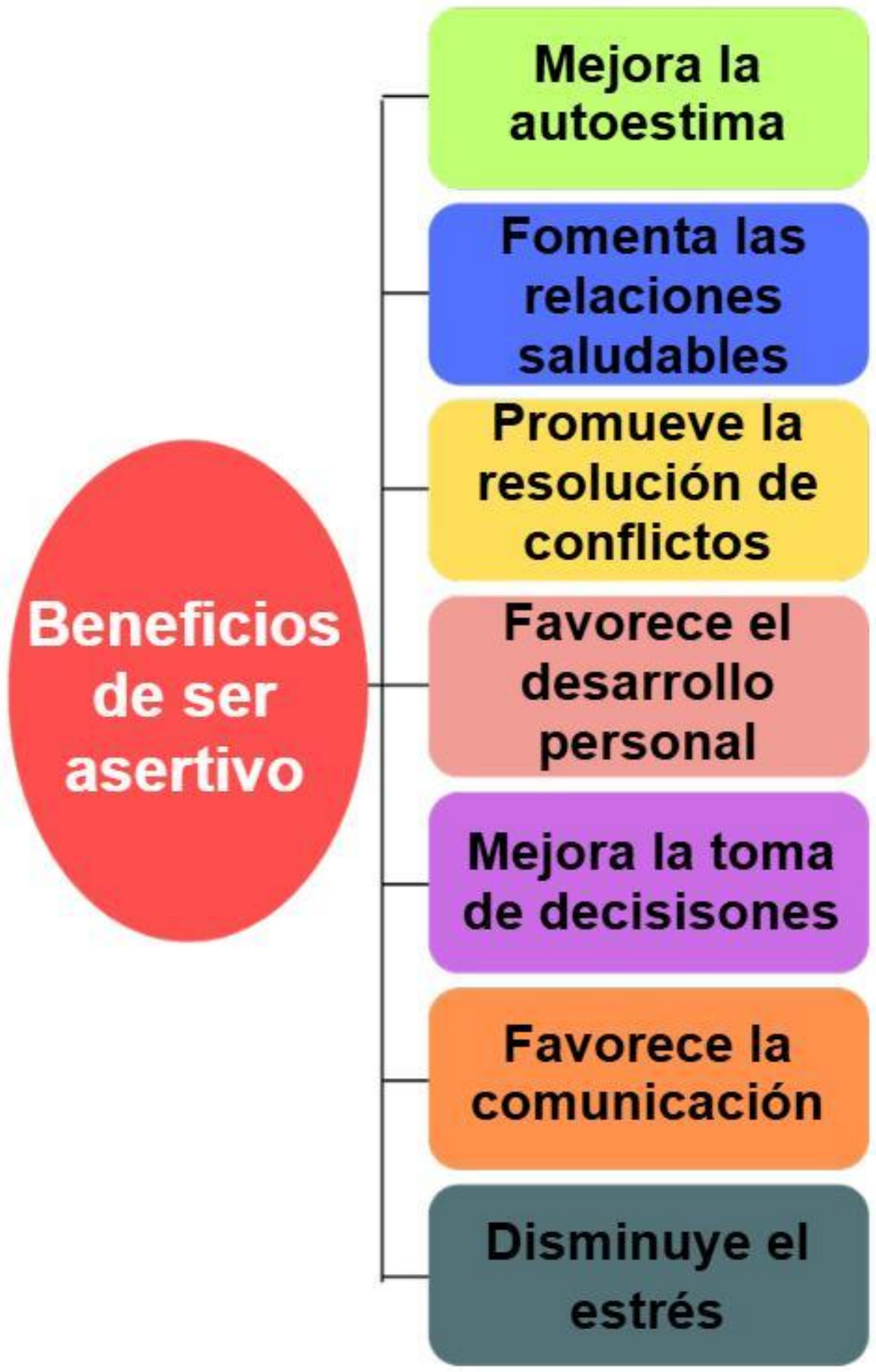
Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo I, te invitamos a responder a la evaluación diagnóstica.

Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

Para comenzar con el ejercicio, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada: M1 Evaluación Diagnóstica.



Figura 8.
Beneficio de la comunicación asertiva



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2024). Creación propia. [Diadas terciarias]. Tomando como referencia a Sad (2023)ZI2-XTEPrMVrIrabb8w6gaqqDQ&FORM=GCRIDP&mode=overlay&form=BICSHD

Como podrás darte cuenta la asertividad tiene muchos beneficios, nos permite sentirnos seguros al tomar decisiones, ser libres para negarnos ante las peticiones de otros sin sentir culpa ni remordimiento, disminuye el estrés que puede generar el aceptar participar en actividades no deseadas, mejora la autoestima y el desarrollo personal al permitir el autoconocimiento y valorar nuestras opiniones, creencias y necesidades, esto sin duda alguna tiene un impacto positivo en el bienestar personal y las relaciones que establecemos con los demás.

¿Cómo se logra ser asertivo?

Ser asertivo es una habilidad que todos podemos desarrollar, es importante observar y estar conscientes de cómo es nuestra comunicación, pues como ya se ha planteado a lo largo de este

módulo, la principal característica de ser asertivo es la comunicación clara y directa, es decir específica, sin rodeos, engaños, ni justificaciones; también es importante escuchar de manera activa, sin interrupciones, sin emitir juicios, ni dar consejos o soluciones; es necesario aprender a decir "no", siempre hablar en primera persona, y poner en práctica la empatía y el respeto, finalmente es importante considerar que muchas veces no es lo que decimos, lo que puede llegar a molestar a otras personas y dañar nuestras relaciones interpersonales, sino cómo lo decimos.

Estrategias para lograr la comunicación asertiva:

Figura 9.
Comunicación asertiva



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2024). Creación propia. [Diadas Terciarias]. Tomando como referencia a Castanyer (2014)

Algo que también puede ayudarte a desarrollar la comunicación asertiva es saber que tenemos derechos asertivos, que cualquier persona posee, y se relacionan con la manifestación de sus pensamientos, sentimientos, ideas o creencias, son válidos para todos y su finalidad es generar el respeto individual y hacia los demás, para fortalecer las relaciones interpersonales y el bienestar personal.

Derechos asertivos Castanyer (2014)

- El derecho a ser tratados con respeto y dignidad
- El derecho a tener y expresar los propio sentimientos y opiniones
- El derecho a ser escuchado y tomado en serio
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
- El derecho a decir “no” sin sentir culpa
- El derecho a pedir lo que quiero dándome cuenta de que también la otra persona tiene derecho a decir “no”
- El derecho a cambiar
- El derecho a cometer errores
- El derecho a pedir información y ser informado
- El derecho a obtener aquello por lo que pagué
- El derecho a ser independiente
- El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo etc., mientras no se violen los derechos de otras personas
- El derecho a tener éxito
- El derecho a gozar y a disfrutar
- El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
- El derecho a superarme aun superando a los demás

.

Los anteriores derechos nos muestran que la asertividad es una habilidad, que permite expresar los pensamientos, sentimientos y emociones, de manera clara y directa, anteponiendo siempre el respeto, para no dañar las relaciones interpersonales, es claro que estos aplican a uno mismo, pero también a las personas que nos rodean, considerarlos permitirán sentirnos mejor al aumentar nuestra seguridad y autoestima.



Actividad 8. La comunicación

Instrucciones: en cualquier herramienta electrónica elabora un **mapa mental** (imágenes) de quince situaciones en las que puedes emplear cinco comunicaciones asertivas, cinco agresivas y cinco pasivas. Comparte con tus compañeros y docente tus respuestas.

Resumen

Somos seres sociales por naturaleza, por eso las relaciones interpersonales son una parte fundamental en el desarrollo humano. Las relaciones saludables tienen características particulares como la empatía, el respeto, la tolerancia, la flexibilidad, la consideración, entre otros, es importante hacer consciencia del gran impacto que este tipo de relaciones puede generar en nuestra salud física y emocional y evitar a las personas que generan relaciones destructivas como aquellas que manifiestan envidia, negatividad y posesión que se sienten víctimas y generan codependencia.

La comunicación es un elemento esencial en las relaciones interpersonales, se manifiesta no solo a través de las palabras, sino también a través de los gestos, la postura, la vista y la congruencia entre lo que se dice y se hace. Existen tres tipos de comunicación: la pasiva, la asertiva y la agresiva, la comunicación asertiva es el equilibrio que evita aceptar todas las demandas y peticiones de otras personas, sin manifestar nuestros deseos y necesidades o por el contrario externar nuestros deseos y necesidades de manera hostil y demandante, humillando y denigrando a los demás. La asertividad es un profundo respeto por uno mismo y por los demás.

Los derechos asertivos nos permiten entender que tenemos la oportunidad de expresar nuestro sentir sin ofender a los demás, nos dan también la oportunidad de tomar decisiones propias basadas en la responsabilidad. Cuidar la forma en cómo nos comunicamos y compartamos con quienes nos rodean nos permitirán construir relaciones benéficas, resolver los conflictos de manera constructiva, evitando la violencia y la manipulación.



Actividad 9.
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo III, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M3 Cuestionario Final.



Glosario

Aceptación: dar por bueno o recibir algo de forma voluntaria y sin oposición.

Adaptación: capacidad para ajustarse o aplicarse a algo.

Afectivo: perteneciente o relativo a la sensibilidad.

Agotador: que acaba con las fuerzas de alguien, con su vigor y resistencia.

Apatía: dejadez, indolencia, falta de vigor o energía.

Apoyo: protección, auxilio o favor.

Armonioso: que tiene correspondencia entre sus partes.

Asertividad: dicho de una persona que expresa su opinión de manera firme y con seguridad, respetando las ideas de los demás.

Autenticidad: cualidad de ser genuino o real.

Chantaje: extorsión, presión sobre alguien.

Competente: que tiene los conocimientos, la habilidad o la capacidad necesarios para hacer algo.

Comprensión: capacidad o perspicacia para entender y comprender las cosas.

Compromiso: acuerdo pactado entre distintas partes.

Conflicto: apuro, situación desgraciada y de difícil salida.

Contexto: entorno físico o de situación, político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el que se considera un hecho.

Contratiempo: accidente o suceso inoportuno que obstaculiza o impide el curso normal de algo.

Convivencia: vivir en compañía de otro u otros, coexistir en armonía.

Desprecio: desestimación, falta de estima.

Diálogo: plática entre dos o más personas que alternativamente manifiestan sus ideas.

Dificultad: asunto, situación u obstáculo que cuesta trabajo o esfuerzo resolver, determinar o superar.

Discrepancia: disentimiento personal en opiniones o en conducta.

Diversión: actividad que atrae la atención para alegrar el ánimo y distraerlo de las preocupaciones o del aburrimiento.

Efectivo: real y verdadero

Emocional: manifestaciones intensas de un sentimiento expresado o provocado por las acciones o el habla de alguien.

Empático: capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Entornos: ambiente, lo que rodea.

Entusiasmo: sentimiento muy intenso hacia alguien o algo que despiertan un vivo interés.

Equilibrio: actos de contemporización, prudencia o astucia, encaminados a sostener una situación, actitud, opinión, etcétera.

Esclavizar: tener a alguien muy sujeto e intensamente ocupado.

Estabilidad: estado de equilibrio, permanencia o duración de algo.

Excusa: provecho y ventaja que, por especial condición y pacto, disfrutan algunas personas según los estilos de los lugares.

Favorecer: ayudar o amparar a alguien.

Felicidad: estado de grata satisfacción espiritual y física.

Flexibilidad: que se adapta con facilidad a la opinión, a la voluntad o a la actitud de otro u otros.

Fomentar: impulsar y proteger el crecimiento, la formación o el desarrollo de alguna cosa.

Aceptación: dar por bueno o recibir algo de forma voluntaria y sin oposición.

Adaptación: capacidad para ajustarse o aplicarse a algo.

Afectivo: perteneciente o relativo a la sensibilidad.

Agotador: que acaba con las fuerzas de alguien, con su vigor y resistencia.

Apatía: dejadez, indolencia, falta de vigor o energía.

Apoyo: protección, auxilio o favor.

Armonioso: que tiene correspondencia entre sus partes.

Asertividad: dicho de una persona que expresa su opinión de manera firme y con seguridad, respetando las ideas de los demás.

Autenticidad: cualidad de ser genuino o real.

Chantaje: extorsión, presión sobre alguien.

Competente: que tiene los conocimientos, la habilidad o la capacidad necesarios para hacer algo.

Comprensión: capacidad o perspicacia para entender y comprender las cosas.

Compromiso: acuerdo pactado entre distintas partes.

Conflicto: apuro, situación desgraciada y de difícil salida.

Contexto: entorno físico o de situación, político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el que se considera un hecho.

Contratiempo: accidente o suceso inoportuno que obstaculiza o impide el curso normal de algo.

Convivencia: vivir en compañía de otro u otros, coexistir en armonía.

Desprecio: desestimación, falta de estima.

Diálogo: plática entre dos o más personas que alternativamente manifiestan sus ideas.
Dificultad: asunto, situación u obstáculo que cuesta trabajo o esfuerzo resolver, determinar o superar.

Discrepancia: disentimiento personal en opiniones o en conducta.

Diversión: actividad que atrae la atención para alegrar el ánimo y distraerlo de las preocupaciones o del aburrimiento.

Efectivo: real y verdadero

Emocional: manifestaciones intensas de un sentimiento expresado o provocado por las acciones o el habla de alguien.

Empático: capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Entornos: ambiente, lo que rodea.

Entusiasmo: sentimiento muy intenso hacia alguien o algo que despiertan un vivo interés.

Equilibrio: actos de contemporización, prudencia o astucia, encaminados a sostener una situación, actitud, opinión, etcétera.

Esclavizar: tener a alguien muy sujeto e intensamente ocupado.

Estabilidad: estado de equilibrio, permanencia o duración de algo.

Excusa: provecho y ventaja que, por especial condición y pacto, disfrutan algunas personas según los estilos de los lugares.

Favorecer: ayudar o amparar a alguien.

Felicidad: estado de grata satisfacción espiritual y física.

Flexibilidad: que se adapta con facilidad a la opinión, a la voluntad o a la actitud de otro u otros.

Fomentar: impulsar y proteger el crecimiento, la formación o el desarrollo de alguna cosa.

Fundamental: principal, prioritario en algo.

Gramática: parte de la lingüística que estudia los elementos de una lengua, así como la forma en que estos se organizan y se combinan.

Gratificación: recompensa pecuniaria de un servicio

Referencias

- Aguilar, Shaun (2020), Comunicación Interpersonal: Técnicas infalibles para mejorar todo tipo de relaciones sociales en tu vida personal y el trabajo. Edición Kindle.
- Castanyer Mayer-Spiess, Olga (2014), La asertividad: expresión de una sana autoestima, España: Desclée De Brouwer.
- Gálligo Estévez, Fernando (2016), Mejorando mis relaciones personales. Amistades, familia y pareja. España: Eos.
- Hughes, Daniel (2014), Relaciones Personales excelentes: 8 claves para tener relaciones de calidad. España: Edición Urano.
- Lawson Faye, (2024), Construyendo Amistades y Relaciones Sanas: Las Claves para Evitar Relaciones Perjudiciales y Construir Amistades Positivas y Duraderas. e-book, Ediciones: Lawson Faye.
- S. Jr, Ary, (2023), Relaciones Humanas Valoración de la Vida. España: Sin editorial.
- Sad (2023), Domina la Asertividad: Consejos y técnicas para comunicarte de forma efectiva. España: Ediciones Sad.
- Napoleón Hill (2023), Relaciones Poderosas: construcción de vínculos personales y profesionales basados en las enseñanzas. Editorial: Max.
- Rojas Estapé, Marian (2022). Encuentra tu persona Vitamina, 6.a reimpresión. España: Espasa.
- Vera Saldaña, R. O. (2020). Convivencia escolar y relaciones interpersonales en una Unidad Educativa De Naranjal, 2020 [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/ handle/20.500.12692/50537/Vera_SRO -SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Resumen final

¡Felicidades por llegar al final de este viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal! A lo largo de este e-book, hemos explorado juntos el fascinante mundo de las habilidades socioemocionales, comprendiendo que, como seres humanos, las emociones no solo nos preparan para enfrentar los desafíos que nos encontramos en la vida y que son una parte fundamental para nuestra supervivencia y para la interacción con el mundo y las personas que nos rodean, sino que también, nos motivan a alcanzar nuestras metas y a conectar con los demás, facilitando nuestra participación en la vida social y comunitaria.

Recuerda, cada emoción que sientes es una oportunidad para conocerte mejor y conectar más profundamente con quienes te rodean. Las habilidades que has explorado aquí (empatía, asertividad, responsabilidad, cooperación y tolerancia) son herramientas valiosas que te acompañarán en cada paso de tu vida. Al fortalecer estas competencias, no solo mejoras tu bienestar personal, sino que también contribuyes positivamente a tu entorno y a tu comunidad.

El autoconocimiento emocional es el primer paso hacia una vida más plena y equilibrada, y este e-Book es solo el inicio de un fascinante viaje hacia el logro de nuestros objetivos. Gracias por permitirnos ser parte de tu proceso de aprendizaje. Estamos seguros de que, con lo que has aprendido, estás más que preparado para enfrentar el futuro con confianza y entusiasmo.

¡Te deseamos todo el éxito en tu camino!
¡Hasta pronto!

Doctor en Tecnología e Innovación de la Educación
Arturo Mejía Zamora
Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Maestro en Ciencias de la Educación
Erick Vieyra Méndez
Plantel "Nezahualcóyotl"

Maestro en Administración Pública y Gobierno
Raúl Juárez Toledo
Plantel "Cuauhtémoc"

Doctora en Ciencias de la Educación
María del Rocio García de León Pastrana
Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Doctor en Ciencias de la Educación
Alejandro Morales Velázquez
Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Maestro en Educación con Orientación en Innovación y Tecnología Educativa
Sergio Luis Roldán Vásquez
Plantel "Texcoco"

Maestro en Docencia
Erick Rodolfo Sánchez Cortés
Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz"

Química Farmacéutica Bióloga
Janette Jaimes García
Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Doctora en Educación
María del Rosario Sotelo Hurtado
Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel "Isidro Fabela Alfaro

Licenciada en Comunicación
Ana Vianey Suárez Castro
Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel " Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"

Universidad Autónoma
del Estado de México

1 Las emociones: concepto y clasificación

Concepto

Partiendo de la idea de Mora (2017), citado en Blanco, A. (2019). La emoción implica movimiento y conexión con el entorno. Es un comportamiento que abarca todos los cambios corporales desencadenados por una amplia gama de estímulos provenientes del mundo exterior (o evocados de la memoria) que señalan recompensa (placer) o castigo (dolor).

Figura 1.
Emociones



Nota. Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia con Opel AI Leonardo. AI [Emociones]. https://cdn.leonardo.ai/users/ab790645-df60-4463-b26c-3f9d5d0ff8ef/generations/2aadcd88-f146-4f31-af3e-a50c8440db8b/Leonardo_Phoenix_Create_a_vibrant_emotive_illustration_for_a_b_2.jpg

De acuerdo con la Gaceta UNAM (2022), podemos definir que las emociones son conjuntos de reacciones químicas y neuronales que controlan el cuerpo para reaccionar ante una situación específica. Se producen de manera automática y son esenciales para la supervivencia. Las principales áreas del cerebro involucradas en el procesamiento de las emociones básicas son el sistema límbico y la corteza prefrontal.



Te has cuestionado… ¿qué es una emoción?

Las emociones son aquellas que “nos acompañan toda la vida; las experimentamos a lo largo de nuestro día en diferentes intensidades y en muchas ocasiones sucede que sentimos más de una a la vez” (López, 2023, p. 21).

Según Ekman (2017 citado en Silgado, 2022), con base en estudios sobre las expresiones faciales y emociones humanas considera seis **emociones primarias**, las cuales son: alegría, tristeza, ira, asco, miedo, sorpresa.

Figura 2.
Discurso en el ágora



Nota. Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia Canva [Emociones primarias]. https://www.canva.com/design/DAGUoHeE69o/g2QNQuwTOD6bb-5nVysJeA/view?utm_content=DAGUoHeE69o&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

También tenemos las **emociones secundarias**, partiendo de la Teoría de Plutchik (2003 citado en Silgado, 2022), nos dice que estas se obtienen al combinar las emociones primarias, de manera similar a cómo se originan las combinaciones o tonalidades de colores. Si bien hay discrepancias sobre su clasificación, la mayoría de los expertos coinciden en que entre las emociones secundarias universales se encuentran: vergüenza, culpa, orgullo, placer, celos.

Figura 3.
Pensamiento político



Nota. Fuente: : Vergara B., G (2024). Creación propia Canva [Emociones Secundarias]. https://www.canva.com/design/DAGUOZVrh38/HNFbrUyXLMWScUeMdWs5yw/view?utm_content=DAGUOZVrh38&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor



Actividad 2. Las emociones

Instrucciones: a continuación, realiza el siguiente ejercicio, para iniciar da **clic** en el enlace.

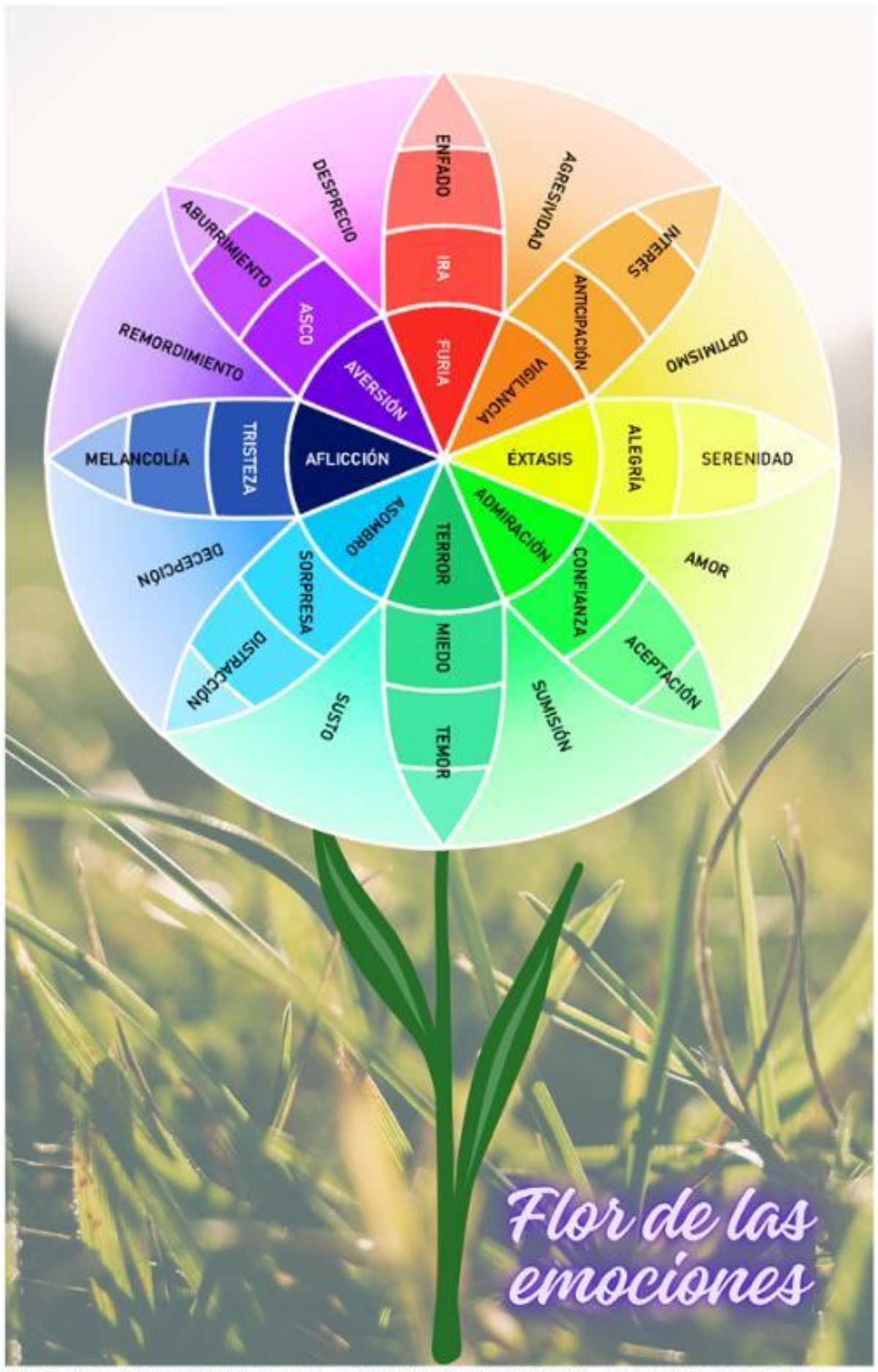


1.1 Categorías de las emociones según Robert Plutchik

¿Qué es la rueda de las emociones de Robert Plutchik?

