Universidad Autónoma
del Estado de México

E-BOOK

DESARROLLO SOCIAL

3ER. SEMESTRE

Tayde Icela Montes Reyes
Beatriz Moreno Guzmán



Indicios de aislamiento social

Avellan, (2019) menciona que existen señales que pueden llevar a una persona a presentar aislamiento social.

1. Tener sentimientos de inferioridad con respecto a los demás, especialmente si son poco conocidos o extraños.
2. Dificultades para aceptar los aspectos considerados débiles de la personalidad, como la propia timidez, la sensibilidad, el temor, la dependencia, etcétera.
3. Experimentar sentimiento de vergüenza cuando se tiene que revelar aspectos no conocidos de ti, de tu familia o de tu vida personal.
4. Evitar aquellas actividades donde se podría temer hacer el ridículo, como hablar en público o ser centro de atención en un grupo.
5. Mostrar excesiva preocupación por defectos físicos a los que otras personas no suelen dar importancia.
6. Evitar ser el protagonista en eventos sociales, quedando siempre un segundo plano para no sentirse incómodo o abrumado.
7. En los grupos se suele tener ansiedad e incomodidad por el temor que implica decir cosas incorrectas que puedan provocar descalificación, críticas o risas por parte de los demás.
8. Se suele evitar a los grupos sociales y rodearse solo de gente con quien se tiene una gran confianza.

Hughes (2014) afirma que los seres humanos somos animales sociales y que nuestras relaciones se entrelazan a través del tejido de nuestra propia esencia y se mezclan con todo aquello que hacemos. Las relaciones interpersonales son necesarias para nuestra supervivencia, por esa razón. los humanos se congregan en grupos, tribus, hermandades y comunidades.

Figura 7.
Cómo superar el aislamiento social



Nota. Fuente:

4.1.3 Comportamientos de riesgo

En la adolescencia es común que se presente el deseo por vivir experiencias novedosas como parte del desarrollo, buscar identidad y ganar mayor independencia y autonomía; sin embargo, se pueden correr riesgos y poner en peligro la salud física y emocional, afectando también a las personas que nos rodean.

Los comportamientos de riesgo generan en los adolescentes sensaciones gratificantes y eso puede orillarlos a buscar emociones cada vez más fuertes, pensando que no corren ningún peligro, pero estos comportamientos pueden tener repercusiones futuras afectando el bienestar físico, emocional y social.

Figura 8.
Comportamientos de riesgo



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Comportamientos de riesgo]. https://www.bing.com/images/create

Otros comportamientos de riesgo son a los que se recurren para querer compensar la soledad, como hacer mal uso de la alimentación y atentar contra la propia existencia.

La Organización Mundial de la Salud (2024) define las conductas de riesgo como comportamientos que aumentan la probabilidad de sufrir daños para la salud.

Escura y Garibaldi (2017) afirman que las conductas de riesgo son comportamientos que producen un efecto placentero inmediato, pero carecen de una valoración de las consecuencias posteriores, ya que estas conducen a desarrollar efectos negativos que perjudican la salud, las relaciones personales y el bienestar emocional del adolescente.

De acuerdo con OMS (2024), algunos comportamientos de riesgo en los jóvenes son:

Consumo de sustancias nocivas para la salud

Los adolescentes que experimentan con el uso de drogas y otras sustancias, ponen en peligro no solo su salud, sino también su seguridad, es sabido que existen diversos factores que los llevan al consumo de estas sustancias; las más comunes son la presión social por parte de sus pares, la curiosidad, la baja autoestima y el inadecuado manejo del estrés o la ansiedad.

Las consecuencias desadaptativas que genera el consumo de sustancias son: drogadicción, actividades sexuales sin protección, accidentes automovilísticos, violencia, conductas antisociales, abandono escolar, trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión. Por ello es importante que el adolescente se mantenga informado sobre los graves daños que genera el abuso de sustancias nocivas, manteniendo un plan de vida que lleve a plantearse metas que le permitan vivir de manera saludable, practicando estilos de vida positivos.

Relaciones sexuales prematuras y sin protección

Los adolescentes pueden correr graves riesgos al carecer de información veraz y oportuna sobre lo peligroso que es tener relaciones sexuales precoces, entre estos destacan enfermedades de trasmisión sexual, embarazos no deseados y lo que se deriva de estos como dificultades durante la gestación, parto prematuro o preeclampsia. Por ello es fundamental contar con una educación integral que le permita al adolescente conocer sus derechos sexuales, pero sobre todo qué implica la responsabilidad de ejercerlos con información oportuna, real y científica.

Alteraciones en la alimentación

López (2023) afirma que comemos para vivir y lo hacemos como una necesidad real para tener los nutrientes y la energía necesarios para desempeñarnos de manera efectiva en nuestra vida. Pero la comida también ha sido utilizada para temas no nutritivos, como calmar el estrés, provocar placer, acompañarnos si nos sentimos solos, o por el simple hecho de distraernos con algo. Si el comer es una actividad básica para la vida que nos asegura lo necesario para estar sanos y rendir en lo que hacemos, son muchas las ocasiones que las personas se encuentran comiendo sin tener apetito, a esto se le conoce como hambre emocional.