La rueda de las emociones fue desarrollada por Plutchik (1980 Citado en Safont, 2022), la cual se conforma por ocho emociones primarias y ocho emociones compuestas, cada una formada por dos emociones primarias. Esta rueda puede ayudarnos a comprender mejor nuestros sentimientos y así lograr un mayor bienestar físico, mental y emocional.

Figura 4.
Flor de las emociones



Nota. Fuente: Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia. [Flor de las emociones].

La rueda de las emociones es una herramienta que ayuda a comprender las emociones. El psicólogo estadounidense Robert Plutchik divide las emociones en ocho categorías básicas relacionadas con funciones clave para la supervivencia (alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación), que al combinarse, dan origen a ocho emociones más complejas (amor, sumisión, susto, decepción, remordimiento, desprecio, alevosía y optimismo), cada una de ellas compuesta por dos emociones básicas. Estas emociones se van combinando en **diadas primarias** o pares primarios, formando emociones más avanzadas, y a su vez **diadas secundaria**s y **diadas terciarias**, dando lugar a emociones aún más inusuales.

Diada primaria

Se compone por una emoción básica más la del pétalo de al lado.

Figura 5.
Diadas primarias



Nota. Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia. [Diadas primarias].

Diada secundaria

Se compone por una emoción básica más la del pétalo a dos espacios más allá, en sentido de las manecillas del reloj.

Figura 6.
Diadas secundarias.



Nota. Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia. [Diadas secundarias].

Diada terciaria

Se compone por una emoción básica más la del pétalo a tres espacios más allá, en sentido de las manecillas del reloj.

Figura 7.
Diadas Diadas terciarias



Nota. Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia. [Diadas terciarias].

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctor en Ciencias Computacionales
José Raymundo Marcial Romero
Secretario de Docencia

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Doctor en Ciencias de la Educación
Marco Aurelio Cienfuegos Terrón
Secretario de Rectoría

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Ciencias del Agua
Francisco Zepeda Mondragón
Secretario de Extensión y Vinculación

Doctora en Ciencias Económico Administrativas
Eréndira Fierro Moreno
Secretaria de Administración

Doctor en Educación
Octavio Crisóforo Bernal Ramos
Secretario de Finanzas

Doctora en Ciencias Administrativas
María Esther Aurora Contreras Lara Vega
Secretaria de Planeación y Desarrollo Institucional

Doctora en Derecho
Luz María Consuelo Jaimes Legorreta
Oficina de la Abogacía General

Licenciada en Comunicación
Ginarely Valencia Alcántara
Directora General de Comunicación Universitaria

Maestra en Salud Animal
Trinidad Beltrán León
Secretaria Técnica de la Rectoría

Doctor en Ciencias Sociales
Luis Raúl Ortiz Ramírez
Director de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales
Región A y Encargado del Despacho Región B

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior



Actividad 3. Manejo de las emociones

Instrucciones: a continuación, da clic en la imagen y responde lo que se te pide.

Figura 8.
Manejo de las emociones



Nota. Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia con Opel AI Microsoft Bing [Manejo de las emociones]. https://copilot.microsoft.com/images/create/crea-una-imagen-de-un-alumno-en-su-salc3b3n-de-clases/1-6717ce62f3fb47a08d1d26f3ff13b350?id=XCWsc18fpGVVpn1OQtnQjA%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&thId=OIG4.M4LTVh1Eg9cvHTDU_NLq&skey=XNhilXUnes_EEYu-ixu6HBC5RWUH67iwTNJrWv-RZ24&FORM=GCRIDP&mode=overlay

1.2 Componentes de las emociones: fisiológicos, cognitivos y conductuales

Fisiológico

Las emociones son experiencias complejas que implican una relación entre tres componentes: fisiológico, cognitivo y conductual. Estos componentes trabajan en conjunto para dar forma y significado a las emociones. (Contreras 2022)

El componente fisiológico se refiere a las respuestas orgánicas y corporales que se manifiestan cuando hay una o más emociones presentes en una persona. Por ejemplo, en situaciones de miedo, se observa un aumento en la frecuencia cardíaca, las pupilas se dilatan, la respiración se acelera, los músculos se tensan y puede aparecer una sensación de hormigueo o sudoración en las palmas de las manos. Las respuestas fisiológicas preparan al cuerpo para luchar, huir o paralizarse en respuesta a la emoción experimentada.

El componente cognitivo, concerniente a los procesos mentales, tiene que ver con la interpretación y apreciación de la situación o evento que desencadena la emoción. Los pensamientos, creencias y percepciones influyen en cómo se explica y se da sentido a las situaciones emocionales. El componente cognitivo también incluye la habilidad para reconocer y dar nombre a las emociones, este componente es el que nos permite autorregular y manejar de manera efectiva las mismas. Un ejemplo en el que se puede observar el componente cognitivo es cuando te sientes triste por la pérdida de un ser querido y piensas que no podrás seguir adelante o que tu vida no tiene sentido. Aunque posteriormente, pasado el duelo, tu componente cognitivo te permita darte cuenta de que esto puede cambiar autorregulando la emoción de la tristeza.

El componente conductual es el comportamiento que se deriva después de experimentar la emoción en una situación determinada, por ejemplo, si revisas los resultados de tu examen de admisión a la Facultad, el componente conductual, es saltar, gritar de alegría, las emociones se expresan de manera verbal o a través de expresiones faciales, gestos, posturas movimientos corporales.

Para Brackett (2020) existen cinco componentes claves que integran las emociones:

a. Estados fisiológicos que, como ya se mencionó anteriormente, corresponden a los cambios en el cuerpo.

b. Experiencia subjetiva. Se experimenta de manera individual. Cada persona tiene una experiencia emocional diferente frente a una misma situación. Seguramente alguna vez has ido al cine y te la pasaste muy bien, pues la película te resultó muy divertida y agradable, pero si le preguntas a un amigo que también la vio, quizá te diga que fue la más aburrida que ha visto.

c. Expresiones faciales y corporales. Se reflejan en la expresión facial y en el lenguaje corporal. Por ejemplo, bajar la mirada cuando se está triste, sonreír cuando se está contento.

d. Pensamientos y creencias. Estos influyen en nuestras emociones, se refieren a la interpretación y valoración que damos a una situación.

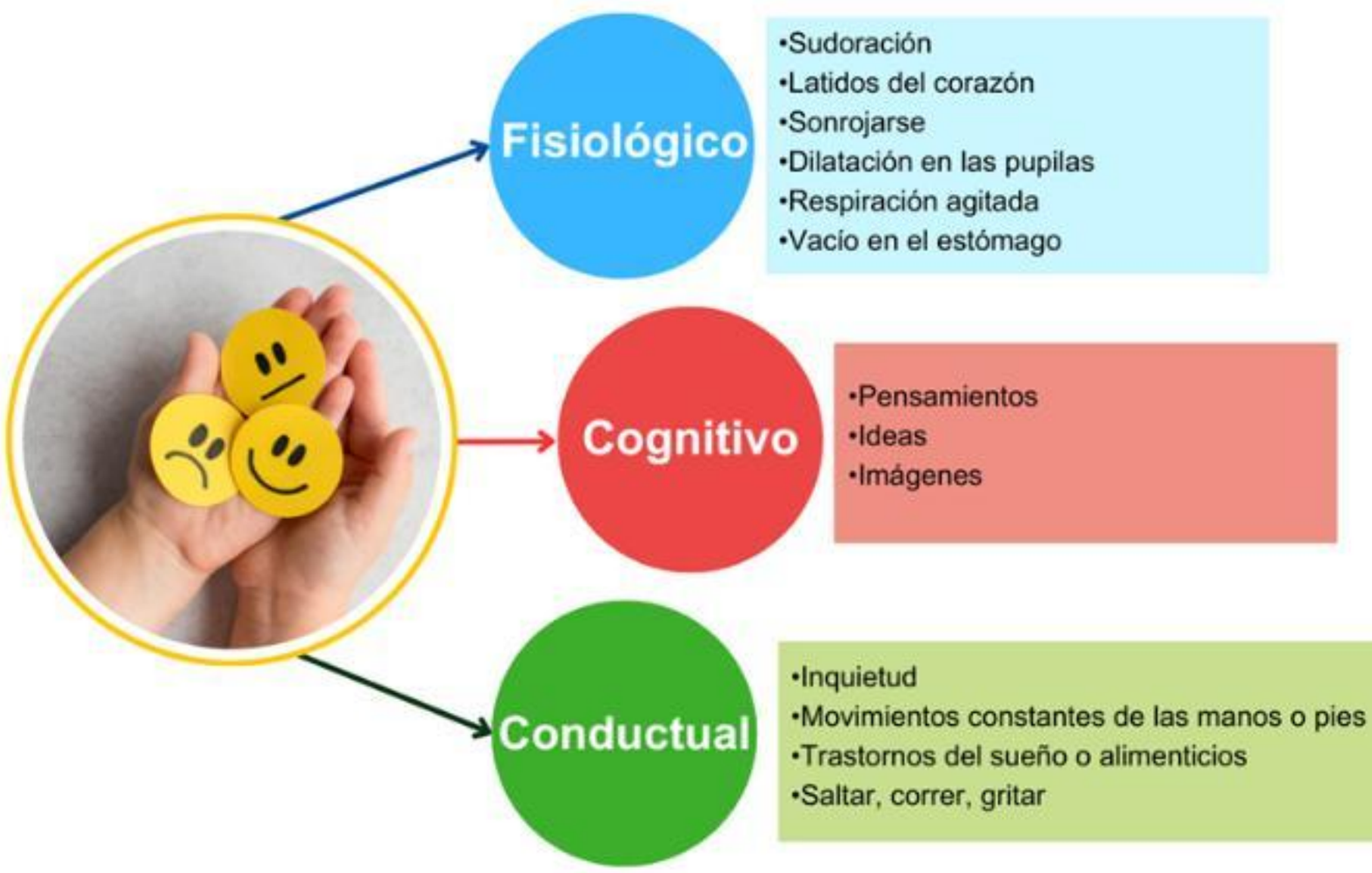
e. Acciones y comportamientos. Que se refieren a las conductas que se manifiestan ante una determinada experiencia. Por ejemplo cuando alguien se siente muy feliz, quiere saltar y gritar de emoción.

Gross (2012), señala que algunos elementos que caracterizan a las emociones son:

a. Las emociones son procesos que se detonan como respuestas ante factores que evaluamos como relevantes o significativos para nuestra vida y nuestras metas. Los factores que desencadenan emociones pueden ser externos, como sonidos, aromas o situaciones percibidas como amenazantes; o factores internos, como recuerdos, ideas y sensación de hambre.

b. Las emociones son procesos multifacéticos, tienen un aspecto biológico ligado a los cambios corporales que desencadena el sistema nervioso autónomo como podrían ser la sudoración o la dilatación de las pupilas ante una situación alarmante; también tienen un aspecto cognitivo vinculado a lo que pensamos acerca de esa situación y al significado que le damos y, finalmente, un aspecto conductual relacionado con las decisiones que tomamos y la manera en que respondemos a una situación emotiva. En resumen, las emociones se expresan en nuestro cuerpo, mente y conducta.

Figura 9.
Componentes de las emociones



Nota. Fuente: Moreno G., B (2024) Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Componentes de las emociones] https://www.bing.com/images/create/-655634309/2-67113a3971614990b6eed1583b5b3d9a?id=8rBeQnFhTds45LqFp7Mhcg%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&genimgaad=1&thId=OIGBCE1.EbXsVm_bj_6mzHkGk7CZ&skey=HjsZno44bOGlS5tAAYb58ykaGw6xDCA93wgF27F08es&FORM=GCRIDP&ajaxhist=0&ajaxserp=0

Observa los siguientes ejemplos en donde se hacen presentes los componentes de las emociones:

Fisiológicos

a. Ximena se sonrojó cuando la maestra le pidió pasar a resolver un ejercicio.

b. A la hora de exponer, a Danna le empezaron a sudar las manos debido al nerviosismo que tenía.

Cognitivos

a. Jaime pensó que no era bueno en Física cuando vio que hizo mal algunos ejercicios.

b. Félix imagina que no pasará su examen de ingreso a la preparatoria, lo cual lo hace sentirse molesto.

Conductuales

a. Ana se escondió al ver a una persona desconocida acercarse a ella.

b. Greta le reclamó a Viridiana por romper su cuaderno.

Saber que nuestras emociones tienen diferentes componentes y que cada uno se relaciona entre sí, nos permitirá dar el primer paso para poder desarrollar la capacidad de reconocerlas y posteriormente trabajar en la autorregulación de las mismas, para ello es muy importante que primero identifiques qué tipo de situaciones te provocan más emociones, es decir qué situaciones las detonan, por ejemplo ponerte triste cuando tus amigas no te hablan o no se comunican contigo, posteriormente identificar tu estado emocional, identificando tus pensamientos ideas y conductuales habituales que acompañan a ciertas situaciones.

Cuando experimentamos emociones muy intensas, como el enojo o la ansiedad, podemos percibir de una manera distorsionada la situación, exagerando los pensamientos subjetivos que ensombrecen la realidad e impiden actuar de la mejor manera.
Los pensamientos más comunes son:

a. Pensar en términos absolutos: todo/nada, blanco/negro o siempre/ nunca
Ejemplo: "¡Nunca me haces caso!" "¡Siempre mientes"!

b. Generalizaciones. Ejemplo: "Todas y todos ustedes son inmaduros". "Todos los hombres son iguales"

c. Formular conclusiones basadas en una sola evidencia. Ejemplo: "No quiere que vaya al gimnasio con ella porque de seguro conoció a alguien más allí"

d. Concluir situaciones catastróficas sin evidencia. Ejemplo: “Me equivoqué en la tarea, ¡seguramente reprobaré!”.

Es importante contar con toda la información necesaria antes de pensar en lo peor o comenzar a imaginar escenas que no son fundamentadas en hechos objetivos, ya que esto nos puede ocasionar problemas con los demás. La autorregulación emocional es una estrategia que nos permitirá ver la realidad desde otro punto de vista, para ello lo primero es comenzar identificando y nombrando nuestras emociones.

Brackett (2020) nos dice que, de acuerdo con nuestro nivel de energía y satisfacción, podemos nombrar nuestras emociones:

Amarillo

Alto nivel de energía y alto nivel de satisfacción. Las emociones de este cuadrante son: felicidad, entusiasmo, optimismo, alegría, inspiración, esperanza.

Figura 10.
Felicidad y optimismo



Nota. Fuente: Moreno G., B (2024) Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Felicidad y optimismo] C:\Users\Beatriz Moreno\ Downloads_904b3093-7556-4c91-9bf9-69f301f6014d.jpg

Figura 11.
Serenidad, paz



Nota. Fuente: Moreno G.,B (2024) Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Serenidad, paz] C:\Users\Beatriz Moreno\ Downloads_27a69bfe-d559-4644-a023-9fe02c70432c.jpg

Verde

Bajo nivel de energía y alto nivel de satisfacción, hay emociones del tipo serenidad, paz, gratitud, contemplación.

Azul

Bajo nivel de energía y bajo nivel de satisfacción. Aquí las emociones son tristeza, depresión, nostalgia, melancolía, preocupación, angustia.

Figura 12.
Tristeza, depresión



Nota. Fuente: Moreno G., B (2024) Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Tristeza, depresión] C:\Users\Beatriz Moreno\ Downloads_3823bf0d-8e8b-4374-bbd6-61b02f72578e.jpg

Figura 13.
Enojo, furia



Nota. Fuente: Moreno G., B (2024) Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Enojo, furia] C:\Users\Beatriz Moreno\ Downloads_558ab0ef-8591-4601-8d39-8c899cb8b715.jpg

Rojo

Alto nivel de energía y bajo nivel de satisfacción. En esta área hay emociones como enojo, ira, traición, furia, miedo, pánico.



Actividad 4. Componentes de las emociones

Instrucciones: descarga el siguiente cuestionario y pégalo en tu cuaderno; contesta las preguntas . Piensa en algo reciente que te haya pasado y que fue muy importante para ti, ahora responde los siguientes cuestionamientos.



1.3 Funciones de las emociones y su relación con mi entorno

Las emociones son respuestas naturales e inevitables que experimentamos a diario y juegan un papel esencial en nuestra interacción con el mundo que nos rodea. Desde la alegría que nos impulsa a socializar y crear vínculos, hasta el miedo que nos protege del peligro, cada emoción cumple una función que nos ayuda a adaptarnos a diversas situaciones de nuestro entorno.

Comprender estas funciones es clave para mejorar nuestra capacidad de relacionarnos con los demás, tomar decisiones acertadas y gestionar los desafíos del día a día. En este sentido, las emociones no solo afectan nuestra vida interna, sino que también moldean nuestras relaciones y nos conectan, de manera profunda, con nuestro entorno personal, social y comunitario.

A lo largo de este tema, exploraremos cómo las emociones cumplen roles adaptativos, sociales y motivacionales, y de qué manera influyen en nuestras acciones y vínculos con el mundo exterior.

Figura 14.
Seres vivos y emociones



Nota. Fuente: Chávez López, L.M, Montes Reyes T.I (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [Seres vivos y emociones]. https://www.canva.com/design/DAGT8eJt-h0/L8g909_0cyR8nCMflzTdpQ/view?utm_content=DAGT8eJt-h0&utm_campaign=designshare&utm_



Actividad 5. Reflexionando sobre mis emociones

Instrucciones: para este ejercicio se te pide tener a la mano papel y lápiz.

¿Te imaginas vivir en un mundo sin emociones?

Imagina por un momento que vives un día sin sentir absolutamente nada. Ni alegría, ni tristeza, ni miedo, ni amor...suena terrible ¿o no?

Piensa en lo siguiente:

- ¿Qué emoción crees que es la que más has sentido esta semana?, haz una pequeña pausa, reflexiona y anótala en el papel.

- Ahora, ¿esa emoción te ayudó a adaptarte a alguna situación, te acercó a alguien, o te motivó a hacer algo?

Comparte tu experiencia con tu docente y compañeros.



Funciones de las emociones: tus superpoderes internos

Todas las emociones tienen una serie de funciones y utilidades, las cuales permiten a la persona relacionarse y comportarse de forma adecuada. Según Reeve (1994, citado por Chóliz, 2005), la emoción tiene tres funciones principales:

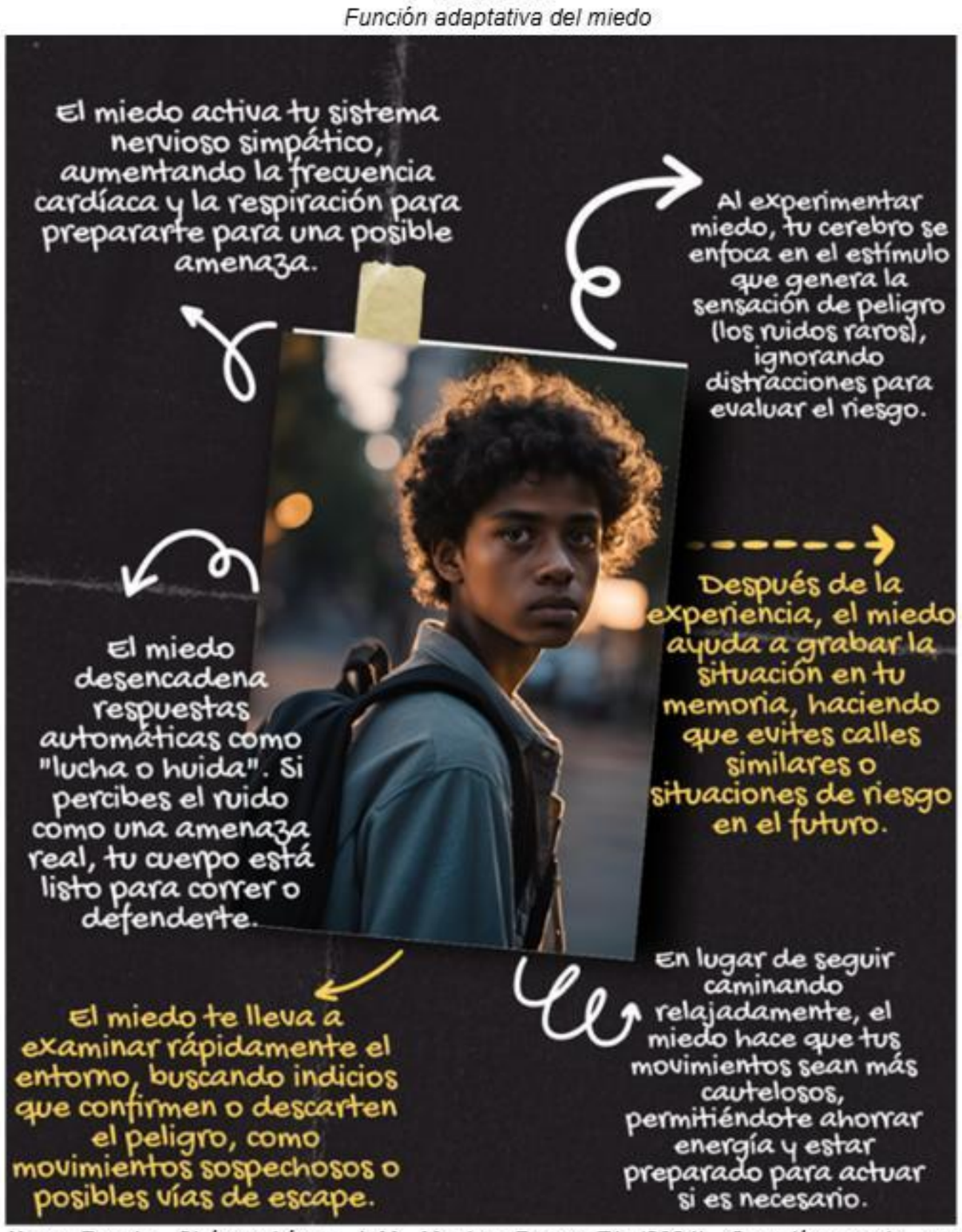
1.3.1 Adaptativa

Esta función se basa en "preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado". Así mismo, esta función ya fue desarrollada por Darwin (1872,1984, citado por Chóliz, 2005), quien afirmó que "la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación".

Esta función controla, en cierto modo, la expresión de las emociones y ayuda al individuo a ajustarse a las circunstancias en las que se encuentra. Podríamos decir que las emociones son como una brújula que nos guía en situaciones nuevas o desafiantes.

Por ejemplo, si estás caminando solo en la oscuridad y escuchas un ruido raro, ¿qué emoción crees que te surge? Exacto, el miedo. Este miedo no está ahí para incomodarte, sino para ayudarte a estar alerta y protegerte. Es como tener un sistema de alarma interno que te prepara para reaccionar ante posibles peligros. Como puedes ver en la imagen, la respuesta adaptativa del **miedo** es clave para la supervivencia, permitiéndote evaluar y reaccionar ante posibles amenazas de manera rápida y efectiva.

Figura 15.
Función adaptativa del miedo



Nota. Fuente: Chávez López, L.M, Montes Reyes T.I (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [Función adaptativa del miedo]. https://www.canva.com/design/DAGT8eJt-h0/L8g909_0cyR8nCMflzTdpQ/view?utm_content=DAGT8eJt-h0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

1.3.2 Social

Esta función se centra en "facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal", coincidiendo con Izard (1989, citado por Chóliz, 2005), podemos afirmar que "gracias a esta función se facilita la interacción social, permite controlar la conducta de los demás, identificar las emociones interpersonales y permite la expresión del estado emocional afectivo".

Debemos tener en cuenta que la represión de las emociones forma parte de esta función. La represión de determinadas reacciones emocionales es necesaria, ya que pueden alterar las relaciones sociales y afectarlas de forma negativa esto es debido a que la expresión de las emociones propias puede tener efectos en los demás por lo que a la hora de relacionarnos debemos contar con la suficiente madurez adecuada y efectiva a nivel emocional.

Las emociones también son una herramienta poderosa para conectar con los demás. Nos permiten empatizar, entender lo que sienten los otros y reaccionar apropiadamente. La alegría, por ejemplo, nos une. ¿Alguna vez te has reído tanto con amigos que terminas con dolor de panza? Eso es la magia de la alegría social. Por otro lado, piensa en algún momento donde alguien se comportó de manera violenta, agresiva o sarcástica afectando así la atmósfera de alguna reunión, haciendo sentir incómodos a los demás. En el ejemplo de la imagen, la **alegría** cumple una función social clave al mejorar las interacciones grupales, promover el apoyo entre los amigos y generar un ambiente de unión y colaboración.

Figura 16.
Función motivacional de la alegría



Nota. Fuente: Chávez López, L.M, Montes Reyes T.I (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [Función motivacional de la alegría] https://www.canva.com/design/DAGT8eJt-h0/L8g909_0cyR8nCMflzTdpQ/view?utm_content=DAGT8eJt-h0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL

1.3.3 Motivacional

Teniendo en cuenta que la relación entre emoción y motivación está estrechamente relacionada tal y como hemos citado anteriormente, debemos tener en cuenta y coincidiendo con la idea de Chóliz, 2005: La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Por otro lado, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características de la emoción.

Por lo tanto, una emoción puede influir en la aparición de una conducta motivada a la vez que encaminarla hacia un objetivo y hacer que esta se realice con una determinada intensidad.

Recuerda, ¿alguna vez has sentido tanta emoción por algo que no podías esperar a que sucediera? Eso es motivación pura. Las emociones nos dan la energía para alcanzar metas. Por ejemplo, si sientes orgullo cuando sacas buenas calificaciones, eso te impulsa a seguir estudiando y mejorando.

Como puedes ver, las emociones no están ahí solo para hacernos llorar con películas tristes o reírnos a carcajadas con memes. Tienen un propósito profundo y poderoso: nos ayudan a adaptarnos al mundo, a conectar con los demás y a movernos hacia lo que queremos en la vida.

Así que, la próxima vez que sientas una emoción, no la ignores. Pregúntate: ¿Qué función está cumpliendo en este momento? ¿Me está ayudando a entender algo sobre mí o sobre los demás?
Y si te quedaste con ganas de aprender más sobre tus emociones, ¡perfecto! Porque este es solo el principio de un viaje fascinante hacia el autoconocimiento y el bienestar emocional.

Figura 17.
Función motivacional del orgullo



Nota. Fuente: Chávez López, L.M, Montes Reyes T.I (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [Función motivacional de la alegría] https://www.canva.com/design/DAGT8eJt-h0/L8g909_0cyR8nCMflzTdpQ/view?utm_content=DAGT8eJt-h0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

Vamos a poner en práctica lo aprendido. Manos a la obra.



Actividad 6. ¡Explorando tus emociones!

Instrucciones: Escribe tres emociones que hayas sentido en los últimos días. Para cada una, intenta identificar si te ayudó a adaptarte, a relacionarte con alguien o a motivarte para hacer algo.



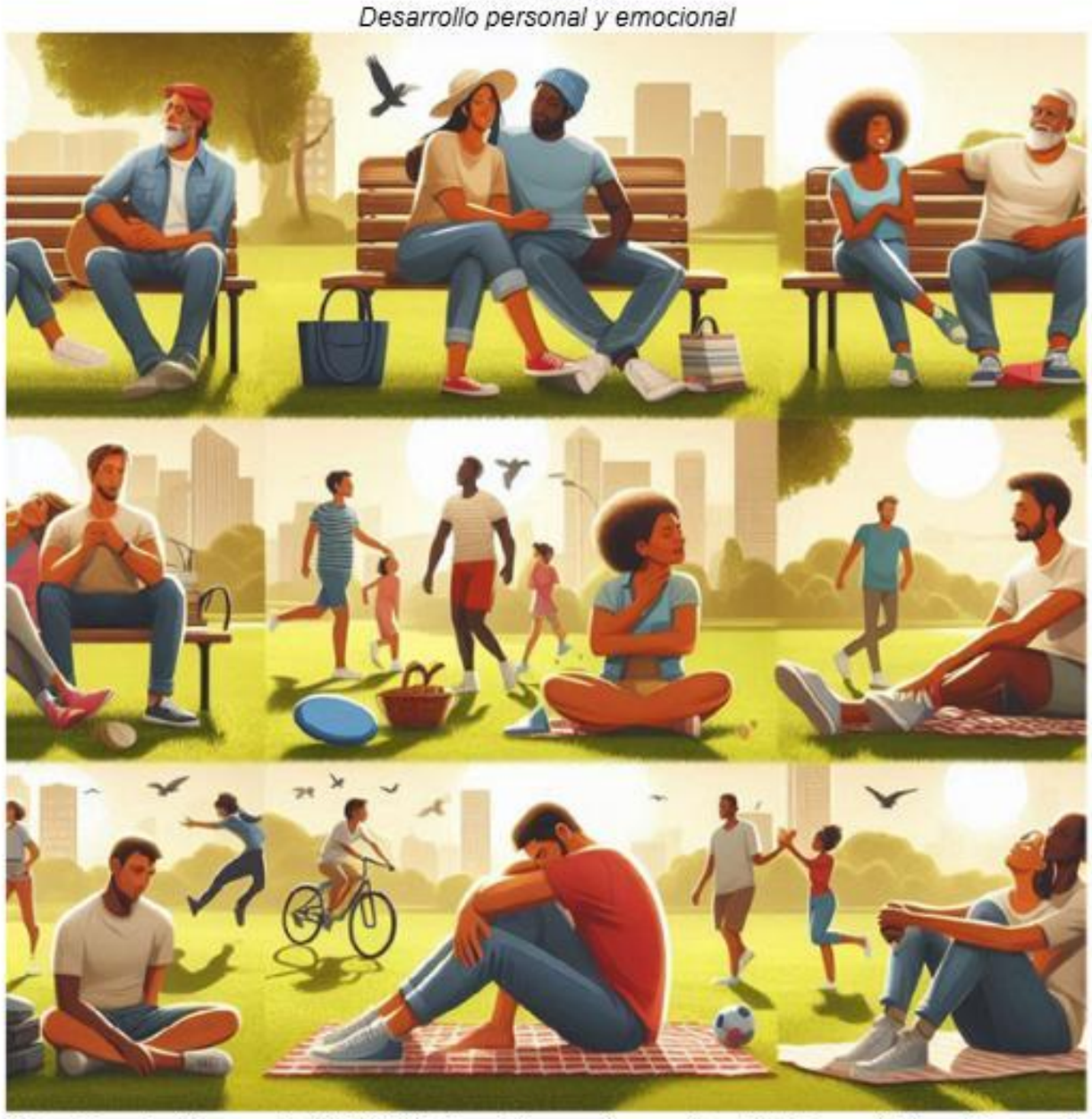


Resumen

Llegamos al final del Módulo I de nuestra asignatura Desarrollo Personal y Emocional. Como has visto, las emociones son respuestas automáticas que implican cambios tanto químicos como neuronales y juegan un papel fundamental en la supervivencia. Para ustedes como adolescentes es importante saber que las emociones son movimientos y reacciones que conectan al individuo con su entorno, las cuales se desencadenan por estímulos externos o recuerdos que generan placer o dolor.

Las emociones primarias, estudiadas por Ekman, incluyen la alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa, las cuales tienen una relación fundamental con el ser humano y son esenciales para su supervivencia, bienestar y adaptación al entorno. Recordemos que estas a su vez forman la base de emociones más complejas o secundarias, como la vergüenza, el orgullo o los celos, según la Teoría de Plutchik, quien desarrolló la Rueda de las Emociones para explicar cómo estas emociones primarias se combinan para formar emociones más avanzadas y depende de nosotros aprender a manejarlas ya que no solo mejora la calidad de vida, sino que también nos permite enfrentar situaciones diarias de manera más equilibrada y efectiva.

Figura 18.
Desarrollo personal y emocional



Nota. Fuente: Vergara B., G (2024). Creación propia con Opel AI Microsoft Bing [Desarrollo personal y emocional]. https://copilot.microsoft.com/images/create/crea-una-imagen-donde-se-vea-gente-en-un-parque-y-/1-6719dcd694d4452c9b090e9a287acec9?id=ZdB6To%2bG8Nmc54QxYIBP%2

El procesamiento emocional involucra tres componentes clave: fisiológico, cognitivo y conductual, estos tres componentes del procesamiento influyen mutuamente. La interacción entre las respuestas fisiológicas, los procesos cognitivos y las conductas emocionales permiten a las personas manejar efectivamente sus experiencias emocionales, adaptándose a diferentes situaciones y mejorando su bienestar emocional.

Además, las emociones cumplen las funciones adaptativa, social y motivacional y son esenciales para el bienestar de las personas y la sociedad. Ayudan a adaptarse a situaciones cambiantes, mejorar las relaciones con otros y motivar acciones, siendo así elementos fundamentales en la vida de los seres humanos.

Entender estas dimensiones de las emociones es esencial para regularlas adecuadamente y evitar distorsiones cognitivas, como conclusiones apresuradas o pensamientos catastróficos. Además, desarrollar la habilidad de reconocer nuestras emociones y trabajar en la autorregulación emocional nos permite enfrentar las situaciones de manera más efectiva y mantener relaciones más saludables.



Actividad 7. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: Para reforzar los temas vistos en este Módulo I, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M1 Cuestionario Final.



Glosario

Alegría: la alegría es una emoción fundamental que surge cuando algo te agrada o te hace sentir bien. La repetición de actividades o conductas que promuevan esta emoción tiene una función adaptativa.

Asco: es una forma de reaccionar negativamente ante algo que nos cause incomodidad. Se utiliza para evitar alimentos poco saludables, es decir, para evitar el estímulo desencadenante. Puede manifestarse mediante expresión de desagrado, arrugando la nariz o provocando vómitos.

Celos: la sensación que una persona experimenta cuando percibe que su relación o conexión con alguien está en peligro. Normalmente, esta emoción se manifiesta como un temor a perder a alguien que la persona considera de su propiedad, debido a la influencia de una tercera persona.

Cinco componentes clave de las emociones: estados fisiológicos, Experiencia subjetiva, Expresiones faciales y corporales, Pensamientos y creencias, Acciones y comportamientos.

Componentes de las emociones-cognitivas: procesos mentales que interpretan y dan sentido a las emociones.

Componentes de las emociones-conductuales: comportamientos resultantes de la emoción experimentada.

Componentes de las emociones-fisiológicos: cambios orgánicos que acompañan a las emociones.

Culpa: es una sensación desagradable que surge cuando uno se da cuenta de haber actuado en contra de sus principios éticos, personales o sociales, especialmente cuando esa conducta (o falta de acción) ha causado un perjuicio a otras personas.

Emoción (concepto general): fenómeno omnipresente a lo largo de la vida, manifestándose en diversas intensidades y con la posibilidad de experimentar más de una emoción simultáneamente.

Emoción: movimiento y conexión con el entorno, abarcando cambios corporales desencadenados por estímulos del exterior o de la memoria, que indican recompensa (placer) o castigo (dolor).

Emociones primarias: seis emociones fundamentales identificadas a través de las expresiones faciales humanas: alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa.

Emociones secundarias: emociones que resultan de la combinación de emociones primarias, como vergüenza, culpa, orgullo, placer y celos.

Funciones de las emociones-adaptativa: prepara al organismo para una conducta eficaz ante el entorno.

Ira: la ira surge cuando se perciben actos injustos que van en contra de la moral o la libertad. Relacionamos la ira con palabras como furia, cólera, enojo, hostilidad, entre otros.

Miedo: es una emoción innata muy adaptable que se activa instantáneamente, siempre asociada con el estímulo que la provoca. Nos alerta sobre la posibilidad de sufrir daños físicos o mentales, por lo que nos impulsa a actuar para alejarnos de la situación.

Orgullo: es una emoción positiva que se experimenta después de lograr un resultado favorable en una acción personal o con otras personas. Esta emoción es activadora y se enfoca en el pasado.

Placer: es una sensación gratificante o un sentimiento de satisfacción que surge cuando se cumple o se espera cumplir nuestras necesidades o deseos.

Reacciones químicas y neuronales: procesos automáticos del cuerpo que permiten reaccionar a una situación específica, esenciales para la supervivencia.

Rueda de las emociones de Plutchik: modelo de ocho emociones básicas (alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación) que al combinarse generan emociones complejas. Este modelo incluye diadas primarias, secundarias y terciarias.

Sorpresa: hace referencia a la respuesta generada por un suceso sorpresivo. Es una emoción que puede cambiar en cualquier momento, siendo corta y rápida. Nos brinda orientación en la situación novedosa que hemos enfrentado.

Tristeza: la tristeza surge en momentos desagradables que incluyen una separación física o psicológica, pérdida o fracaso. La duración de la emoción varía según la causa y las características individuales. Se puede identificar mediante algunas señales como el nudo en la garganta, la sensación de aislamiento y la pesadez corporal.

Vergüenza: surge cuando consideramos que nuestras acciones son negativas, es decir, que estamos haciendo algo incorrecto y que esto provocará que los demás nos juzguen de manera desfavorable.

Referencias

- Blanco, A. (2019). La emoción y sus componentes. Consultado en: https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf
- Brackett, M. (2020). Permiso para sentir. España: Diana.
- Contreras, A. (2022). Inteligencia emocional para la vida. México: Trillas.
- Chóliz Montañés, M. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. Universidad de Valencia. https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf
- Gaceta UNAM. (2022). Diccionario de las emociones [Documento]. www.gaceta.unam.mx. https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2023/01/DICCIONARIO-DE-LAS-EMOCIONES_TOMO-I.pdf
- Gross, R. (2012). Psicología. La ciencia de la mente y la conducta. México: Manual Moderno.
- López, A. (2023). 1 minuto de psicología: Manual de las emociones. Penguin Random House.
- National Geographic (2024, 20 de junio). ¿Cuáles son las principales emociones humanas?. https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/06/cuales-son-las-principales-emociones-humanas
- Safont, N. (2022, junio 6). Descubre la rueda de emociones de Plutchik para ser más feliz. Hola.com. https://www.hola.com/estar-bien/20220606211193/rueda-de-emociones-de-plutchik-para-ser-feliz/
- Silgado, S. (2022). Teoría de las emociones de Paul Ekman. Consultado en: https://www.psicologia-online.com/teoria-de-las-emociones-de-paul-ekman-5391.html

Módulo II

Desarrollando mi inteligencia emocional

Propósito del Módulo

Comprender y regular sus emociones, para gestionarlas de forma adecuada en su camino escolar, personal, familiar y social.

Presentación

En el presente módulo hablaremos de lo que es inteligencia y los diferentes tipos de esta, a lo mejor ya las conoces y si aún no, identificarlas te servirá para que te conozcas mejor tanto personalmente como académicamente, porque tal vez no te hayas dado cuenta que tú eres demasiado inteligente.

Todos tenemos desarrolladas unas inteligencias más que otras por eso te invitamos a conocerlas y a que descubras cuál tienes más desarrollada, también veremos el significado de la inteligencia emocional y lo importante que es en nuestra vida. Cómo el control de nuestras emociones nos ayuda a desarrollarnos más de manera personal y a estar mejor con las personas que están a nuestro alrededor por lo que también conocerás el concepto de autorregulación emocional y algunas estrategias que podrás aplicar en tu vida diaria, para sentirte mejor, nadie dice que es fácil identificar nuestras inteligencias múltiples ni mucho menos conocerme emocionalmente, identificar mis emociones, tratando de controlarlas para evitar conflictos conmigo mismo y con las personas que están a mi alrededor.



2.1 Definición de inteligencia



Actividad 1. Exploración de conceptos

Instrucciones: antes de iniciar esta nueva experiencia, te invitamos a que respondas la siguiente actividad, **da clic** en el siguiente enlace para iniciar .





Cada uno de nosotros tiene una manera única de aprender, de expresarse y de interactuar con los demás, esto se debe a que existen diversos tipos de inteligencia, y todos poseemos una combinación especial de ellas. Según la teoría de las inteligencias múltiples, nuestras capacidades van más allá de los aspectos tradicionales, como las matemáticas o el lenguaje; también incluyen habilidades como la creatividad, la empatía, el pensamiento crítico, la forma en la que interactuamos con los demás, cómo nos tratamos y aceptamos a nosotros mismos, entre otras. Entender estas inteligencias nos permite descubrir nuestras fortalezas y desarrollarnos en muchas áreas de la vida.

Vamos a revisar los conceptos clave de cada tipo de inteligencia para conocerlas mejor y entender cómo pueden influir en nuestro aprendizaje y desarrollo, para esto conozcamos primero las aportaciones de algunos autores sobre la inteligencia:

Tabla 1.
Definición inteligencia

Año	Autor	Definición
1905	Alfred Binet	El ministerio de Educación de Francia solicitó que se desarrollara una prueba para predecir qué niños eran susceptibles de presentar dificultades en la escuela y qué niños iban a tener éxito. Se elaboró una herramienta que permitía medir algunas aptitudes cognitivas necesarias para obtener buenos resultados en la escuela, y es cuando nace el concepto de Cociente Intelectual (CI). Más adelante, esta prueba será modificada por Stanford y más tarde se crea la prueba de Wescher para niños, que aún hoy se sigue utilizando.
1927	Charles Sperman	Afirma que "si una persona es inteligente en algún tipo de actividad, lo será en todas". Defendía la existencia de un factor único y general de inteligencia que agrupaba todas las funciones cognitivas, al que llamó factor G.
1938	Louis Thurston	Plantea algo muy diferente al factor G del que hablaba Sperman. La inteligencia no está constituida por un solo factor, sino por múltiples elementos; en concreto, por siete aptitudes cognitivas de base, independientes unas de las otras. Para él, ser inteligente implica tener buena aptitud verbal, buena fluidez verbal, buen razonamiento, aptitudes numéricas, memoria asociativa, buena rapidez perceptiva y aptitud espacial.
1958	David Wechsler	Considera otras formas de inteligencia adicionales a la inteligencia cognitiva y define a la inteligencia como la capacidad global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su ambiente, sugirió que esta definición incluía la habilidad para adaptarse a nuevas situaciones y manejar las transiciones de la vida de forma exitosa.

Nota. Adaptado para fines didácticos. Fuente: Ibarrola Begoña (2018). Aprendizaje Emocionante. Neurociencia para el aula. SM ediciones.

Dirección de Publicaciones Universitarias
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Administración
Jorge Eduardo Robles Alvarez
Director de Publicaciones Universitarias

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

Maestro en Tecnología Educativa
Alberto Torres Gutierrez
Director de Educación Continua y Digital

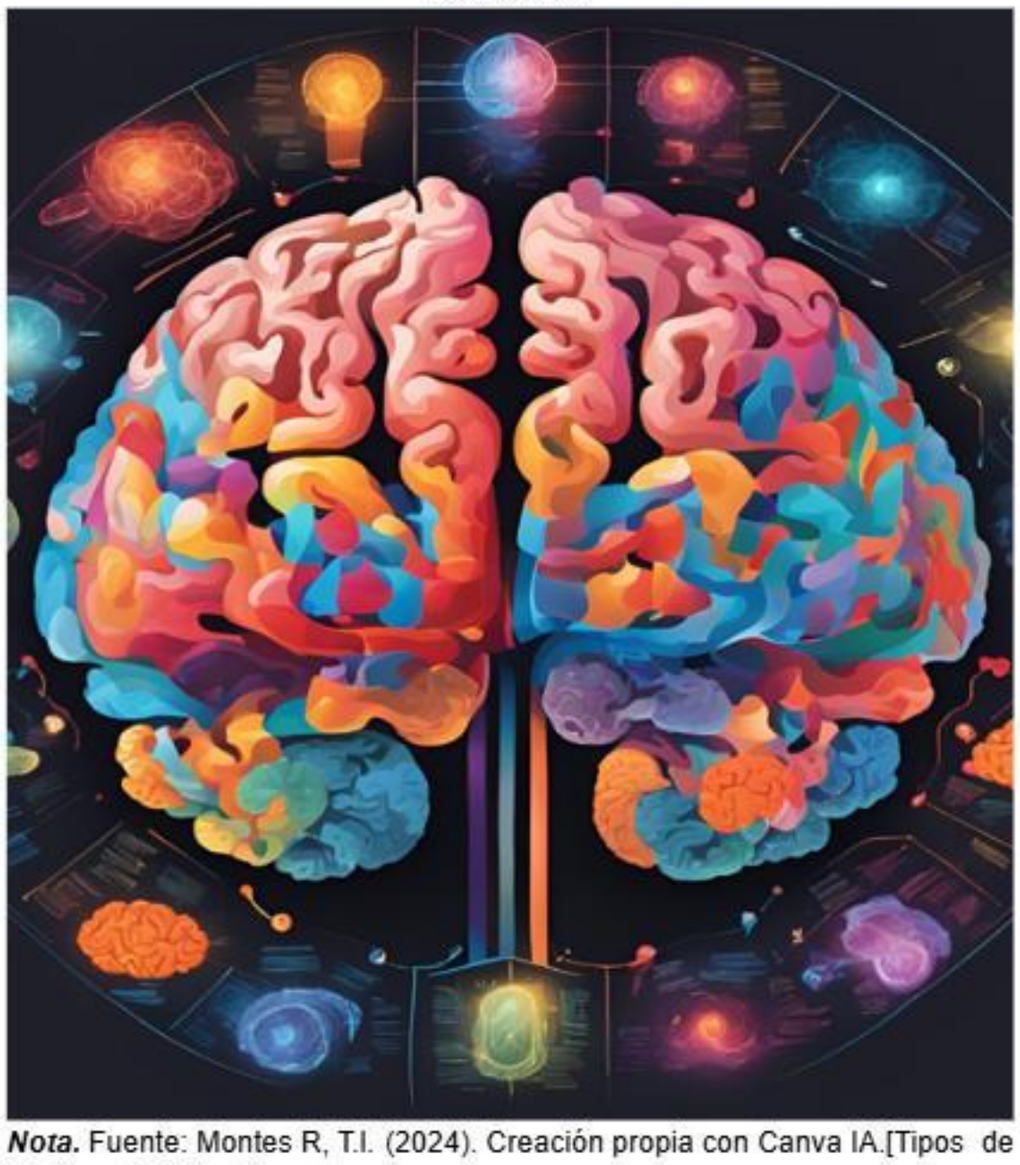
Bien, ahora que ya conocemos algunos antecedentes sobre la palabra inteligencia, veamos su definición.