Wolder (2022) menciona que hambre emocional se refiere a comer por comer, sin tener la necesidad para hacerlo, obedece a una compulsión pues no se trata de un apetito verdadero, sino más bien se relaciona con la necesidad de resolver conflictos anímicos por la falta de autorregulación emocional, suele presentarse cuando la persona está pasando por una situación que la altera: estrés, ansiedad, tristeza, aburrimiento o soledad.

Comer sin ser conscientes de qué y por qué comemos, puede ocasionar alteraciones en la alimentación como sobrepeso y obesidad.

Otras conductas de riesgo relacionadas con la alimentación son la anorexia y la bulimia las cuales se refieren a dejar de comer, o bien hacerlo, y posteriormente provocarse vómito o utilizar laxantes, también denotan falta de control emocional, temor a no encajar en un grupo social o no ser una persona atractiva.

La alimentación sana es una cuestión de autoestima y cuidado, no se trata de intentar cubrir vacíos o buscar en la comida placer y consuelo que no se encuentra en las relaciones interpersonales. Todos los extremos llevan a conductas de riesgo, si la persona observa que necesita ayuda profesional es necesario actuar de manera oportuna, antes de dañar la salud física, mental y social.

Conducta suicida

El PRONAPS (2023) (Programa Nacional de Salud Pública) refiere que la conducta suicida es un significativo factor de riesgo en la adolescencia, uno de los mayores tabúes, y una de las primeras causas de mortalidad en esta población.

Las conductas desadaptativas relacionadas con este comportamiento son la tentativa y la ideación suicidas que pueden llevar a los adolescentes a la muerte.

Algunos signos de alerta relacionados con esta conducta de riesgo son:

Desesperanza acerca del futuro.
Ausencia de propósitos trascendentes a corto/mediano y largo plazo.
Falta de ánimo y baja autoestima.
Alteración de los hábitos de sueño y la alimentación.
Dificultades para comunicar de manera efectiva el malestar o sufrimiento.
Aislamiento social.
Incapacidad para disfrutar de las actividades cotidianas.
Autolesiones regularmente ejecutadas para enfrentar erróneamente las emociones negativas.
Mal manejo de situaciones complicadas que generan gran sufrimiento.

4.1.4 Desobediencia y desafío constante

La desobediencia y el desafío en los adolescentes, hasta cierto punto, es normal, pues en esta etapa se busca la autonomía y la propia identidad, esto los lleva a cuestionar las normas y pautas de comportamiento ya sea en el hogar, escuela e incluso dentro de la sociedad; es una manifestación para afirmar su autonomía frente a las figuras de autoridad. También los cambios físicos y psicológicos por los que atraviesan los adolescentes pueden originar que su comportamiento sea más impulsivo o reactivo haciéndolos parecer desafiantes, la influencia de los pares, los problemas familiares, la falta de límites claros o una comunicación no asertiva con los adultos, pueden ser factores para que los adolescentes se manifiesten desafiantes o desobedientes.

También es importante que el adolescente adopte comportamientos adecuados para expresar sus puntos de vista y desacuerdos sin necesidad de llegar a enfrentamientos o conflictos.

Guamán (2028) afirma que las conductas desobedientes y desafiantes se presentan cuando el adolescente muestra dificultades al momento de adaptarse al entorno escolar, familiar o social, con expresiones de un esquema de conducta discrepante como desobedecer órdenes, discutir sin argumento, preponderantemente contra la autoridad.

Figura 9.

Conducta desafiante



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Conducta desafiante]. https://www.bing.com/images/create

La desobediencia y el desafío constante en los adolescentes se convierten en conductas desadaptativas cuando estas son reiterativas y empiezan a poner en riesgo su integridad.

En el siguiente ejemplo podrás darte cuanta cuándo las conductas desobedientes y desafiantes ponen en peligro tu bienestar personal y social.

Archie, un adolescente de 16 años conocido en su colonia por su comportamiento desafiante y poco obediente, escuchaba atentamente, en una reunión familiar, la noticia de que unos jóvenes habían tenido un accidente muy fuerte, al intentar llegar a una vieja casa abandonada en lo alto de una montaña, en el intento de observar la increíble vista

panorámica que ofrecía, pero sobre todo para conocer la grandiosa decoración urbana de la casa de la cual se platicaba mucho, los adultos mencionaban los grandes peligros que implicaban llegar a ese lugar, pues el camino estaba lleno de rocas inestables y la montaña era muy inclinada, muchos jóvenes habían intentado subir, pero frecuentemente tenían accidentes, por lo que se sugería no intentarlo. Así que en esa reunión se les comentó a los jóvenes de la familia que no lo intentaran y no echaran en saco roto las recomendaciones mencionadas durante la plática.