La palabra “inteligencia” tiene su origen en la unión de dos vocablos latinos: inter = entre, y eligere = escoger. En su sentido más amplio, significa la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el mejor camino. La formación de ideas, el juicio y el razonamiento son frecuentemente señalados como actos esenciales de la inteligencia, como “facultad de comprender”. (Antunes, 2006)

Como podemos observar, la definición de inteligencia parece sencilla, pero es algo complicada porque no sabíamos que existen diversos tipos de inteligencia y cómo pueden afectarnos el aspecto emocional y en algunas condiciones de nuestra vida, como el interactuar con los demás y en el aspecto personal.

En 1983, Howard Gardner propone un nuevo concepto funcional de la inteligencia; y la considera como un conjunto de habilidades, talentos, aptitudes, capacidades mentales que se ponen de manifiesto en forma independiente, y que se pueden desarrollar de acuerdo con la carga genética de cada persona, y de su interacción con el medio ambiente, aspecto que lo hace demasiado interesante, pues bien sabemos que heredamos habilidades de nuestros padres y comprobado está que la genética es muy interesante, ya sabes en qué te pareces a tu papá o a tu mamá, heredamos la forma de caminar, la manera como nos expresamos, cómo comemos, los talentos, etc. Esta nueva visión de lo que es la inteligencia hace un gran aporte a la educación, pues responde a la filosofía de una educación centrada en la persona, dándole a cada alumno la oportunidad de aprender de manera diferente y desarrollar su máximo potencial intelectual. (Gutiérrez, 2009)

Figura 1.
Inteligencia



Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia con Canva IA.[Tipos de inteligencia] https://www.canva.com

2.1.1 Inteligencias múltiples según Howard

Howard Gardner, después de casi ochenta años y de los primeros test de inteligencia, planteó un reto a esta idea establecida, después de afirmar que en nuestra cultura se había definido el concepto de "inteligencia" de forma demasiado limitada, propuso la existencia de al menos ocho inteligencias básicas (estructuras de la mente, 1983), las cuales podemos desarrollar todas o solo algunas y las cuales profundizáremos más adelante.

Figura 2.
Inteligencia



Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia con Canva.[Inteligencias múltiples] https://www.canva.com



Actividad 2.
Inteligencias múltiples

Instrucciones: empezaremos a descubrir un nuevo concepto, para que te familiarices con él resuelve el siguiente ejercicio; **dar clic aquí**



Gardner, con su Teoría sobre las Inteligencias Múltiples (TIM), pretendía ampliar el alcance del potencial humano más allá de los confines de la cifra del cociente intelectual. Se ha cuestionado seriamente la validez de determinar la inteligencia de un individuo separándolo de su entorno natural de aprendizaje y pidiéndole que realice tareas que nunca ha hecho y que posiblemente nunca realizaría si pudiera elegir. Gardner sugirió que la inteligencia trata más bien de la capacidad de:

a. Resolver problemas y
b. Crear productos en un entorno rico en contextos naturales

Vamos a explorar las distintas inteligencias que planteó o como bien sabemos podemos desarrollar una, dos, tres o todas, y mientras analizamos cada una, piensa en cuáles podrían reflejar mejor tus habilidades y gustos. Quizás descubras algo nuevo sobre ti o encuentres en qué áreas puedes desarrollarte más.

De acuerdo con lo que menciona Gutiérrez (2009) se describen las siguientes inteligencias:

Inteligencia lingüística

Es la capacidad de emplear las palabras de manera correcta, ya sea oralmente (como comunicólogo, orador, político, locutor de radio, comentarista) o por escrito (poetas, dramaturgos, editores, escritores, periodistas). Esta inteligencia incluye también la capacidad de manejar la sintaxis o la estructura del lenguaje, que en ocasiones a muchos nos cuesta trabajo desarrollar, la fonología o los sonidos del lenguaje, la semántica o los significados de las palabras, algunos solo nos quedamos con las palabras y no sabemos su significado, las dimensiones pragmáticas o usos prácticos del lenguaje.

Algunos de estos usos son la retórica (uso del lenguaje para convencer a otros de que realicen una acción determinada, se tienen que usar las palabras adecuadas para convencer al otro), la mnemotecnia (uso del lenguaje para recordar información), la explicación (uso del lenguaje para informar de manera clara y que lo entiendan los demás, de manera correcta) y el metalenguaje (uso del lenguaje para hablar del propio lenguaje).

Figura 3.
Inteligencia lingüística



Nota. Fuente: Castañeda, A. (2024). Creación propia con Canva.[Inteligencia lingüística] https://www.canva.com

Inteligencia lógico – matemática

Es la capacidad de utilizar los números de manera eficaz (matemáticos, arquitectos, contadores, físicos, estadísticos), y de comprender bien (científicos, programadores informáticos, especialistas en lógica). Esta inteligencia, a algunos, si no es que a la mayoría de los seres humanos, nos cuesta trabajo desarrollar y entender, pues se considera que es una de las inteligencias más complejas, incluye la sensibilidad a patrones y relaciones lógicas, afirmaciones y proposiciones, (si…entonces, causa–efecto), funciones y otras abstracciones relacionadas. Los procesos empleados en esta inteligencia incluyen: categorización, clasificación, deducción, generalización, cálculo y prueba de hipótesis.

Figura 4.
Inteligencia lógico-matemática



Nota. Fuente: Castañeda, A. (2024). Creación propia con Canva. [Inteligencia lógico-matemática] https://www.canva.com

Inteligencia visual-espacial

Es la capacidad de percibir el mundo visuo-espacial de manera exacta (por ejemplo, como un diseñador, fotógrafo, pintor) y de llevar a cabo diversas alternativas basadas en esas percepciones (interioristas, arquitectos, artistas, inventores). Esta inteligencia se basa en la sensibilidad que se tiene al color, las líneas, la forma, el espacio y las relaciones entre estos elementos. Se relaciona con la representación mental de espacios y con la resolución de problemas espaciales, se tiene la capacidad de visualizar, de representar gráficamente ideas visuales o espaciales, y de orientarse correctamente en una matriz espacial, son buenos observadores, tratan de que no se les vaya un solo detalle.

Figura 5.
Inteligencia visual-espacial



Nota. Fuente: Castañeda, A. (2024). Creación propia con Canva. [Inteligencia visual-espacial] https://www.canva.com

Inteligencia Kinestésica – corporal

Es el dominio que se tiene del propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos (actores, mimos, atletas o bailarines), y facilidad para utilizar las manos en la creación o transformación de objetos (artesanos, escultores, mecánicos, cirujanos). Esta inteligencia incluye la habilidad de coordinar la mente, precisión en los movimientos, se cuenta con habilidades físicas específicas, como la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, además de capacidades propioceptivas, táctiles y hápticas, la podemos aplicar en diversos contextos de nuestra vida.

Tabla 2.
Inteligencia Kinestésica – corporal

Se manifiesta en	La presentan	Desde el enfoque biológico se localiza en	Habilidades	Cómo estimularla	Se relaciona con las inteligencias	Ejemplos de personajes
- Agudo dominio del cuerpo - Manejo de objetos con finura - Uso del cuerpo 	- Bailarines - Atletas - Artesanos - Cirujanos - Actores 	- Hemisferio izquierdo 	- Interpretar - Deportes - Danza - Armonía del cuerpo - Interactuar 	- Manejo de objetos - Gimnasia - Juegos corporales - Danza – teatro 	- Lingüística - Espacial 	- Lionel Messi - Isadora Duncan - Paco de Lucía - Antoni Gaudí - Pablo Picasso 

Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia.[Inteligencia Kinestésica – corporal].

Inteligencia musical

Es la habilidad que se tiene de percibir (como un aficionado a la música), discriminar (críticos musicales), transformar (compositores) y expresar (intérpretes) las formas musicales, así como ser sensible al tono, timbre, ritmo. Con esta inteligencia se puede entender la música desde una perspectiva figural o "de arriba hacia abajo" (global, intuitiva), formal o "de abajo hacia arriba" (analítica, técnica), o ambas.

Figura 5.
Inteligencia musical



Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia con Canva. [Inteligencia musical].

Inteligencia interpersonal

Es la capacidad de percibir y distinguir los estados anímicos, las intenciones, las motivaciones y los sentimientos de otras personas, no todos podemos percibir el sentir de los demás, muchas veces podemos estar conviviendo con alguien y no percatarnos de que está triste, preocupad@. Podemos incluir la sensibilidad hacia las expresiones faciales, voces y gestos; la capacidad de distinguir entre numerosos tipos de señales interpersonales, y la de responder con eficacia y de modo pragmático a esas señales, esta inteligencia la presentan las personas que son demasiado sociales o tienen habilidades sociales, les gusta ayudar a los demás.



Inteligencia interpersonal



Se manifiesta en:

- La capacidad de relacionarse con otras personas e identificarse con ellas
- Saber distinguir cuando alguien está enojado, triste, serio, alegre



La presentan:

- Líderes religiosos
- Líderes políticos
- Profesores
- Terapeutas



Desde el enfoque biológico se localiza en:

- Lóbulos frontales



Habilidades:

- Ser sociable o extrovertido
- Ser empático
- Capacidad para trabajar en grupo
- Contar con aptitudes de líder
- Le gusta ayudar a los demás



Cómo estimularla:

- Tener una posición de apertura
- Mantener un atento silencio cuando el otro habla
- Hablar de igual a igual
- Tomar cursos de oratoria



Se relaciona con las inteligencias:

- Lingüística
- Kinestésica – corporal



Ejemplos de personajes:

- Martin Luther King
- Gandhi
- Rigoberta Menchú
- Madre Teresa de Calcuta
- Ronald Reagan
- Oprah Winfrey

Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia con Canva. [Inteligencia interpersonal].

Inteligencia intrapersonal

Es la habilidad de autoconocimiento, la capacidad de conocerse a uno mismo, de conocer nuestras emociones y saber porqué a veces actuamos de manera que nos cuesta trabajo entender o analizar. Esta inteligencia incluye una imagen precisa de uno mismo (los puntos fuertes y las limitaciones), la conciencia de los estados de ánimo, intenciones, motivaciones, temperamentos y deseos interiores, y la capacidad de autodisciplina, autocomprensión y autoestima, es importante conocernos porque al hacerlo podemos entender mejor a los demás y puedo entender comportamientos no aptos de las otras personas, esta inteligencia es muy importante para nuestro desarrollo personal ya que nos permite tomar las decisiones correctas y que me va a permitir alcanzar el logro de mis objetivos.

Tabla 3.
Inteligencia Intrapersonal

Se manifiesta en	La presentan	Desde el enfoque biológico se localiza en	Habilidades	Cómo estimularla	Se relaciona con las inteligencias	Ejemplos de personajes
- La capacidad de autoconocimiento y autorreflexión 	- Filósofos - Psiquiátras - Consejeros espirituales 	- Lóbulos frontales 	- Conocer las ideas propias, los dones y destrezas personales. - Capaz de fijarse metas. - Control de los sentimientos espirituales y las respuestas emocionales 	- Meditación - Escribir un diario - Leer Biografías de personas con fuerte personalidad - Escuchar música motivacional 	- Lingüística - Visual – espacial - Musical 	- Sigmund Freud - San Agustin - Dalai Lama - Platón 

Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia.[Inteligencia Intrapersonal].

DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL

Beatriz Moreno Guzmán
Gustavo Vergara Barón
Ligia Malania Chávez López
Tayde Icela Montes Reyes

"2025, 195 Años de la Apertura del Instituto Literario en la Ciudad de Toluca"



Actividad 3.
Inteligencias múltiples

Instrucciones: te invitamos a que des un **clic** y contestes la siguiente actividad.



2.2 Inteligencia emocional según Daniel Goleman

Ser emocionalmente inteligente es una necesidad que urge que todos desarrollemos y más en estos momentos en los que el nivel de incertidumbre y ansiedad está aumentando a gran velocidad, debemos tener control de nuestras emociones para no contraer enfermedades a temprana edad. No es una moda pasajera, estar estresado o ansioso es algo muy normal en estos días, pero tenemos que atendernos para estar muy bien emocionalmente, eso nos hará madurar de forma integral y adquirir herramientas que, como adolescentes, van a permitirte hacer frente a los retos que la vida te depare; y para eso hay que prepararse, no hay recetas para estar bien emocionalmente, pero sí podemos aplicar algunas estrategias que nos ayuden a estar bien.

Para Daniel Goleman (1996), la inteligencia emocional son las habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas pero no solo es esto, sino hay que saber cómo aplicarlo a nuestras vidas.

Figura 6.
Recordatorio



Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia con Canva IA.[Recordatorio] https://www.canva.com

En 1998, Daniel Goleman presentó un marco de referencia y las características de los cinco aspectos de la inteligencia emocional que permiten a los individuos reconocer, conectar y aprender de sus propios estados mentales y los de otras personas. La propuesta de Goleman es una forma útil de empezar a comprender la inteligencia emocional, observar la tabla 3:

Tabla 4.
Componentes de la inteligencia emocional

Componente Inteligencia Emocional (IE)	Definición	Características
Conciencia de uno mismo	Conocer las propias emociones, fortalezas, debilidades, motivaciones, valores y objetivos, y su impacto sobre los demás.	- Confiar en uno mismo - Hacer una autovaloración realista - Restar importancia a los propios defectos con sentido del humor - Buscar las críticas constructivas
Autorregulación	Controlar o reorientar las emociones y los impulsos perturbadores.	- Confiado - Íntegro - Cómodo con la ambigüedad y el cambio
Motivación	Controlar o reorientar las emociones y los impulsos perturbadores.	- Confiado - Íntegro - Cómodo con la ambigüedad y el cambio
Empatía	Tiene en cuenta los sentimientos de otros, en especial cuando toma decisiones.	- Es experto en atraer y retener talento - Con capacidad para enseñar a los otros - Con sensibilidad hacia las diferencias culturales.
Habilidades sociales	Gestiona las relaciones para dirigirse hacia el objetivo deseado.	- Lidera el cambio con eficacia - Es persuasivo - Hace y mantiene sus contactos con gran dedicación - Es experto en formar y liderar equipos.



Actividad 4.
Inteligencia emocional ¿cómo te describirías?

Instrucciones: para saber más sobre tu propia inteligencia emocional, te invitamos a realizar la siguiente actividad **dar clic aquí.**

2.3 Autorregulación emocional

Thompson (1994), citado en Garrido-Rojas (2006) (p.499), define la regulación emocional como "el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos (…)", tratándose por lo tanto de "procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas".

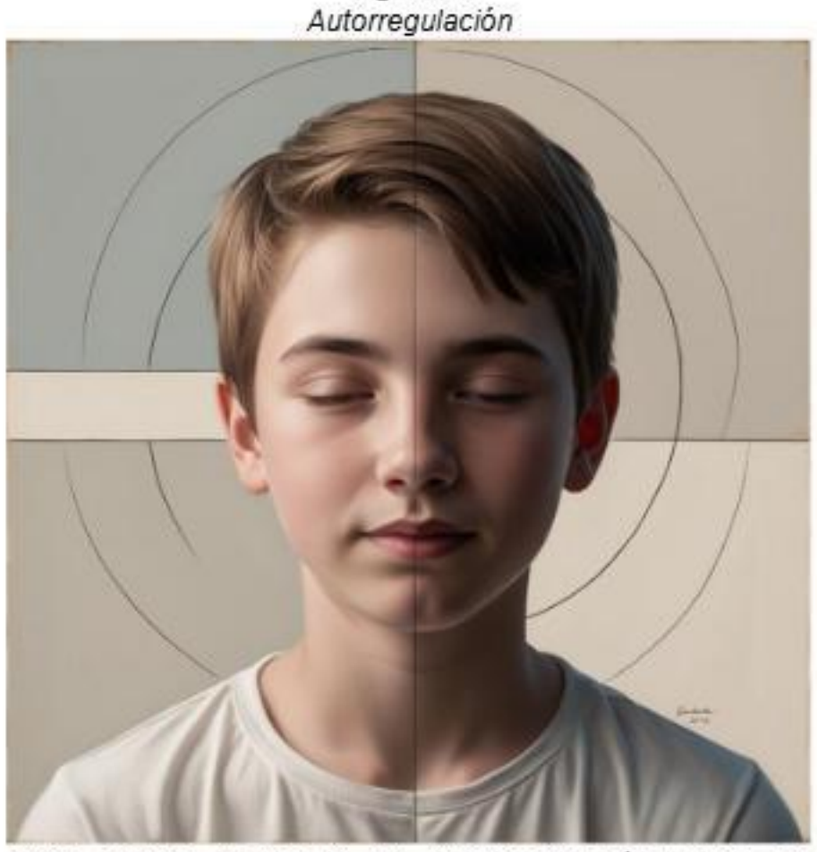
Bisquerra y Pérez (2007), se refieren a la regulación emocional como el correcto manejo de las emociones, pero van más allá en su descripción, haciendo mención a la evidente relación entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales influyen en el comportamiento pudiendo ser ambos controlados por el razonamiento. Además, en su definición, vinculan la regulación emocional con ciertas habilidades personales como el control de la impulsividad, la capacidad de sobreponerse a la frustración, la facultad de generar emociones positivas y la disposición de técnicas de afrontamiento correctas.

Es decir, la autorregulación emocional se vincula con el "control" emocional que podemos hacer sobre nuestras propias emociones, esto no significa que vamos a reprimir o hacer que desaparezca la emoción, lo que realmente aprendemos al desarrollar esta capacidad es que vamos a canalizarlas apropiadamente.

¿Por qué es importante desarrollar la autorregulación durante la adolescencia?

Para Royo (1998), los temores en esta etapa son asociados con miedo a fracasar en la escuela, a inadecuación en las situaciones vocacionales, a las enfermedades, a ser lastimado, a la muerte, a la congruencia personal, a las pulsiones inmorales, a la maldad o a las tentaciones, miedo a los padres, a conocer gente, a la soledad, a la apariencia personal, a las multitudes, al sexo opuesto, a grupos o situaciones adultas, a las citas, a las fiestas, a cierto tipo de gente, a hablar frente a un grupo o a otras situaciones que surgen en relación con los grupos sociales

Figura 7.
Autorregulación



Nota. Fuente: Montes R, T.I. (2024). Creación propia con Canva IA.[Autoregulación] https://www.canva.com/

En tales circunstancias, las y los adolescentes crecen en un estado casi constante de tensión y ansiedad, tal como lo describen Daniels y Moos (1990), citado por Rice, (1997). La preocupación se convierte en un estilo de vida, por lo que muchos reaccionan de manera excesiva a las frustraciones y sucesos cotidianos y se muestran ansiosos por lo que va a suceder. Es por ello que la autorregulación ha sido concebida como una función o tipo de habilidad diferente, que permite manejar emociones, comportamientos y movimientos físicos relacionados con situaciones de difícil manejo y que se puede generar ante la ejecución de otras funciones ejecutivas que requieren de capacidades específicas, como la atención.

2.3.1 Estrategias de autorregulación

La autorregulación emocional es clave para manejar las emociones de manera efectiva y mejorar el bienestar en todas las personas, mencionaremos y desarrollaremos algunas técnicas de autorregulación emocional.

Identificación de emociones: aprende a reconocer y nombrar tus emociones, aunque no te guste reconocerlas. Llevar un diario emocional puede ser útil, así podrás tu mism@ reconocer tus emociones y qué vas a hacer para cambiar o controlar esa emoción, es difícil darse cuenta de lo que me está afectando, pero es importante aprender a reconocer para ir cambiando poco a poco y más si me está generando conflicto. Cuando nosotros reconocemos la emoción es cuando podemos decir lo logré.

Respiración consciente: practica técnicas de respiración profunda para calmarte, a veces nos dicen cuenta hasta cien y vamos en el diez y ya explotamos y eso nos genera conflicto con las personas que están a nuestro alrededor, pero debemos saber controlar nuestras emociones, en tú diario puedes ir anotando tus cambios o en el apartado de notas en tu celular para tomarlo en cuenta.

Conciencia plena (Mindfulness): es el proceso de observar de forma activa los cambios. Cuando haces esto, te sitúas en el presente. Te haces más sensible al entorno y obtienes otra perspectiva. La clave está en la implicación. Se trata de un proceso que genera energía al mismo tiempo que la ahorra. Mucha gente cree equivocadamente que el mindfulness, el estar atentos al cien por cien, es estresante y agotador. Pero lo que de verdad es estresante son todos los juicios negativos que muy a menudo emitimos de forma automática y la preocupación ante la perspectiva de que nos vamos a topar con problemas que no seremos capaces de resolver.

Saber escuchar: es muy probable que pienses que sabes escuchar. En realidad, la percepción que tenemos de nuestra habilidad de escuchar es muy similar a la que tenemos de nuestras habilidades para conducir, es decir, que la mayoría de los adultos pensamos que estamos por encima de la media. Se puede afirmar, de acuerdo con la experiencia y con lo que la gente piensa, que la habilidad de escuchar se resume en tres aspectos:

- No hablar cuando otros hablan
- Transmitir a los demás que les estás escuchando con expresiones faciales y sonidos verbales (Mmm)
- Ser capaz de repetir lo que otros te han dicho prácticamente al pie de la letra.

Saber escuchar es parte de la autorregulación emocional porque también nos ayuda mucho, es algo que nos agrada, el que nos escuchen nos hace sentir más importantes de lo que ya somos, nos gusta que nos pongan atención y posiblemente estas estrategias de autorregulación ya las has escuchado pero ahora es importante que las llevemos a cabo y verás que te sentirás mejor.

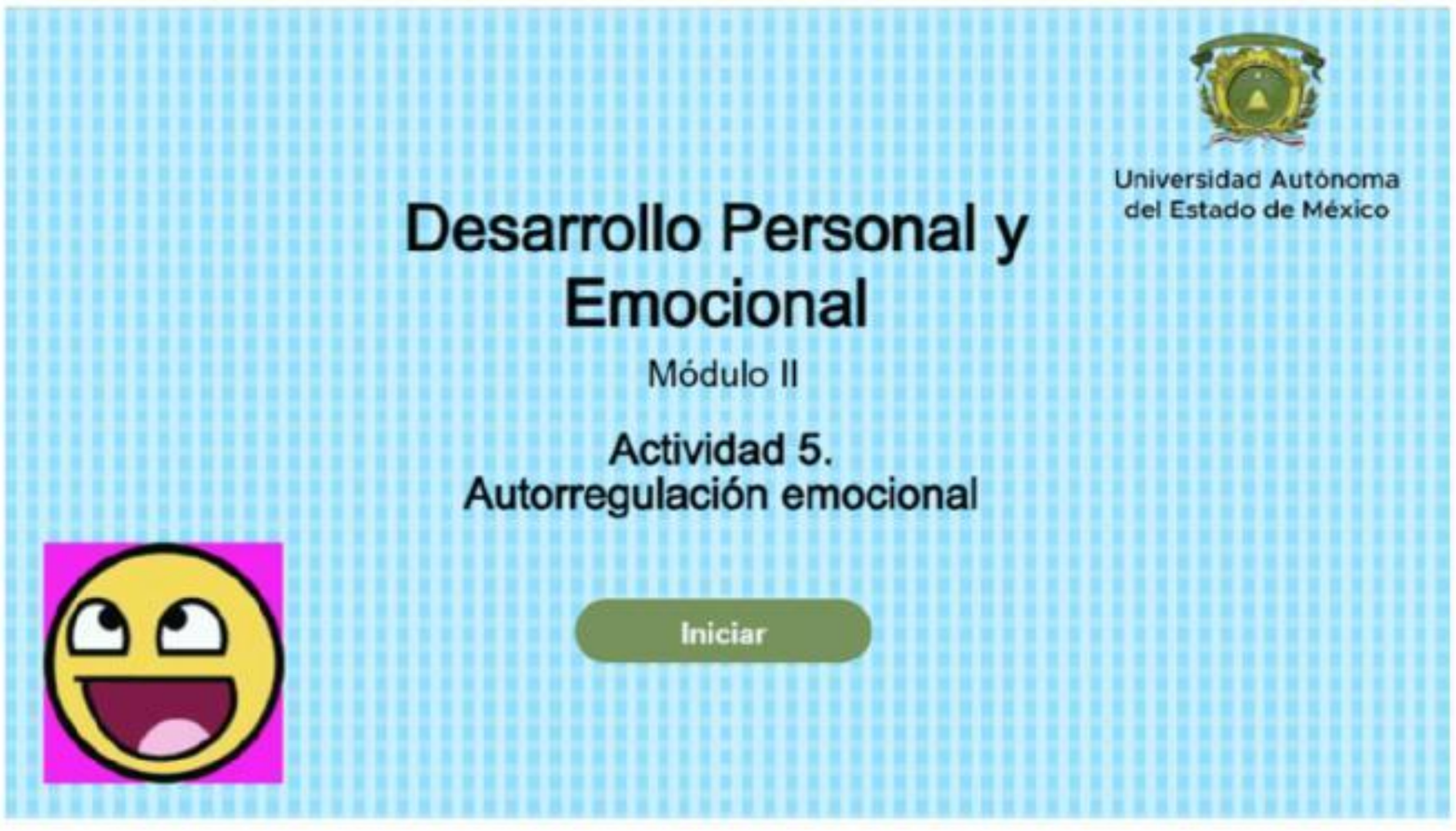
Expresar gratitud: es una especie de metaestrategia para alcanzar la felicidad. La gratitud es muchas cosas para muchas personas. Es asombro, es agradecimiento, es mirar el lado bueno de un contratiempo, es comprender la abundancia, es agradecer a alguien en tu vida, es literalmente dar las gracias a ese ser en quien tú crees, por lo que tienes. Es disfrutar, es no dar nada por sentado, es afrontar, es centrarse en el presente. La gratitud es un antídoto contra las emociones negativas, un neutralizador de la envidia, la avaricia, la hostilidad, la preocupación y la irritación. Expresar gratitud es mucho más que dar gracias. Se ha comprobado que las personas que suelen estar agradecidas son relativamente más felices, tienen más energía y son más optimistas, y dicen

que experimentan emociones positivas con mayor frecuencia. También tienden a ser amables y a manifestar más empatía, a ser más espirituales y religiosas, más indulgentes y menos materialistas que las que están menos predispuestas a la gratitud.



Actividad 5. Autorregulación emocional

Instrucciones: para reforzar lo anterior se te invita a realizar la siguiente actividad, comienza dando clic en el siguiente enlace.





Actividad 6. Inteligencia emocional

Instrucciones: responde a las preguntas que se te plantean enseguida, no importa si no has practicado alguna de las estrategias de autorregulación emocional , simplemente sé honesto contigo mismo. Para iniciar da clic **AQUÍ.**



Resumen

¿Cómo te encuentras hasta este momento, te gustó lo que vimos en este módulo?, bien ahora que ya sabes lo que es la inteligencia y los tipos que existen de esta, qué harás al respecto, ya sabes que existe la inteligencia visual, la auditiva, la kinestésica, la inter e intrapersonal, la inteligencia musical, la lógico–matemática, la naturalista; ya sabes cuál es la que tienes más desarrollada, ¿cómo desarrollarás las demás?, podemos desarrollar todas si nos lo proponemos, pero seremos más hábiles en unas que en otras. No pasa nada eso no va a ser que seamos menos inteligentes que otros o no seamos inteligentes.

También recordemos que vimos lo que es la inteligencia emocional y lo importante que es tener control sobre nuestras emociones, debemos de regularlas, para ello te dimos a conocer algunas estrategias que puedes empezar a utilizar para medir tus emociones, no lo olvides, esperemos te haya gustado el contenido del módulo, ahora pasemos al siguiente.



Actividad 7.
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo II, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M2 Cuestionario Final.



Glosario

Inteligencia: conjunto de habilidades, talentos o capacidades mentales que se ponen de manifiesto en forma independiente, y que se pueden desarrollar de acuerdo con la carga genética de cada persona y de su interacción con el medio ambiente.

Inteligencia lógico matemática: capacidad de utilizar los números con eficacia (matemáticos, contadores, físicos, estadísticos), y de razonar bien (científicos, programadores informáticos, especialistas en lógica).

Inteligencia lingüística: capacidad de utilizar las palabras de manera eficaz, ya sea oralmente (como narrador, orador, político) o por escrito (poetas, dramaturgos, editores, periodistas).

Inteligencia visual–espacial: capacidad de percibir el mundo visuo-espacial de manera precisa (por ejemplo, como un cazador, un escolta o un guía) y de llevar a cabo transformaciones basadas en esas percepciones (interioristas, arquitectos, artistas, inventores).

Inteligencia Kinestésica–corporal: dominio del propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos (actores, mimos, atletas o bailarines), y facilidad para utilizar las manos en la creación o transformación de objetos (artesanos, escultores, mecánicos, cirujanos).

Inteligencia musical: capacidad para percibir (como un aficionado a la música), discriminar (críticos musicales), transformar (compositores) y expresar (intérpretes) las formas musicales.

Inteligencia interpersonal: capacidad de percibir y distinguir los estados anímicos, las intenciones, las motivaciones y los sentimientos de otras personas.

Inteligencia intrapersonal: autoconocimiento y capacidad para actuar según ese conocimiento. Esta inteligencia incluye una imagen precisa de uno mismo (los puntos fuertes y las limitaciones), la conciencia de los estados de ánimo, intenciones, motivaciones, temperamentos y deseos interiores, y la capacidad de autodisciplina, autocomprensión y autoestima.

Inteligencia emocional: son las habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas.

Regulación emocional: proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, tratándose por lo tanto de procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas

Referencias

- Armstrong T. (2012) Inteligencias múltiples en el aula. Guía práctica para educadores. Paidós.
- Gardner, H. (2018). Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica. Paidós.
- Goleman, D. (2013). La inteligencia emocional: por qué es más importante que el consciente intelectual. Ediciones B.
- Gutiérrez A. (2009). Inteligencias múltiples. Yo soy inteligente, tú eres inteligente, ¿todos somos inteligentes. Limusa.
- Ibarrola B. (2018) Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula. SM.
- Prensa de Harvard Business Review (2017). Guías HBR: Inteligencia emocional. Prensa de Harvard Business Review.

Módulo III

Habilidades socioemocionales que apoyan el adecuado desempeño escolar

Propósito del Módulo

Desarrollar habilidades socioemocionales que le permitirán al estudiante un desempeño escolar óptimo en su desarrollo integral.

Primera edición, febrero 2025

DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL
Libro de texto digital

Autores
Beatriz Moreno Guzmán
Plantel “Plantel Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx
Gustavo Vergara Barón
Plantel “Plantel Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx
Ligia Malania Chávez López
Plantel “Plantel Dr. Pablo González Casanova” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx
Tayde Icela Montes Reyes
Plantel “Plantel Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Universidad Autónoma del Estado de México
Av. Instituto Literario 100 Ote. Col. Centro
Toluca, Estado de México
C. P. 50000
Tel: (52) 722 481 18 12
http://www.uaemex.mx

El contenido de este material es responsabilidad de los autores. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra, sin el consentimiento previo y por escrito del editor. La Universidad Autónoma del Estado de México se deslinda de cualquier acción legal derivada de este material.

® Derechos reservados, 2025

ISBN: (En trámite)

Hecho en México
Made in Mexico

Presentación

Con la invasión del "Dios del siglo XXI" y sus tres caras: celular, computadoras y el "todo poderoso internet" se nos ha invitado a desconectarnos del mundo interior y distraernos en las mieles del mundo virtual, para dejar de lado incluso nuestras propias vidas. Esto poco a poco ha ido convirtiendo en una tarea difícil el mirarnos a los ojos, ya que invertimos gran parte de nuestro tiempo mirando una pantalla, si a esto sumamos que tenemos poca conciencia sobre la importancia del desarrollo de las competencias personales y que la educación se enfoca en su mayoría, en el desarrollo de las denominadas habilidades técnicas, estamos condenando a la extinción a nuestro ecosistema interno.

¿Puedes imaginar un espacio donde no solo aprendes matemáticas, historia o biología? Un espacio donde también puedas aprender las claves para entender y gestionar tus emociones, conectar con los demás de manera profunda y genuina y de esta forma tomar decisiones que te acerquen a la mejor versión de ti mismo. Ese espacio existe y está en las habilidades socioemocionales.

El bienestar integral y el éxito académico van más allá de los conocimientos teóricos; por lo que es necesario fortalecer la idea de que estos van de la mano también del desarrollo de habilidades socioemocionales, las cuales, te permitirán enfrentar adecuadamente y con más herramientas los retos escolares y de la vida en general, el trabajar en su desarrollo incrementara tu capacidad para relacionarte de manera positiva con los demás, así como para regular tus emociones, tomar decisiones responsables y no menos importante enfrentar el estrés de manera constructiva.

Es por eso que en esta unidad exploraremos herramientas para incrementar habilidades como la empatía, asertividad, responsabilidad, cooperación y tolerancia, necesarias para un desempeño académico óptimo y para lograr un desarrollo integral saludable. A través de actividades prácticas, ejercicios de comprensión y lecturas, encontrarás elementos clave para fortalecer tu inteligencia emocional y así poder enfrentar los desafíos cotidianos con mayor confianza y resiliencia.

Prepárate para iniciar un camino de autodescubrimiento, este es solo el inicio para desarrollar las habilidades que te abrirán nuevas puertas para crear el futuro que deseas. ¿Estas listo?



Actividad 1.
Ejercicio inicial
(conocimientos previos)

Instrucciones: antes de iniciar con los temas de este módulo nos parece primordial conocer con que grado de reflexión cuentas. Para comenzar da clic en el siguiente enlace y sigue las indicaciones respectivas.



3.1 Empatía

No importa el tipo de actividad que realices, cuáles sean tus intereses o en general tu estilo de vida, es muy probable que todo el tiempo estés en constante interacción con los demás, la única diferencia significativa radica en la forma en cómo se dan estas interacciones, esto depende principalmente de nuestra capacidad para interactuar, es por eso que para algunos parece ser una tarea fácil y que disfrutan, mientras que para otros puede resultar una tarea desafiante y hasta estresante. Es por eso que todos necesitamos aprender y fortalecer el cómo comunicarnos con los demás y así mantener buenas relaciones interpersonales.

Cuando hablamos de empatía suele recurrirse de manera coloquial a frases como "ponerse en el lugar o en los zapatos de los demás", esto buscando una metáfora apropiada para la idea de "comprender o sentir" lo que el otro siente en determinada situación. La palabra empatía proviene etimológicamente de su raíz griega, epathón, sentir, y del prefijo εv, preposición inseparable que significa dentro, significando de esta manera "sentir adentrándose en el otro, compenetrarse".

McDonagh (2006) define la empatía como "la habilidad intuitiva para identificarse con los pensamientos e ideas de otras personas, sentimientos, motivaciones modelos emocionales y mentales, valores, prioridades, preferencias, y sus conflictos internos o personales".

La empatía tiene su origen no solo en el aspecto cognitivo, a nivel fisiológico proviene de las neuronas denominadas "espejo" descubiertas en 1995 por Giacomo Rizzolatti, se trata de un tipo de neuronas que se activan durante el proceso de observación atenta a otros seres humanos, dicha activación ocurre en la misma cantidad y región cerebral de las del sujeto observado y permiten a los humanos y a otras especies de animales reaccionar ante el otro, como si la conducta y el sentir de esos otros fueran los suyos. (Redolar, 2013; Mukamel, 2010).

Los seres humanos somos criaturas sociales y nuestra supervivencia depende de entender las intenciones y emociones que traducen las conductas manifiestas de los demás. Las neuronas espejo permiten entender la mente de nuestros semejantes, y no a través de razonamiento conceptual, sino directamente, sintiendo y no pensando (Rizzolatti, Fogassi & Gallese, 2001).

Estas neuronas, situadas en diferentes áreas del cerebro, se activan tanto cuando una persona realiza una acción, como cuando observa a otro hacerla. Esto significa que, al ver a alguien experimentar una emoción (tristeza, alegría o dolor) nuestras neuronas espejo generan de manera automática una adaptación de esa experiencia en nuestro propio cerebro. Este mecanismo biológico es crucial para la empatía, ya que permite sentir lo que otros sienten de una manera visceral y directa, facilitando la conexión emocional. Recuerdas la sensación de "piel de gallina" cuando observas a una persona que se ha arrancado una costra, esas podrían ser tus neuronas espejo en acción.

Figura 1.
Neuronas espejo



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [Neuronas espejo]. https://www.canva.com/dream-lab

La importancia de estas neuronas tiene un impacto tan importante que la lectura que una persona hace de las intenciones del otro, es en gran medida, atribución desde las propias intenciones; esto explica el hecho de que las personas afectadas de autismo al sufrir precisamente de alteraciones en la actividad de sus neuronas espejo, presenten por lo tanto incapacidad para deducir las intenciones ajenas y vivenciar la empatía (García, 2008).

Sin embargo, aunque nuestras neuronas espejo nos ayudan a empatizar automáticamente, existen errores comunes que pueden distorsionar la práctica de la empatía. Uno de estos errores es la "empatía egocéntrica", en la que interpretamos la experiencia del otro desde nuestra propia perspectiva, proyectando nuestros propios sentimientos y necesidades en lugar de comprender los de la otra persona. Lo que puede llevar a malentendidos y a una falta de conexión real.

Daniel Goleman (1998) en su obra sobre inteligencia emocional, hace referencia a la importancia de la empatía como una habilidad emocional clave, pero también menciona que, para empatizar efectivamente, se necesita una capacidad genuina de ponerse en los zapatos del otro, no solo de interpretar desde nuestra propia perspectiva. Los errores más comunes y característicos de la empatía egocéntrica son:

Figura 2.
Empatía egocéntrica



Empatía egocéntrica

Incapacidad de ver la perspectiva del otro

Aunque la intención es empatizar, esta La persona con empatia egocentrica puede tener dificultad para ver más allá de sus propios sentimientos y pensamientos, lo que puede hacer que sus intentos de empatia resulten ineficaces.



Ejemplo

Venus está muy ansiosa por una exposición importante y le cuenta a su compañero Eder cómo se siente.

• Venus: "Tengo tanto miedo de que algo salga mal en la exposición de mañana. He estado tan estresada por esto."
• Eder (empatía egocentrica): "¡No entiendo por qué te pones tan nerviosa! Yo haría esa exposición sin ningún problema. Solo relájate, no es para tanto."

¿Puedes detectar el error?

Eder no es capaz de ver la situación desde la perspectiva de Venus. Al minimizar sus preocupaciones y juzgar desde su propia confianza en las exposiciones, Carlos no reconoce la ansiedad de Laura ni le ofrece apoyo emocional relevante.

Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Elaboración propia [Empatía egocéntrica].

Otro error que podemos cometer al tratar de ser empáticos es ejercer una "positividad tóxica", que se refiere a la tendencia a invalidar o minimizar las emociones negativas de los demás al ofrecer respuestas excesivamente optimistas, como "todo estará bien" o "solo piensa en positivo". Este tipo de respuesta, aunque puede tener buenas intenciones, en realidad bloquea el espacio necesario para que el otro exprese sus emociones y sienta que su dolor es legítimo.

La psicoterapeuta Whitney Goodman autora del libro *"Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy"*, ha explorado ampliamente este concepto, en él nos sugiere eliminar las frases como "solo sé feliz", "ve lo bueno en todo" y "solo buenas vibras" (la frase con más carga de positividad tóxica que puede existir) por enfoques más realistas, que ofrecen formas de superar la situación y de discutirla en lugar de quitarles validez.

Goodman, W. (2022), explica que para evitar la positividad tóxica "encontrar el momento adecuado" es muy importante, esto se refiere a que antes de animar a alguien a ver el lado positivo, es importante recordar:

Figura 3.
Positividad tóxica



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Elaboración propia [Positividad tóxica].

Goodman explica que, en un sentido más amplio, una cultura pura de "good vibes" es tóxica para nuestras relaciones y para la sociedad. Cuando reforzamos que algunas emociones son "malas", nos perdemos la cercanía que se desarrolla a través de la vulnerabilidad.

Si hubiese un antídoto contra la falta de empatía y la positividad tóxica éste se llamaría "validación emocional" , Etxebarria, 2002; Gross y Thompson, 2007, explican que se suele pensar que una de las mejores maneras de enfrentar situaciones estresantes o emocionalmente dolorosas es que la persona busque activamente resolver el problema o la situación que causa el malestar, pero en situaciones que no se pueden controlar, estos esfuerzos pueden tener el efecto contrario y alargar el sufrimiento.

En un evento traumático, negar o suprimir la emoción podría ayudar a lidiar con el impacto emocional inicial, pero a la larga esto generaría otro tipo de problemas. Otro caso es el de la distracción, tanto cognitiva como conductual. Aunque a simple vista puede parecer una forma inteligente de regular las emociones, y distraerse con actividades como un deporte o la lectura puede ser beneficioso, usar el trabajo o involucrarse en muchas actividades para evadir problemas familiares, aunque efectivo, no constituye una validación emocional saludable.

Para enfrentar la positividad tóxica, la validación emocional es fundamental y además tiene varias ventajas:

Tabla 1.
Beneficios de la validación emocional

Beneficios de la validación emocional	Ejemplo	Positividad tóxica	Empatía
Permite procesar las emociones de manera saludable: Al validar una emoción, no la evadimos ni la reprimimos. Esto nos ayuda a reflexionar sobre por qué nos sentimos de cierta manera y qué podemos aprender de ello.	"Estoy agotado de todo, no sé si puedo seguir"	"¡Sé positivo! Todo irá bien"	"Parece que estás realmente abrumado. Es normal sentirse así en situaciones difíciles. ¿Cómo puedo ayudarte?"
Fomenta la empatía y la conexión: Validar las emociones de los demás crea una atmósfera de apoyo. Las personas se sienten escuchadas y valoradas, lo que fortalece las relaciones interpersonales.	Un amigo expresa frustración por un proyecto fallido.	"No te preocupes, seguro saldrá mejor la próxima vez"	"Entiendo lo frustrante que debe ser haber trabajado tanto y no obtener el resultado esperado. Es comprensible que te sientas así."
Reduce el aislamiento emocional: La positividad tóxica puede hacer que las personas sientan que no pueden compartir sus emociones negativas, lo que aumenta el aislamiento. La validación emocional permite que las personas se sientan aceptadas con todas sus emociones.	Cuando alguien expresa tristeza por una pérdida personal	"Todo pasa por una razón"	"Siento mucho tu pérdida, es completamente normal sentirte triste en este momento"
Promueve el autoconocimiento: Al validar nuestras propias emociones, reconocemos nuestros sentimientos y trabajamos para entenderlos. Esto facilita el crecimiento personal y la autorreflexión, evitando caer en la presión de ser falsamente optimistas.	Te sientes ansioso ante una situación personal	En vez de reprimir la ansiedad diciéndote "Debería estar agradecido por lo que tengo"	Puedes decirte "Me siento ansioso ahora mismo, y eso está bien. Voy a dedicarme un momento para entender lo que está causando esta ansiedad"

Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Elaboración propia [Beneficios de la Validación Emocional].



Actividad 2. Combatiendo la positividad tóxica

Instrucciones: la validación emocional es una herramienta clave para combatir la positividad tóxica y promover una salud emocional auténtica. Al reconocer nuestras emociones y las de los demás sin juzgarlas, creamos espacios más genuinos de apoyo y empatía. Practicar la validación emocional es esencial para el bienestar mental, ya que nos ayuda a procesar nuestras experiencias y fomentar relaciones basadas en la comprensión y el respeto.

Vamos a poner manos a la obra, **da clic en el siguiente enlace** para comenzar.



3.2 Asertividad

El comportamiento asertivo se centra en negociar cambios razonables respecto a la manera como las personas se desarrollan frente a otras, a fin de lograr un equilibrio en la interacción social. Los orígenes de la palabra asertividad se encuentran en el latín asserere o assertum, que significa afirmar o defender (Robredo, 1995).

Según Riverón et al. (2021), definen asertividad como la habilidad que debe tener un individuo para preservar sus convicciones sin irrespetar a los demás. Es capaz de respetar diferentes posturas de manera tranquila, sin discutir o juzgar si no están de acuerdo con sus opiniones y actúa con inteligencia buscando llegar a un acuerdo que beneficie a todos.

Riso (2002, pp. 126-130) se refiere concretamente a los indicadores expresivos verbales y no verbales de asertividad. Los explica haciendo énfasis en aquellos indicadores de que no estamos siendo asertivos:

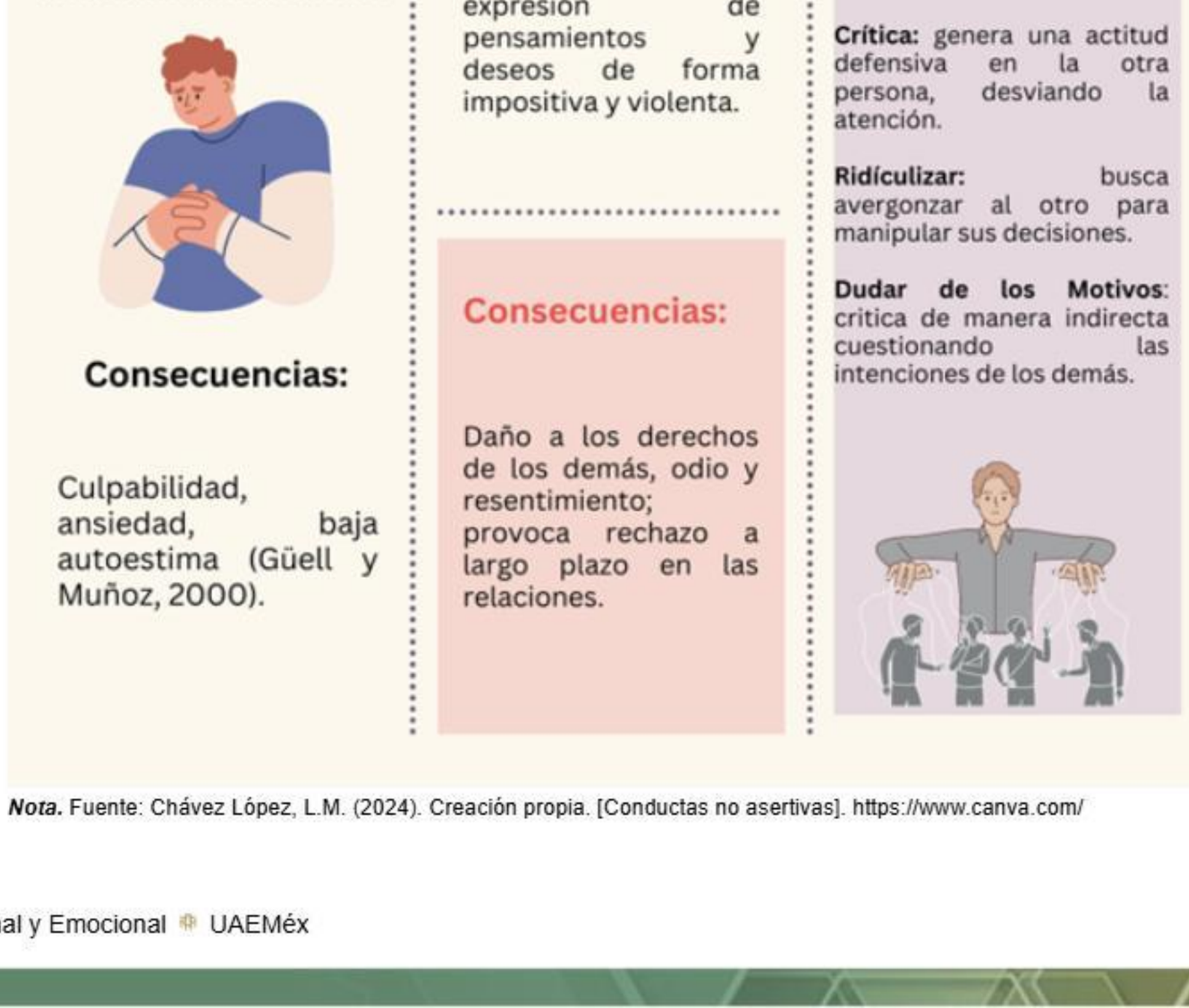
Figura 4.
Indicadores no asertivos



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia. [Indicadores no asertivos]. https://www.canva.com/

Como se ha mencionado, asertividad implica sinceridad y respeto por los propios derechos, pero también por los de las demás personas. Cuando no existe asertividad generalmente se recurre a conductas pasivas, agresivas y a la manipulación para expresarse lo cual tiene como resultado efectos negativos en las relaciones interpersonales y en la autoestima.

Figura 5.
Indicadores no asertivos



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia. [Conductas no asertivas]. https://www.canva.com/



Actividad 3. Habilidades asertivas

Instrucciones: vamos a practicar lo aprendido, en esta actividad, pondrás en práctica tus habilidades para identificar conductas no asertivas en situaciones cotidianas. Recuerda la asertividad no es solo una herramienta para mejorar la comunicación, también es una serie de prácticas que contribuyen al bienestar personal y a la creación de relaciones equilibradas y como consecuencia habrá un impacto positivo en distintas áreas de tu vida.

¿Qué esperas para empezar a practicarla?,
para iniciar **da clic** en el siguiente enlace.





Actividad 4.
Derechos asertivos

Instrucciones: los derechos asertivos son principios que te ayudan a defender tus necesidades y límites, sin necesidad de ser agresivo ni pasivo.

En esta actividad, investigarás los derechos asertivos y los aplicarás de forma creativa en un ejercicio práctico. Para lograrlo es necesario que **realices una investigación** sobre ¿qué son los derechos asertivos? y buscar ejemplos de ellos. Escoge al menos 5 cinco derechos asertivos que sientas importantes para ti.

En tu libreta, anota la lista de derechos asertivos que encontraste en tu investigación. Ahora deberás redactar cada derecho de manera que se adapte a tu estilo personal, para que te sea fácil recordarlos y aplicarlos, para que sea más atractivo e interesante representa cada derecho mediante un dibujo, collage, o cualquier forma visual que los haga significativos para ti. Asegúrate de incluir un breve texto explicando por qué elegiste cada derecho y cómo te ayudará en la vida cotidiana.

¡Diviértete con la creatividad y recuerda que conocer tus derechos es el primer paso para una comunicación asertiva y saludable!

Mensaje

La Universidad Autónoma del Estado de México, en la búsqueda permanente de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de excelencia, se mantiene a la vanguardia en los avances tecnológicos, desarrollando libros electrónicos (e-book), con el propósito de implicarte interactivamente con los contenidos de las asignaturas que integran el plan de estudios del Bachillerato Universitario.

Nuestro objetivo es contribuir a la formación integral de estudiantes con conocimientos rigurosos, valores humanistas y habilidades digitales, utilizando metodologías activas, que desarrollen el pensamiento crítico y analítico, así como la capacidad de afrontar los retos de la era digital.

Los cambios sociales, ambientales y culturales del mundo contemporáneo presentan serios desafíos al proceso educativo; por ello, nuestra Escuela Preparatoria promueve formas de aprendizaje innovadoras, en las que se desarrollan la comunicación asertiva, la creatividad y el trabajo colaborativo. De este modo buscamos garantizar la impartición de una educación capaz de estimular la curiosidad intelectual de los preparatorianos y la exploración de todos los campos del conocimiento, de modo que cada estudiante sea capaz de ampliar sus horizontes culturales, reconociendo sus habilidades, gustos y aptitudes.

El material educativo que tienes en tus manos ha sido elaborado por docentes de las áreas de conocimiento correspondientes. La creatividad, el pensamiento crítico y el espíritu científico de los colectivos docentes se reúnen en un e-book para facilitar la comprensión de los contenidos y comprometerte con tu aprendizaje.

El libro digital que ahora puedes consultar tiene una estructura lógica de fácil manejo, que te permitirá navegar por los contenidos y recursos académicos que responden a tus necesidades; podrás acceder a ellos desde una computadora, una tableta o un teléfono celular.

Te invito a aprovechar al máximo esta nueva experiencia de aprendizaje, disfruta esta herramienta que potenciará tus habilidades digitales, tus conocimientos y tu creatividad.

SOMOS UAEMéx

Patria, Ciencia y Trabajo

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

3.3 Responsabilidad

En este subtema abordaremos el concepto de responsabilidad y cómo esta es un aspecto clave en nuestra vida diaria, el siguiente ejercicio "Mi rueda de la responsabilidad" está diseñado para ayudarte a pensar en diferentes aspectos importantes de tu vida. Al reflexionar sobre cómo te sientes responsable en cada una de estas áreas, podrás descubrir tus puntos fuertes y las áreas que tal vez necesiten más atención.

Revisa la siguiente información



Figura 6.
Rueda de la responsabilidad



1. Vida académica

1.Asistencia y puntualidad: ¿Cuánto te responsabilizas de llegar a tiempo y asistir a todas tus clases?
2. Cumplimiento de tareas y proyectos: ¿Qué tanto te haces responsable de completar tus trabajos y entregarlos en la fecha indicada?
3.Estudio y preparación ¿Qué tan comprometido estás con dedicar tiempo a estudiar por tu cuenta?
4. Participación en clase: ¿Cómo es tu responsabilidad para involucrarte y contribuir en las actividades de clase?

2. Relaciones interpersonales

1.Apoyo a amigos y compañeros: ¿Qué tan responsable te sientes de ayudar a quienes te rodean en sus momentos dificiles?
2.Resolución de conflictos: ¿Cómo te haces cargo de manejar desacuerdos o tensiones con los demás?
3. Comunicación asertiva: Asumes responsabilidad por comunicarte de manera clara y respetuosa?
4. Compromiso en amistades y relaciones: ¿Qué tanto valoras cumplir tus promesos y mantener tu palabra en tus relaciones?

3. Responsabilidad intrapersonal

1.Apoyo a amigos y compañeros: ¿Qué tan responsable te sientes de ayudar a quienes te rodean en sus momentos dificiles?
2.Resolución de conflictos: ¿Cómo te haces cargo de manejar desacuerdos o tensiones con los demás?
3. Comunicación asertiva: Asumes responsabilidad por comunicarte de manera clara y respetuosa?
4. Compromiso en amistades y relaciones: ¿Qué tanto valoras cumplir tus promesas y mantener tu palabra en tus relaciones?

4. Responsabilidad social

1. Respeto a normas y reglas: ¿Cómo te haces cargo de respetar normas, tanto en la escuela como en la comunidad?
2. Cuidado del medio ambiente: ¿Te haces responsable de cuidar el entorno y contribuir a un ambiente más limpio?
3. Participación en actividades comunitarias: ¿Qué tan involucrado estás en acciones o actividades que benefician a otros?
4.Uso adecuado de redes sociales: Asumes responsabilidad por el contenido que compartes y cómo interactúas en linea?

5. Responsabilidad familiar

1. Ayuda en tareas del hogar: ¿Cómo te haces responsable de colaborar con las tareas en casa (limpieza, organización, etc.)?
2. Apoyo emocional ¿Qué tan presente estás para escuchar y apoyar emocionalmente a tus familiares?
3. Cumplimiento de normas familiares: ¿Qué tan comprometido estás con respetar las reglas y acuerdos en tu hogar?
4. Participación en eventos y actividades familiares: ¿Qué tanto valoras y cumples tu papel en reuniones o actividades familiares?

Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia. [Rueda de la responsabilidad]. https://www.canva.com/

Revisa cada área de la rueda de la responsabilidad, cada una representa partes importantes de tu vida y están aquí para ayudarte a pensar en cómo asumes tu papel en cada una. Tómate un momento para reflexionar en cada pregunta, recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, lo más importante es que seas honesto contigo mismo.

Evalúa tu nivel de responsabilidad en cada área usando una escala del 1 al 10. Aquí, 1 significa "poco responsable" y 10 significa "muy responsable". Marca un número que refleje cómo te sientes en realidad. Debajo de cada número. Explica brevemente por qué te sientes de esa manera con base en tus puntajes dibuja tu rueda de la responsabilidad completando cada área según tu evaluación. Esto te permitirá visualizar cómo equilibradas (o no) están las distintas responsabilidades en tu vida.

La responsabilidad como habilidad blanda es un valor fundamental en todos los aspectos de nuestra vida, pero es en la etapa de la vida adolescente que cobra especial importancia. Ser responsable implica cumplir con nuestros compromisos y asumir las consecuencias de nuestras decisiones, la responsabilidad se encuentra en gran medida determinada por algo denominado como "locus de control" este es un aspecto de la personalidad que está referido a las causas que explican en el ser humano sus éxitos y fracasos, o bien los acontecimientos que afectan sus acciones (Rotter, 1966, 1971). Se trata de una expectativa o de una creencia del modo como el ambiente social o la actitud interior, afecta la vida, analicemos la relación entre el locus de control y la responsabilidad:

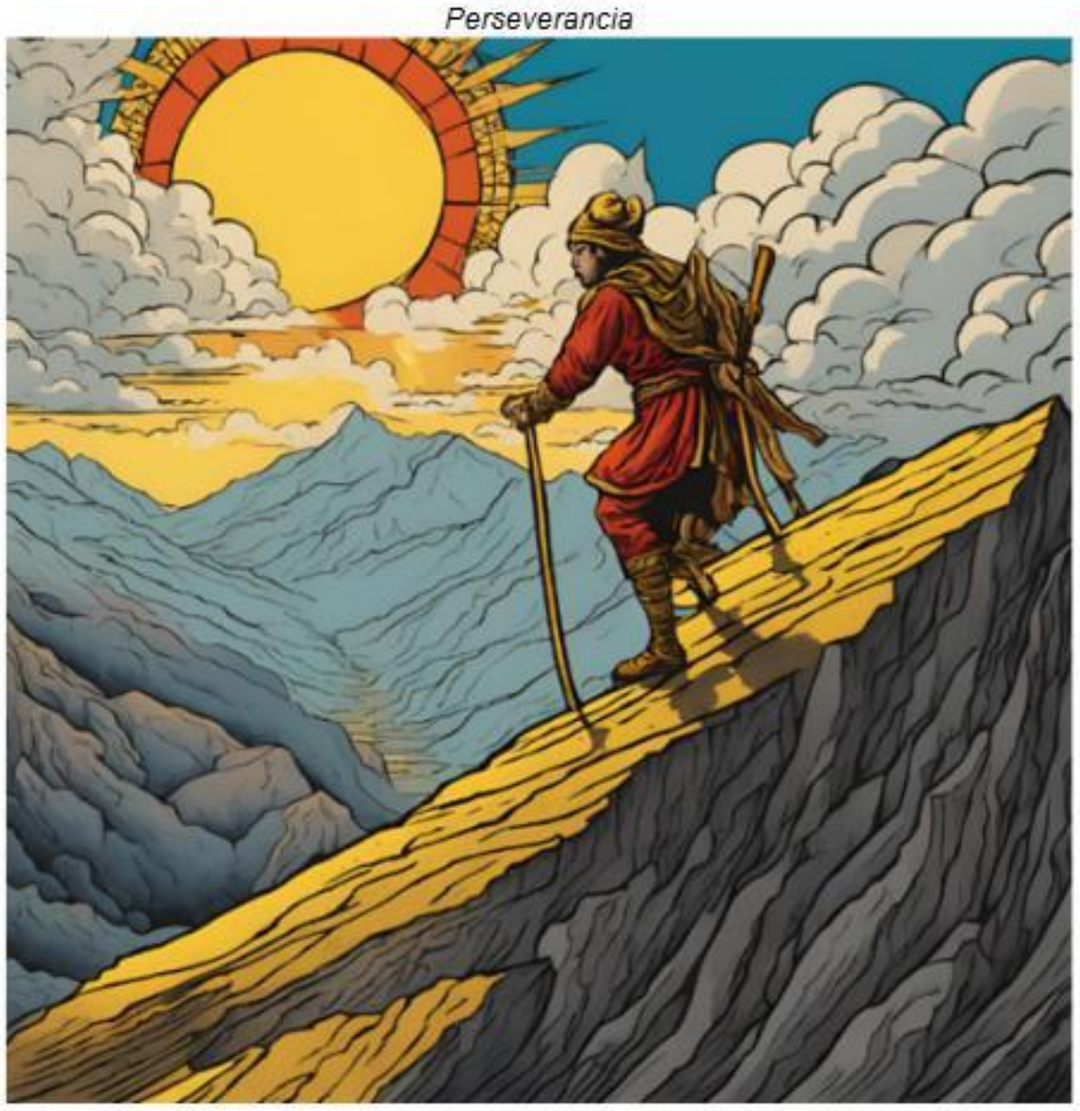
1. Las personas con **locus de control externo** tienden a adoptar actitudes más conformistas, apáticas ya que consideran que los factores externos determinan sus vidas, como consecuencia de ese pensamiento planifican menos el futuro, presentan bajo desempeño, esperan y siguen instrucciones, piensan que los resultados obtenidos estarán influenciados por otros, el destino o la suerte, en consecuencia, pueden desarrollar un menor sentido de responsabilidad, lo cual puede llevarlos a tener actitudes pasivas y esperar que otros tomen la iniciativa así como a atribuir sus propios fracasos a factores externos. Estas personas al expresarse suelen utilizar frases como: "espero que alguien me ayude para resolver este problema", "todo pasa por algo y yo no puedo hacer nada al respecto para cambiarlo", "tuve mucha suerte de que las cosas salieran perfectas".

Figura 7.
Suerte



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia con IA. [Suerte]. https://www.canva.com/

Figura 8.
Perseverancia



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia con IA [Perseverancia]. https://www.canva.com/

2. Las personas con **locus de control interno**, tienen mejor desempeño, más satisfacción, se sienten más motivados hacia el logro de sus metas (Ivancevich, Konopaske y Matteson, 2006; Key, 2002), esto es debido a que sus creencias suelen asociarse con una mayor responsabilidad en el cumplimiento de metas y tareas, ya que estas personas sienten que tienen el poder de influir en los resultados. Es común que el tipo de personas que tienen un locus de control interno adecuado utilicen expresiones como; "si me esfuerzo, sé que puedo mejorar", "si quiero que algo cambie debo empezar por mí mismo", "yo soy responsable de mi propio éxito". Ahora que conoces un poco más sobre el tema ¿con que actitudes te sentiste identificado? ¿lo que pasa en tu vida es producto de la suerte, o eres responsable de tu propio destino?

Ingarden (1980), en su libro "sobre la responsabilidad", distingue cuatro situaciones diferentes en las que se presenta la responsabilidad. La primera es cuando "alguien tiene la responsabilidad de algo". La segunda, cuando "alguien asume la responsabilidad de algo". La tercera, cuando "alguien es hecho responsable de algo". Y finalmente, la cuarta, cuando "alguien obra responsablemente".

Para Goleman (1998), la responsabilidad se define como el cumplimiento de compromisos y objetivos, mediante la autodisciplina y la organización. El problema con un locus de control externo elevado es que estaríamos evadiendo nuestra responsabilidad y culpando a todos los factores exteriores de las situaciones buenas o malas que nos sucedan generando así "irresponsabilidad", por otro lado, si tenemos un locus de control interno muy elevado podríamos estar sobre culpándonos e incluso asumir responsabilidades por situaciones que no nos corresponden, teniendo como consecuencia "culpa".

La desconexión moral es una forma de evitar sentir culpa o responsabilidad cuando hacemos algo que en el fondo sabemos que está mal. La teoría la desarrolló un psicólogo llamado Albert Bandura, por medio de esta nos explica que a veces justificamos nuestras acciones o le restamos importancia para no sentirnos mal. Pero esto puede ser un problema si se convierte en un hábito.

Por ejemplo, imagina que decides copiar en un examen. Sabes que hacer trampa es incorrecto, pero te dices cosas como "todos lo hacen" o "este examen ni es tan importante". Al hacer esto, te sientes menos culpable y no ves necesidad de asumir la responsabilidad de tu decisión. Eso es la desconexión moral: te "desconectas" de lo que en realidad sabes que es correcto. Si usas la desconexión moral con frecuencia, puede que empieces a justificar comportamientos que, en realidad, te alejan de ser responsable. Por ejemplo, podrías terminar haciendo cosas como:

- Engañar o hacer trampa en lugar de estudiar.
- Romper reglas que sabes que están ahí para ayudarte a ser mejor.
- No cumplir compromisos y poner excusas para evitar sentirte mal.

Con el tiempo, podrías acostumbrarte a actuar sin pensar en las consecuencias y sin hacerte responsable. Esto afecta la manera en que creces y te relacionas con otros.

Figura 9.
Irresponsabilidad



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia con IA [Irresponsabilidad]. https://www.canva.com/

Si dejas que esta forma de pensar se vuelva un hábito, podrías desarrollar algunas de estas actitudes:

a. Falta de empatía: te costará ponerte en el lugar de los demás o preocuparte por cómo tus acciones les afectan.
b. Justificación constante: es decir constantemente estarás poniendo excusas, particularmente para hacer cosas que sabes que no son correctas.
c. Poca autocrítica: podrías dejar de ser honesto contigo mismo y no aprender de tus errores.
d. Irresponsabilidad: te volverías menos comprometido y poco confiable.
e. Dificultad para asumir consecuencias: si evitas enfrentar tus errores, te costará aceptar y aprender de las consecuencias.

La mejor forma de evitar que esto pase es poniendo en práctica la honestidad contigo mismo. Cuando sientas que estás a punto de justificar algo, pregúntate si realmente crees que está bien o si solo estás evadiendo la responsabilidad. Reconocer los errores no es fácil, pero es una de las mejores formas de crecer y convertirte en una persona que pueda ganarse la confianza de los demás.

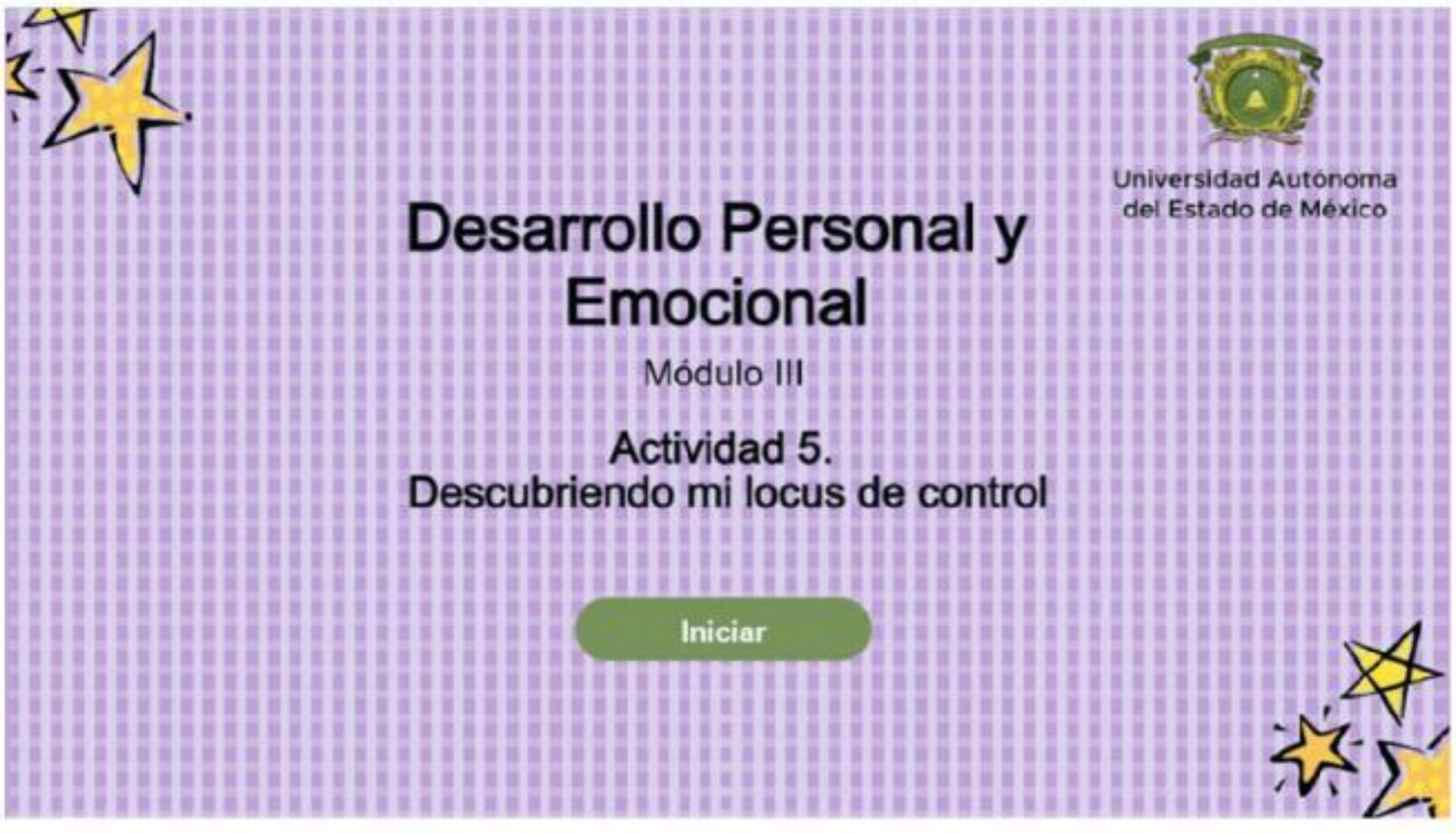
Hay, L. L. (2012) nos explica que la responsabilidad es lo que realmente nos da poder en nuestra vida. Cuando culpamos a otros o a factores externos por lo que nos sucede, en realidad estamos entregando nuestro poder. Escoger el papel de víctima es como usar nuestra propia energía para debilitarnos. Pero si asumimos nuestra responsabilidad, dejamos de gastar tiempo y esfuerzo en culpar a otros o a las circunstancias. En lugar de eso, nos enfocamos en lo que podemos hacer para mejorar. Algunas personas ven la responsabilidad como una especie de culpa y creen que, si pasan por problemas o enfermedades, de algún modo han fallado. A veces, incluso los medios llaman a esto la “culpa de la Nueva Era”. Pero no se trata de culparse, y mucho menos de sentirse como una mala persona por tener problemas. Lo importante es ver la responsabilidad como una oportunidad.

Cuando somos capaces de ver nuestras dificultades como una forma de reflexionar sobre nuestra vida y decidir hacer cambios, recuperamos nuestro poder. Muchas personas que han pasado por momentos realmente difíciles, como enfermedades graves, describen esos momentos como un punto de inflexión positivo, porque les hizo replantearse muchas cosas. Pero si nos enfocamos solo en ser “víctimas” y en pedir que alguien más solucione nuestros problemas, nos será más difícil salir adelante. En resumen, ser responsables significa que podemos responder ante lo que nos sucede. Siempre hay opciones. No se trata de negar nuestras experiencias ni de rechazarlas, sino de reconocer que tenemos el poder de contribuir a nuestra propia vida, y desde ahí, tomar el control para mejorar lo que queremos cambiar.



Actividad 5.
Descubriendo mi locus de control

Instrucciones: para finalizar con este tema retomarás la rueda responsabilidad que elaboraste al inicio y **trabajarás en la elaboración** de un plan en el que incluyas un objetivo para mejorar en cada una de las áreas de tu rueda de responsabilidad (puedes retomar los aspectos en los que te evaluaste con menor calificación) y propón acciones concretas para lograrlo y cómo puedes evaluar tu propio progreso. Piensa en ejemplos concretos, esto te ayudará a ver con claridad tus fortalezas y las áreas que podrías mejorar.



3.4 Cooperación

Antes de comenzar responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Cuándo fue la última vez que trabajaste en equipo?, explica brevemente ¿qué proyecto realizaste y cómo fue el resultado del mismo?
¿Qué te resultó fácil y cuál fue la parte más complicada de trabajar en equipo?
¿Qué hago cuando no estoy de acuerdo con alguien en un equipo?
¿Cómo me siento cuando tengo que compartir responsabilidades?

El día de hoy aprenderemos un concepto nuevo y que te será útil durante toda la vida, ya que será necesario que lo apliques en más de una circunstancia. ¿Sientes curiosidad de saber de qué se trata? Hablaremos de una habilidad que seguramente ya conoces, pero hoy reafirmaremos por qué es tan importante, se trata de la cooperación.

Figura 10.
Proyecto Aristóteles



Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Creación propia con IA [Irresponsabilidad]. https://www.canva.com/

James W. (2023) en su libro *Inteligencia emocional,* la transformación mental de 21 días nos explica que el trabajo en equipo se está volviendo, extremadamente importante en los centros de trabajo y, como resultado la inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad muy solicitada especialmente dentro de las corporaciones que emplean a miles de personas de entornos sociales muy diferentes. Continúa explicando que desarrollar la inteligencia emocional es clave ya que permite que las personas colaboren y construyan relaciones profesionales sólidas, incluso si no tienen mucho en común. Saber cómo llevarse bien con los demás, adaptarse a cambios constantes y trabajar eficazmente en equipo hace que alguien sea mucho más valioso para la sociedad hoy en día. Por eso es importante apoyar este desarrollo creando espacios de trabajo donde se fomente la tolerancia, el entendimiento y una comunicación abierta. Esto ayuda a fortalecer un ambiente positivo y de respeto mutuo.

Para trabajar en equipo se deben establecer objetivos y metas en común, esta es una de las características y condiciones para que se pueda desarrollar un eficaz trabajo en equipo. De acuerdo con Mendoza et al. (2019), los integrantes se unen para alcanzar metas, establecer expectativas compartidas que guían las acciones en lo individual y en colectivo, además de que se motivan y orientan durante todo el proceso. Sin olvidar que las metas están determinadas de acuerdo con los requerimientos del proyecto a realizar.

Está demostrado científicamente que el cerebro humano tiene un proceso fisiológico que genera una sensación de placer cuando realizamos acciones que satisfacen necesidades básicas para nuestra supervivencia, como comer o reproducirnos. Este proceso, conocido como sistema de recompensa o sistema dopaminérgico, involucra la liberación de dopamina en ciertas áreas del cerebro, lo cual nos produce esa sensación de bienestar.

Ahora bien, te preguntarás: ¿qué tiene que ver esto con la cooperación y el trabajo en equipo? Pues resulta que diversos estudios han encontrado que el sistema de recompensa también se activa cuando cooperamos de forma desinteresada.

Según el Dr. Read Montague, director del Centro de Investigación en Neurociencia Humana de Virginia Tech, “el acto de cooperar con otras personas... te hace sentir tan bien como tomar un medicamento que afecta el sistema dopaminérgico” (Belic, 2011). Esto significa que ayudar y colaborar con otros no solo beneficia al equipo, sino que también nos hace sentir bien a nivel personal. Para que esto sea posible debe estar presente un factor importante, algo denominado como “la seguridad psicológica”. Este es un concepto desarrollado en 1999 por Amy Edmonson, profesora de la Escuela de Negocios de Harvard, quien la define como un clima en el que las personas se sienten libres de expresar pensamientos y sentimientos relevantes para el trabajo. (Edmonson, 2017, p.47).



¿Qué es el proyecto Aristóteles?, escucha el siguiente audio y lo descubrirás, **da clic AQUÍ.**

Nota. Voz de Diego Alejandro López Rangel - Estudiante de la Lic. en Sociología FCPyS de la UAEMéx





Actividad 6.
Proyecto Aristóteles

Instrucciones: ahora que conoces las cinco habilidades para desarrollar la cooperación al interior de un equipo de trabajo vamos a poner manos a la obra:

a. Formen equipos preferentemente de cinco a seis personas.
b. Su misión es elaborar un manual que incluya una descripción más amplia de los cinco elementos clave del Proyecto Aristóteles y su importancia para la cooperación.
c. Por cada elemento coloquen dos ejemplos prácticos de cómo aplicarlo en la vida diaria.
d. Y lo más importante deberán agregar por cada punto dos actividades o recomendaciones concretas que los compañeros puedan seguir para aplicar estos conceptos.
e. Este ejercicio les permitirá profundizar en los conocimientos adquiridos y ponerlos a prueba. Por lo que, al concluir, escribirán una breve reflexión individual sobre lo que aprendieron de sus compañeros, cómo creen que la cooperación puede mejorar su vida diaria, y qué conceptos de cooperación les gustaría seguir desarrollando.



3.5 Tolerancia

Para seguir desarrollando habilidades necesarias para la vida, el día de hoy vamos a hablar sobre la tolerancia y por qué es tan importante en nuestra vida diaria. Para empezar, responderás unas preguntas rápidas. Estas preguntas buscan ayudarnos a reflexionar sobre situaciones que tal vez has vivido o visto, en las que alguien fue tratado de forma injusta o poco amable.



Actividad 7.
Intolerancia Check

Instrucciones: para reforzar lo antes visto realiza la siguiente actividad, inicia **dando clic AQUÍ.**



Introducción

Hola, es un placer conocerte, queremos darte la bienvenida a este viaje de exploración, iremos a un sitio que indudablemente has visitado muchas veces, pero estamos seguros que existen muchos espacios que aún no conoces, vamos al centro de tus emociones, en este recorrido aprenderás mucho de ellas y como afectan en tus relaciones.

La vida está llena de retos, pero también de oportunidades para aprender y crecer. Y son precisamente tus emociones y relaciones las que te pueden dar la fuerza y claridad para afrontarlos. Este e-book está pensado como un compañero de viaje, para que reflexiones, aprendas y descubras herramientas prácticas que transformarán la forma en que entiendes y manejas tus emociones y como te relacionas con los demás.

¿Qué encontrarás aquí? A través de actividades sencillas pero llenas de significado, exploraremos juntos temas como:

- **Las emociones:** qué son, cómo se clasifican y cómo afectan lo que piensas, sientes y haces. También aprenderás cómo usar sus funciones para mejorar tu vida y tus relaciones. Comprenderás cómo las emociones se combinan y evolucionan en respuestas más complejas, proporcionando una visión más profunda de nuestro mundo emocional.

- **Los tipos de inteligencia** y cada una de las habilidades claves que las acompañan, conocerlas te ayudará a comprender y manejar tus propias habilidades, al tiempo que practicas estrategias para desarrollar aquellas que aún no sabes que posees.

- **Habilidades esenciales** como la empatía, asertividad, la responsabilidad, la cooperación y la tolerancia. Estas herramientas no solo fortalecerán tus vínculos con los demás, sino que también te convertirán en una persona más compasiva y afectiva en cualquier entorno.

- **Relaciones interpersonales y comunicación:** aprenderás cómo construir relaciones saludables, mejorando la forma en que te comunicas y entendiendo cómo evitar patrones negativos como la comunicación agresiva o pasiva.

Cada módulo te ofrecerá reflexiones, ejercicios y ejemplos para aplicar lo aprendido en tu vida diaria. Al final de este recorrido, estarás mejor preparado para enfrentar los retos de la vida con más confianza, empatía y equilibrio. ¿Estas listo? ¡Prepárate para abrir tu mente, conectar con tus emociones y descubrir una versión más fuerte y compasiva de ti mismo! Porque el mejor momento para empezar a construir un futuro emocionalmente inteligente es ahora.

¡Adelante, que la aventura comienza ahora!

Continuemos analizado para poder comprender mejor el tema, responde las siguientes preguntas:

¿Cómo crees que se siente una persona al ser juzgada o excluida por algo tan personal como sus gustos, su apariencia o sus creencias?
¿Qué creen que pasaría en nuestra escuela o en nuestra comunidad si todos mostráramos un poco más de respeto y comprensión hacia las diferencias de los demás?
¿De qué maneras podemos, cada uno de nosotros, contribuir a que nuestro entorno sea un espacio más tolerante y respetuoso?

La tolerancia significa el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias, así como el reconocimiento, la aceptación y el aprecio al pluralismo cultural, a las formas de expresión, a los derechos humanos de los demás y a la diversidad del aspecto, situación, comportamiento y valores de todas las personas, como indica la Declaración de Principios sobre la Tolerancia, de 1994, de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés). **Una conducta tolerante implica un juicio individual para respetar y aceptar las diferencias raciales, políticas, sexuales y sociales de los demás.**

Convivir armónicamente en sociedad nos exige la autorregulación emocional, para orientar nuestras acciones en el entorno social, así como el reconocimiento del otro como una persona con los mismos derechos. Aprender a convivir con los demás no es una cuestión es algo que aprendemos conforme nos vamos desarrollando y en gran medida tiene que ver con el entorno en que nos desarrollamos y en el cual se generan las reglas que delimitan nuestro actuar, ser tolerantes no es una cuestión de elección, sino un fundamento sobre el que opera cualquier normatividad.

La tolerancia, si bien es una habilidad deseable, tiene un aspecto negativo, el extremismo que obstaculiza el diálogo y la cooperación necesarios para alcanzar el bien común. En su dimensión positiva, **la tolerancia se distingue de la indiferencia**, que deja a las personas a su suerte, aceptando la diversidad de tradiciones culturales, morales y religiosas desde una perspectiva relativista. Sin embargo, esta interpretación relativista de la tolerancia, cuando se entiende mal, puede llevar a un permisivismo que niega la existencia de una verdad objetiva. Frente a esta perspectiva, la tolerancia solo es posible si se basa en una noción compartida de bien común (Moorthy et al., 2021; Taylor, 2016).

Esto quiere decir que la tolerancia, cuando se aplica de manera adecuada, permite:

- La convivencia respetuosa y el diálogo.
- Apoya la aceptación de la diversidad cultural, moral y religiosa dentro de una sociedad.
- Facilita un ambiente de respeto y apertura, donde las personas pueden expresar y discutir sus ideas y creencias sin temor a ser juzgadas o rechazadas, promoviendo la paz social.
- Que haya una sociedad más justa y equitativa, donde todas las personas tienen un espacio seguro para ser ellas mismas.

Cuando cae en un extremo negativo:

- Puede transformarse en permisivismo, lo que implica aceptar cualquier conducta, aun cuando esta afecte principios éticos básicos.
- La tolerancia efectiva requiere un equilibrio entre el respeto a las diferencias y la defensa de valores que protejan la dignidad de las personas.
- Puede anular la búsqueda de una verdad compartida o de justicia, dejando que opiniones personales o acciones extremas pasen desapercibidas o sin cuestionamientos.

La tolerancia es necesaria en todos y cada uno de los espacios en los que desarrollamos relaciones interpersonales, y es indispensable cuando nos enfrentamos a distintos puntos de vista y somos atacados por ello, hoy pondremos en práctica una pequeña herramienta que nos puede ayudar a comunicarnos de manera constructiva. Es ideal para dar retroalimentación sin sonar agresivos, y su nombre nos ayuda a recordar cada paso:

Figura 11.
Técnica Oreo

Para opinar usa OREO

Técnica	Conectores	¡Recuerda!	Ejemplo
Opinión	"Hoy noté que..." "Se pudo observar que..." "Me di cuenta de que..." "Se presentó la situación..." "Lo que sucedió fue que..."	Primero debes describir la situación de manera objetiva y neutral, esto evitará prejuicios y centrarse en los hechos.	"Noté que en nuestra escuela, algunos compañeros no recogen su basura ni cuidan el mobiliario del salón. En ocasiones, esto genera malestar entre quienes sí intentamos mantener limpio el espacio".
Reacción	"Esto me hizo sentir..." "Mi reacción inicial fue..." "Me sorprendió porque..." "Esto generó en mí..." "Sentí que..."	Expresa tus emociones de forma genuina, honesta y es muy importante que seas respetuoso, reconocer tus emociones puede ayudarte a conectar con los otros.	"Esto me hace sentir frustrado porque parece que siempre somos los mismos los que intentamos mantener el salón limpio. Pero también he pensado que quizá algunos no se dan cuenta de la importancia de estas pequeñas acciones".
Explicación	"Esto es importante por que..." "Me comprometo a..." "Pienso que deberíamos..." "Esto puede afectar por que..." "Considero que..."	Considera la diversidad de opiniones, estilos de y las razones detrás de las diferencias, esto facilitara el entendimiento mutuo, dejando de lado el juicio.	"Entiendo que cada quien tiene diferentes costumbres y hábitos. Sin embargo, mantener el salón limpio no solo hace que estemos más cómodos, sino que también es una forma de apoyar a las personas que trabajan en la limpieza y mostrar respeto por el espacio que compartimos. Creo que todos necesitamos aprender a cuidar lo que es de todos".
Opinión de cierrre	"En conclusión pienso que..." "Por tanto considero que..." "En pocas palabras mi postura es que..." "Cerrando esta idea diría que es necesario que..."	Reflexiona la situación desde distintas perspectivas, concluye con un comentario que demuestre tu disposición a aceptar y respetar las diferencias sin caer en el permisivismo.	"Pienso que, en lugar de criticar, podríamos buscar formas de motivarnos entre todos. Tal vez hablarlo como grupo o hacer algo divertido, como turnarnos para limpiar o decorar el salón juntos. Yo estoy dispuesto a proponerlo y empezar con el ejemplo, porque creo que con pequeños cambios podemos lograr mucho".

Nota. Fuente: Chávez López, L.M. (2024). Elaboración propia [Técnica Oreo].

La tolerancia es algo que nos ayuda a crear relaciones más respetuosas y equilibradas, tanto aquí en la escuela como en nuestra comunidad y también en entornos digitales como las redes sociales, ahora practiquemos la técnica OREO, en equipos lean con atención los ejemplos, participen todos para analizar la situación recuerden usar las recomendaciones:

a. Observación: escriban lo que sucede, describiendo solo los hechos. No agreguen opiniones ni juicios.
b. Reacción: hablen de cómo creen que se sienten las personas que están involucradas. También piensen en cómo se sentirían ustedes si estuvieran en su lugar.
c.Explicación: reflexionen como equipo sobre por qué es importante ser tolerantes en esta situación. ¿Qué consecuencias puede tener la falta de tolerancia?
d. Opinión: propongan una solución o acción concreta que puedan hacer para resolver la situación y fomentar la tolerancia.



Actividad 8.
Técnica Oreo

Instrucciones: apliquen la técnica oreo en los casos siguientes recuerden seguir las recomendaciones antes descritas y escriban las respuestas de su equipo en la hoja de trabajo que **deberán diseñar** (**ver el formato anexo**).

Caso 1. Diferencias culturales: durante una actividad grupal, un compañero no quiere participar en una celebración tradicional porque su religión o cultura no lo permite. Algunos del grupo comienzan a hacer comentarios negativos sobre sus creencias.

Caso 2. Expresión personal: una compañera comienza a vestirse de manera diferente, usando ropa y accesorios que no son comunes entre los demás. Algunos estudiantes hacen bromas o comentarios sarcásticos sobre su apariencia.

Caso 3. Opiniones contrarias: en un debate sobre un tema polémico, un compañero expresa una opinión que es completamente diferente a la mayoría. Los demás reaccionan de manera hostil y rechazan sus ideas sin escucharlo.

Caso 4. Diferencia en habilidades: en clase, un compañero tiene dificultades para comprender un tema, y algunos estudiantes hacen comentarios como “es muy lento” o “mejor no lo ayuden, nunca entiende”. Esto lo hace sentir excluido y menospreciado.

Caso 5. Orientación sexual: Durante una actividad grupal, un compañero menciona abiertamente que pertenece a la comunidad LGBTQ+. Algunos miembros del grupo comienzan a evitar interactuar con él o a hacer bromas indirectas.



Para finalizar, de manera individual, responde las siguientes interrogantes:

- **¿Qué aprendieron al analizar estas situaciones utilizando la técnica OREO?**
- **¿Cómo creen que las personas involucradas en las situaciones podrían sentirse si aplicamos más tolerancia?**
- **¿Por qué es importante respetar las diferencias (de habilidades, opiniones, cultura, etc.) en nuestra vida diaria?**
- **¿Cómo podemos mejorar como grupo para crear un ambiente más inclusivo y respetuoso?**
- **¿Qué acciones concretas podrías aplicar en tu vida diaria para ser más tolerante con los demás?**
- **¿Creen que la falta de tolerancia afecta la convivencia en la escuela? ¿Cómo?**
- **¿Cómo puede el trabajo en equipo ayudarnos a fomentar la tolerancia y la empatía?**

Ahora te invito a hacer un compromiso personal y anónimo, escribe en una tarjeta una acción específica para ser más tolerante y pégala en un rotafolio para crear "El muro de la tolerancia".

Recuerda que juntos podemos lograr que nuestro entorno sea un lugar mejor.



Resumen

Esperamos que este contenido haya sido de tu agrado, y que en este módulo hayas profundizado en la importancia de desarrollar empatía, asertividad, responsabilidad y tolerancia no tan solo como herramientas que pueden facilitar la convivencia en diversos entornos, sino como una forma y modelo de vida que permitirá abrirte las puertas a una mejor calidad de vida y oportunidades, y recuerda que esta combinación de habilidades facilita una comunicación efectiva y relaciones saludables, basadas en el respeto mutuo y la comprensión. mientras que ser cooperativos nos permite encontrar soluciones en equipo para los desafíos que enfrentamos como comunidad.



Actividad 9.
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo III, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M3 Cuestionario Final.



Glosario

Asertividad: habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y convicciones de manera clara, respetuosa y firme, sin menoscabar los derechos de los demás.

Autocrítica: capacidad de evaluar y reflexionar sobre los propios errores o acciones.

Autodisciplina: capacidad de mantener el enfoque y el control personal para cumplir con objetivos.

Conducta agresiva: modo de comunicación que impone ideas o deseos propios de manera hostil o irrespetuosa hacia los demás.

Conducta pasiva: forma de interactuar caracterizada por evitar expresar opiniones o necesidades, cediendo a los deseos de los demás por miedo al conflicto o al rechazo.

Cooperación: trabajo en equipo para alcanzar metas compartidas de manera efectiva.

Culpa: sentimiento de responsabilidad o remordimiento por algo que se considera incorrecto.

Desconexión moral: mecanismo psicológico que justifica acciones incorrectas para evitar sentir culpa o responsabilidad.

Empatía: habilidad para comprender y sentir las emociones, pensamientos y experiencias de otras personas, como si fueran propias.

Empatía egocéntrica: error en la práctica de la empatía al interpretar las emociones de los demás desde nuestra perspectiva personal en lugar de comprender realmente la suya.

Honestidad: habilidad de ser sincero y reconocer errores para crecer como persona.

Irresponsabilidad: falta de compromiso o confiabilidad en el cumplimiento de tareas o decisiones.

Locus de control: creencia sobre las causas que explican los éxitos y fracasos personales, puede ser interno o externo.

Locus de control externo: creencia de que los factores externos, como la suerte o el destino, determinan los resultados.

Locus de control interno: Percepción de que uno mismo tiene el poder de influir en los resultados.

Manipulación: estrategia de comunicación que utiliza tácticas indirectas o engañosas para influir en los demás y lograr un objetivo personal, sin considerar sus derechos o sentimientos.

Neuronas espejo: tipo de neuronas que se activan cuando una persona realiza una acción u observa a alguien más realizarla, replicando la experiencia en el cerebro.

Positividad tóxica: tendencia a minimizar o invalidar emociones negativas mediante respuestas excesivamente optimistas, bloqueando el espacio para procesarlas.

Responsabilidad: cumplimiento de compromisos y aceptación de las consecuencias de nuestras decisiones.

Rueda de la responsabilidad: herramienta gráfica que ayuda a reflexionar sobre el nivel de responsabilidad en diferentes áreas de la vida.

Seguridad psicológica: clima de confianza donde las personas pueden expresarse sin temor a ser juzgadas.

Tolerancia: respeto y aceptación de las diferencias culturales, ideológicas o personales de los demás.

Validación emocional: reconocer y aceptar las emociones propias o ajenas como legítimas, sin juzgarlas ni evitarlas.

Referencias

- Bandura, A. (2011). Social cognitive theory. En P. A. M. van Lange, A. W. Kruglanski y E. T. Higgins (Eds.), Handbook of theories of social psychology (pp. 349-373). Sage.
- Belic, R. (Director). (2011, abril). Happy [Película]. Madman Entertainment.
- Edmondson, A., & Roloff, K. (2009). Leveraging diversity through psychological safety. Rotman Magazine, 47-51.
- Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds.), Corazones inteligentes (pp. 449-476). Kairós.
- García, E. (2008). Neuropsicología y educación: De las neuronas espejo a la teoría de la mente. Revista de Psicología y Educación, 1(3), 69-90.
- Goodman, W. (2022). Positividad tóxica: Manteniéndolo real en un mundo obsesionado con ser feliz. TarcherPerigee.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3-24). Guilford Press.
- Güell, M., & Muñoz, J. (2000). Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Paidós.
- Hay, L. L. (2012). El poder está dentro de ti. Ediciones Urano.
- Ingarden, R. (1980). Sobre la responsabilidad. Sus fundamentos ónticos. Docas-Verbo Divino.
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2006). Comportamiento organizacional. McGraw-Hill.
- McDonagh, D. (2006). Enfoques de investigación empática para apoyar al diseñador: Un modelo de investigación supra-cualitativa para el diseño. Design Issues, 22(1), 13-25. https://doi.org/10.1162/desi.2006.22.1.13
- Mendoza, J., Salazar, B., & Rodríguez, E. (2019). El concepto de trabajo en equipo: Percepción de empleados en empresas de Monterrey. Revista Vinculategica Efan, 5(1). http://www.web.facpya.uanl.mx/vinculategica/vinculategica_5/18%20MENDOZA_SALAZAR_RDZ.pdf
- Mukamel, R., Ekstrom, A. D., Kaplan, J., Iacoboni, M., & Fried, I. (2010). Respuestas en humanos durante la ejecución y observación de acciones. Current Biology, 20(8), 750-756.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1994). La tolerancia, umbral de la paz: Guía didáctica de educación para la paz, los derechos humanos y la democracia. UNESCO. http://www.unesco.org/education/pdf/34_57_s.pdf
- Redolar, D. (2013). Neurociencia cognitiva. Editorial Médica Panamericana.
- Riverón, L., Cruz, H., Rodríguez, R., & Montero, G. (2021, enero 16). Desarrollo de la competencia comunicativa y la asertividad en el proceso de formación inicial de los Ingenieros Agrónomos. Maestro y Sociedad, 18(1), 104-118. https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5320
- Riso, W. (2002). Cuestión de dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo. Norma.

- Rizzolatti, G., Fogassi, L., & Gallese, V. (2001). Mecanismos neurofisiológicos subyacentes a la comprensión e imitación de acciones. Nature Reviews Neuroscience, 2, 661-670.

- Robredo, C. (1995). La tolerancia a la frustración en relación al grado de asertividad que tienen los vendedores comisionistas de electrodomésticos [Tesis inédita de licenciatura]. Universidad Femenina de México.

- Rotter, J. (1971). External control and internal control. Psychology Today, 6, 37-42.



Módulo IV

Relaciones interpersonales

Propósito del Módulo

Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales y cómo la comunicación asertiva nos ayuda a establecer relaciones sanas alrededor de nuestra vida.

Presentación

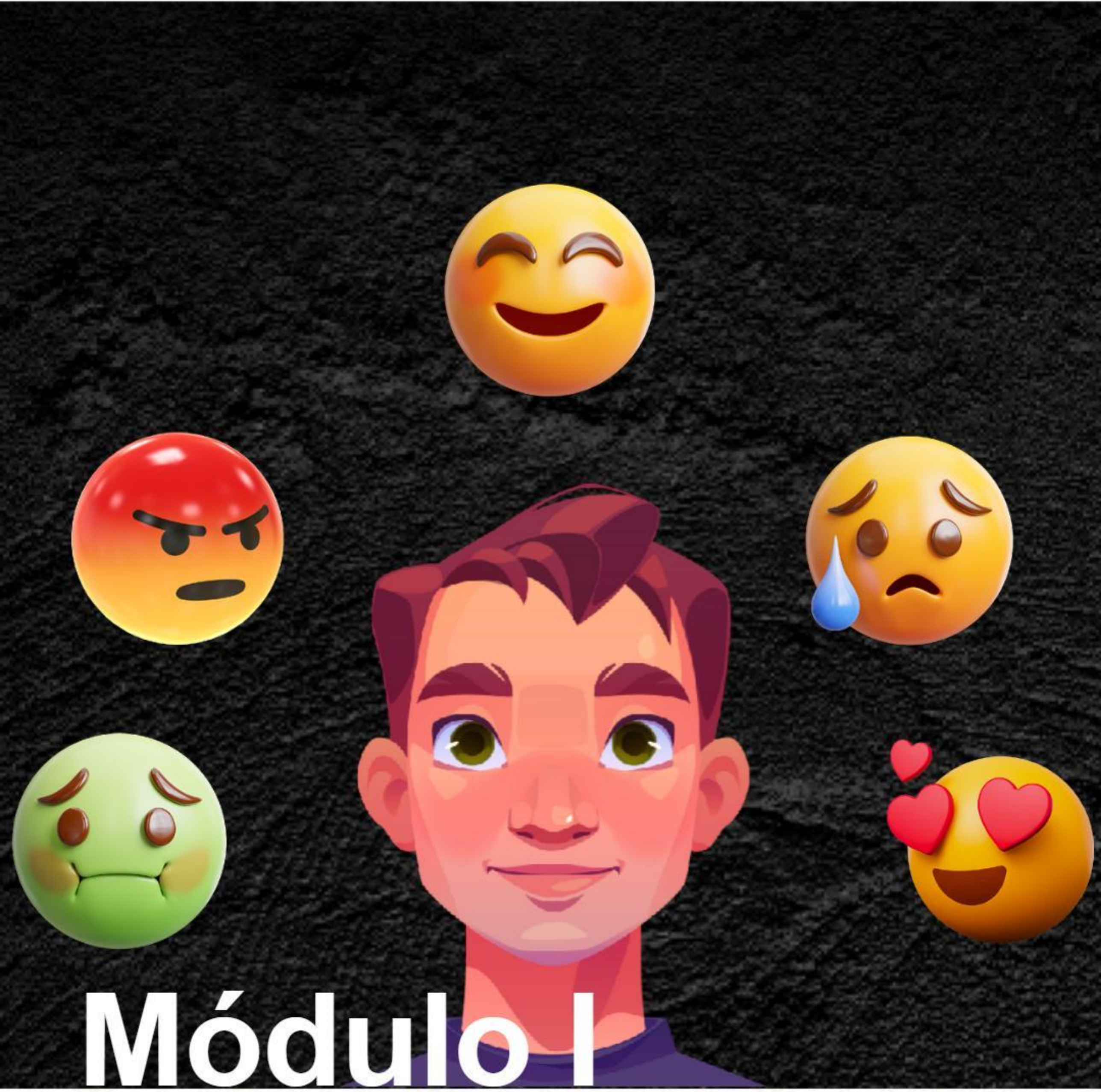
Las relaciones interpersonales, son necesarias en nuestra vida, a través de estas construimos vínculos sociales que nos permiten no solo entender a los demás, sino también a nosotros mismos, entablamos relaciones de amistad, de familia, de pareja, relaciones profundas o superficiales.

Rojas (2022), afirma que la vida del ser humano es una vida en sociedad y que gran parte de la calidad de ella, depende de cómo nos relacionamos y de cómo somos capaces de querer y recibir afecto de otros.

Existen relaciones sanas o saludables en las que prevalece la comunicación asertiva y los valores como el respeto, la comunicación y la honestidad, pero también existen las relaciones destructivas que dañan considerablemente la salud física y emocional de la persona.

En este módulo abordaremos temas concernientes a las relaciones interpersonales, su importancia, tipos de relaciones existentes, características de cada una de ellas, sin descuidar la importancia de establecer relaciones positivas y sanas a través de la comunicación asertiva, indispensable para dialogar de manera efectiva con quienes nos rodean, evitando las formas destructivas de la comunicación como son la agresividad y la pasividad.





Las emociones y su influencia en mi vida cotidiana

Propósito del Módulo

Identifica tus emociones en tu vida cotidiana para una vida saludable.

4.1 Las relaciones interpersonales



Actividad 1.
¿Qué conozco sobre el contenido del módulo?

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, para comenzar da clic **AQUÍ.**



Naturalmente los seres humanos somos seres sociales, necesitamos relacionarnos para coexistir, vincularnos y establecer lazos de apoyo. En todas las relaciones existen discrepancias que si no son solucionadas de forma adecuada pueden generar sufrimiento y dolor.

Las relaciones interpersonales son decisivas para el desarrollo social, a través de ellas se aprende a vivir en sociedad, a respetar los desacuerdos, a trabajar en equipo y a cooperar con los demás, gracias a las relaciones que establecemos con otros es que se construyen los cimientos para la formación de familias, comunidades y sociedades sanas y equilibradas.

Figura 1.
Relaciones interpersonales



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Relaciones interpersonales]. https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&insightstoken=bcid_rCQtlSypnasH3g*ccid_

4.1.1 Concepto emocional

Cuando se da un intercambio de ideas, pensamientos, sentimientos entre dos o más personas estamos hablando de relaciones interpersonales, estás implican compartir momentos esenciales de crecimiento humano, pero también involucran la habilidad para resolver problemas o conflictos, que en cualquier relación humana se puede presentar.

Una relación interpersonal es la interacción recíproca entre dos o más personas. En las relaciones interpersonales el proceso de comunicación es clave y fundamental, estas relaciones se regulan por las normas implícitas o no de la interacción social. (Castro, 2023)

La interacción que se tiene con otras personas, principalmente los padres o familiares puede influir en cómo nos relacionamos con los demás, el tipo de vínculo que desarrollemos, la adquisición de habilidades sociales, la identificación de las redes de apoyo ante situaciones difíciles, entre otros.

Saldaña (2020) afirma que las relaciones interpersonales son las capacidades que se poseen para desenvolverse y darse a conocer con otros individuos dentro de una sociedad y estas deben desarrollarse de manera que faciliten la convivencia con las personas que forman el entorno familiar, social y laboral.

4.1.2 Tipos

Figura 2.
Tipo de relaciones



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Tipos de relaciones]. https://www.bing.com/images/create/persona--arrastrc3a1ndose2c-tomando-el-pie-de-otra-par/1-671b17c2b900483cb15bc37225911886?id=jWi1sKk0DvddPOISx1b6dw%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&thId=OIG2.vEBoGoqFUgA5yRqdock0&skey=LTZskEgOO4gYT50H_ZI2-XTEPrMVrIrabb8w6gaqqDQ&FORM=GCRIDP&ajaxhist=0&ajaxserp=0

Existen diversos tipos de relaciones interpersonales, algunas pueden ser más significativas y profundas, otras pueden ser superficiales y temporales, se dan de distinto modo en numerosos contextos cotidianos como la familia, los amigos, la escuela, el trabajo, clubes deportivos, asociaciones religiosas, y muchas más. Las relaciones interpersonales forman parte de la vida humana y la comunicación es un elemento indispensable en ellas.

Las relaciones interpersonales, pueden ser de diferentes tipos, entre ellas se encuentran:

1. Relaciones interpersonales primarias

Son aquellas en las que se generan vínculos muy cercanos, se establecen entre las personas principalmente por amor, afecto o estima, más que por una necesidad o interés externo. Algunos ejemplos de este tipo de relación son la familia, las relaciones de pareja y las amistades.

2. Relaciones interpersonales secundarias

Son aquellas que se originan por la necesidad de una prestación o servicio que una persona puede proporcionar a otra. Algunos ejemplos son las relaciones entre maestro y alumno; empleado y jefe.

3. Relaciones saludables.

Este tipo de relaciones se basan en la comunicación efectiva, la confianza, y el respeto mutuo, los límites compartidos, el compromiso y el bienestar emocional.

4. Relaciones destructivas

Son aquellas que se basan en el control y el dominio, generando malestar e inseguridad, no existe el respeto, la tolerancia ni la empatía.



Actividad 2.
Tipos de relaciones

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, para comenzar da clic **AQUÍ.**



4.1.3 Características

Como se ha venido comentado, las relaciones interpersonales son la interacción entre dos o más personas, estas interacciones en algunos casos son muy sanas, no implica que no existan los conflicto, como en toda relación se manifiestan, sin embargo, estos se resuelven a través del diálogo, la flexibilidad y el ganar ganar, pero en otros casos las relaciones interpersonales no resultan tan armoniosas ni gratificantes lo que lleva a las personas a vínculos poco saludables, que son obstáculos para el desarrollo personal, afectivo y emocional.

Enseguida veremos **las características** de las relaciones interpersonales sanas según Hill (2023):

Respeto mutuo
Ambos miembros de la relación se sienten valorados y respetados.

Confianza
La capacidad de confiar en los demás es una habilidad interpersonal muy valiosa, que permite unir a las personas a través de la esperanza de que se cumplirán las expectativas de la relación.

Comunicación
La comunicación es un elemento clave para una buena relación interpersonal.

Límites
Se respetan los límites físicos, emocionales y sexuales de la otra persona.

Empatía
Ponerse en el lugar de los demás mejora la confianza y las relaciones interpersonales.

Autenticidad
Las relaciones se basan en la autenticidad de las partes, sin disimulos.

Valorar las necesidades del otro
Se valoran las necesidades del otro en compañía y soledad.

Respetar los objetivos del otro
Se respetan los objetivos particulares del otro, es decir, el proyecto de vida personal, profesional o educativo.

Fomentar intereses fuera de la relación
Se fomentan intereses fuera de las relaciones nucleares, como hacer cosas con otras personas.

Este tipo de relaciones son a las que se debe aspirar, ya que favorecen la comunicación honesta, abierta y respetuosa.

Sin embargo, no todas las relaciones interpersonales son saludables, pues desafortunadamente hay personas negativas, que provocan emociones desagradables, como la hostilidad, la competencia, el odio, la ira, el resentimiento, la culpa, o sentimientos de incomprensión y soledad.



Actividad 3. Características de las relaciones interpersonales sanas

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio relacionado con el tema, para comenzar da clic **AQUÍ.**



Enseguida se presentan algunas características de las personas que no te conviene incluir en tus relaciones interpersonales:

Figura 3.
Personas destructivas

Persona	Características	Recomendación
Negativa	• Siempre tiene una queja. • Tienen una visión dramática y pesimista de su entorno. • Tiene un filtro oscuro que les impide disfrutar y percibir las cosas buenas de la vida. • Están enfadados con todo y con todos.	Aléjate puedes recibir ataques que no te mereces pero que te pueden alterar, además de que te harán sentir incómodo, inseguro o con ansiedad. 
Egoísta	• Su vida empieza y termina en ellos mismos. • Necesitan ser el centro de atención. • Le cuesta trabajo ser empático. • No le interesan las dificultades de los demás, por lo que no escuchan. • Desea que se haga lo que él quiere.	No te desgastes conviviendo con alguien así, resultará muy agotador estar con alguien que pide que le recuerdes en todo momento que es el centro de tu atención, y que querrá ser el protagonista de tu vida. 
Envidiosa	• Sufre cuando a otros les va bien. • Critica, desprecia y humilla a los que ve triunfar. • Son personas inseguras.	Busca con quién disfrutar tus triunfos. Con una persona egoísta, puedes incluso sentirte culpable de sobresalir o tener éxito. 

Víctima	• Siempre tiene una excusa para todo. • Tiene la percepción de que su historia es un drama. • Abusa del tiempo y buena fe de los demás. • Pide muchos favores. • No está disponible cuando alguien lo necesita de verdad.	Aléjate de este tipo de personas, te atribuirá sus contratiempos, haciéndote sentir culpable y afectando tu autoestima. 
Dependiente	• Son personas controladoras. • No soportan la idea de que quien está a su lado tenga una vida aparte. • Recurren frecuentemente al chantaje emocional. • No dan espacio ni libertad a quien se relaciona con ellos.	No es necesario que estés con alguien que intentará esclavizarte y negarte tu espacio y libertad. Terminarás sintiéndote atrapado. 

Nota. Fuente: Moreno G., B. (2024). Creación propia tomando como referencia a Rojas (2022) [Personas destructivas].



Actividad 4. Relaciones interpersonales

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio relacionado con el tema, para comenzar da clic **AQUÍ.**



4.2 Importancia de las relaciones interpersonales

Ary (2023), afirma que desde siempre, los seres humanos han sido seres sociales y han vivido en grupos, ya sea familia, comunidad o sociedad, por lo que resulta indiscutible la importancia de las relaciones interpersonales en la vida, ya que estas son esenciales para el desarrollo personal y social, así como para el bienestar emocional y psicológico de cada individuo; esto se debe a que, a través de las relaciones con otras personas, uno aprende sobre sí mismo, sobre sus fortalezas, limitaciones, habilidades y talentos.

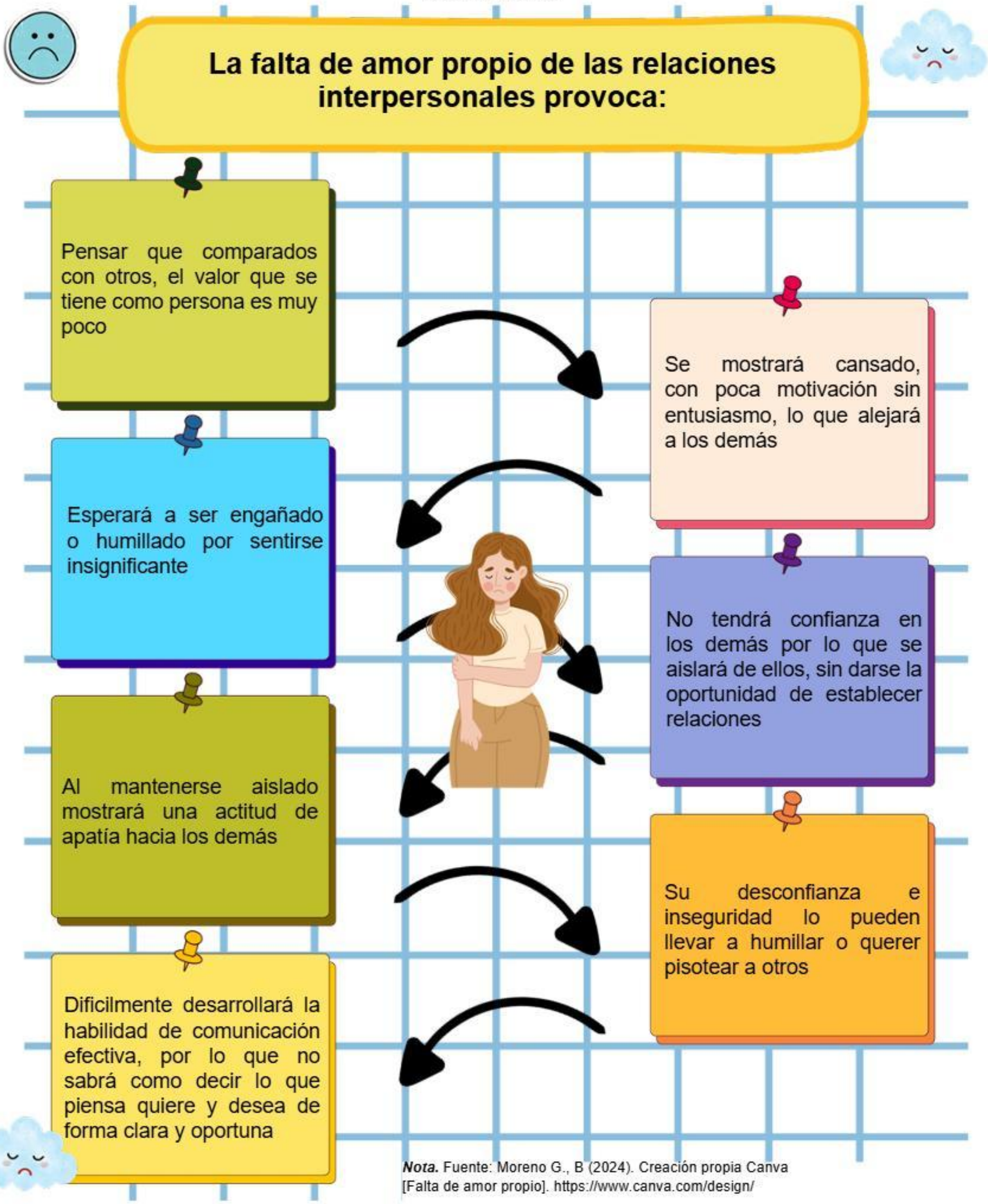
Es sustancia reconocer que para poder establecer relaciones interpersonales sanas con los demás, y destacar la importancia de las mismas, primeramente debemos estar bien con nosotros mismos "No se puede dar lo que no se tiene" por ello Gállido (2016), señala que las causas de la infelicidad personal son principalmente la falta de sinceridad con nosotros mismos por tratar de complacer excesivamente a los demás, mostrándonos con falsedad, sin ser realmente auténticos, y esto es el origen principal de no poder establecer relaciones plenas con las otras personas.

Conocernos, amarnos y aceptarnos sin limitaciones, ayudará para que cuando se presente alguna dificultad en las relaciones interpersonales se cuente con las herramientas necesarias para resolverla de manera oportuna sin que esto genere un malestar emocional.



Si una persona carece de conocimiento y amor propio, difícilmente valorará la importancia de relacionarse de manera constructiva con otras personas, las causas principales de esto se muestran en el siguiente esquema:

Figura 4.
Falta de amor propio



Nota. Fuente: Moreno G., B (2024). Creación propia Canva [Falta de amor propio]. https://www.canva.com/design/