Archi, ignorando lo que sus padres y tíos habían sugerido, de inmediato fue a buscar a sus amigos para invitarlos a subir a la montaña, a ellos les pareció atractiva la idea de conocer la casa, sin embargo, consideraron los peligros y le advertían sobre la inseguridad que implicaba subir por ese lugar tan inclinado, sin las condiciones y preparación para hacerlo. "Archi, no seas testarudo. Han dicho que hay muchas piedras resbalosas y puntiagudas", le decía Maya, su amiga de la escuela, con gran preocupación. "Además, acaba de ocurrir un accidente grave por lo mismo que tú quieres hacer" decía Ali, su mejor amigo.

Todo lo que le explicaban solo incrementaba su conducta desafiante y desobediente, quería demostrar su intrepidez y sentirse muy valiente y poderoso, al no respetar lo que los adultos habían comentado en la reunión, sobre el peligro que implicaba querer llegar a ese lugar. Así que, un domingo muy temprano, mientras sus padres aún dormían, Archi se puso en marcha solo hacia la vieja casa.

Al llegar a los pies de la majestuosa montaña, sintió cómo la adrenalina recorría su cuerpo, y comenzó a subir, llevaba menos de veinte minutos y empezó a sentirse muy cansado, pues, a decir verdad, no tenía buena condición física, además de que los tenis que llevaba no eran aptos para escalar una montaña, pero su rebeldía lo hacía decirse una y otra vez, "sí puedo y lo lograré"; la poca agua que llevaba consigo se le había terminado y estaba sudando bastante, las piernas comenzaron a temblarle y cayó en repetidas ocasiones, pero su necedad lo llevaba a decirse a sí mismo que tenía que llegar, que no podía regresar derrotado ante sus amigos.

Seguía avanzando hasta que tropezó con un montón de rocas, cayó y perdió el conocimiento, al despertar se encontraba en una ambulancia que lo trasladaría a un hospital donde sus padres ya lo esperaban; al enterarse sus amigos, acudieron también al hospital, agradecidos de que estuviera vivo, pero muy preocupados por la salud de Archi, y al mismo tiempo algo enojados por su imprudencia.

Esta situación sirvió como una dura experiencia para Archie. Su conducta desafiante ante las normas y la búsqueda de emociones fuertes lo habían llevado al borde de una tragedia, poniendo en riesgo no solo su bienestar, también la tranquilidad de sus familiares y amigos. A partir de ese día, Archi comenzó a reflexionar sobre su conducta desobediente y desafiante, entendiendo que la verdadera valentía no está en ignorar los peligros ni desafiarlos, sino en tomar decisiones responsables.

Como pudiste observar en esta historia, el protagonista puso en riesgo su vida, solo por querer demostrar su osadía y valentía, no respetó las indicaciones de sus familiares ni hizo caso a los comentarios de sus amigos, su comportamiento desafiante lo llevó a tomar actitudes irresponsables. La conducta desobediente y desafiante también puede llevar a la persona a otras conductas de riego, como la violencia, el consumo de sustancias adictivas, problemas de tránsito o con las autoridades. Es importante saber que las reglas y normas regulan nuestro comportamiento y que

forman parte de una cultura de paz, conocerlas y respetarlas nos llevan a una sana convivencia.

Si no estamos de acuerdo en alguna situación es importante manifestarla de manera asertiva, considerando que hay formas de resolver los desacuerdos sin llegar a poner en riesgo las relaciones interpersonales sanas ya sea en la familia o con las amistades.

Es importante considerar las siguientes sugerencias cuando alguien observa que su desobediencia y desafío pueden llevarlo a conductas desadaptativas. (Izquierdo 2024)

a) Buscar a una persona de confianza para manifestar lo que está ocurriendo: pueden ser los padres, un familiar cercano, un docente, un orientador educativo o una persona en la que se confíe. Comunicar lo que estás experimentando permitirá entender mejor la situación y se podrá recibir apoyo.





b) Reconocer las propias emociones y sentimientos: es importante darse un espacio para recapacitar sobre por qué se actúa de esa manera, encontrando los verdaderos motivos de la conducta desobediente y desafiante, para entender las propias emociones y hallar formas más saludables de canalizarlas.

a) Evitar situaciones peligrosas: si se observa que las conductas desafiantes llevan a riesgos mayores, es necesario alejarse de ellas ya que esto solo provocará mayores complicaciones.





b) Buscar ayuda profesional: Cuando la conducta desobediente y desafiante se presenta con recurrencia y ante cualquier situación, puede llevar a la persona al trastorno de negativismo desafiante, por ello es importante acudir de manera oportuna a un profesional para identificar las causas del comportamiento y conocer las formas seguras y positivas de cómo manejar la situación.

Zorrilla (2024) afirma que la rebeldía no siempre es negativa: puede ser una forma sana de aprender a defender ideas propias y desarrollar personalidad. Lo importante es cómo se maneja.

4.1.5 Falta de empatía o insensibilidad

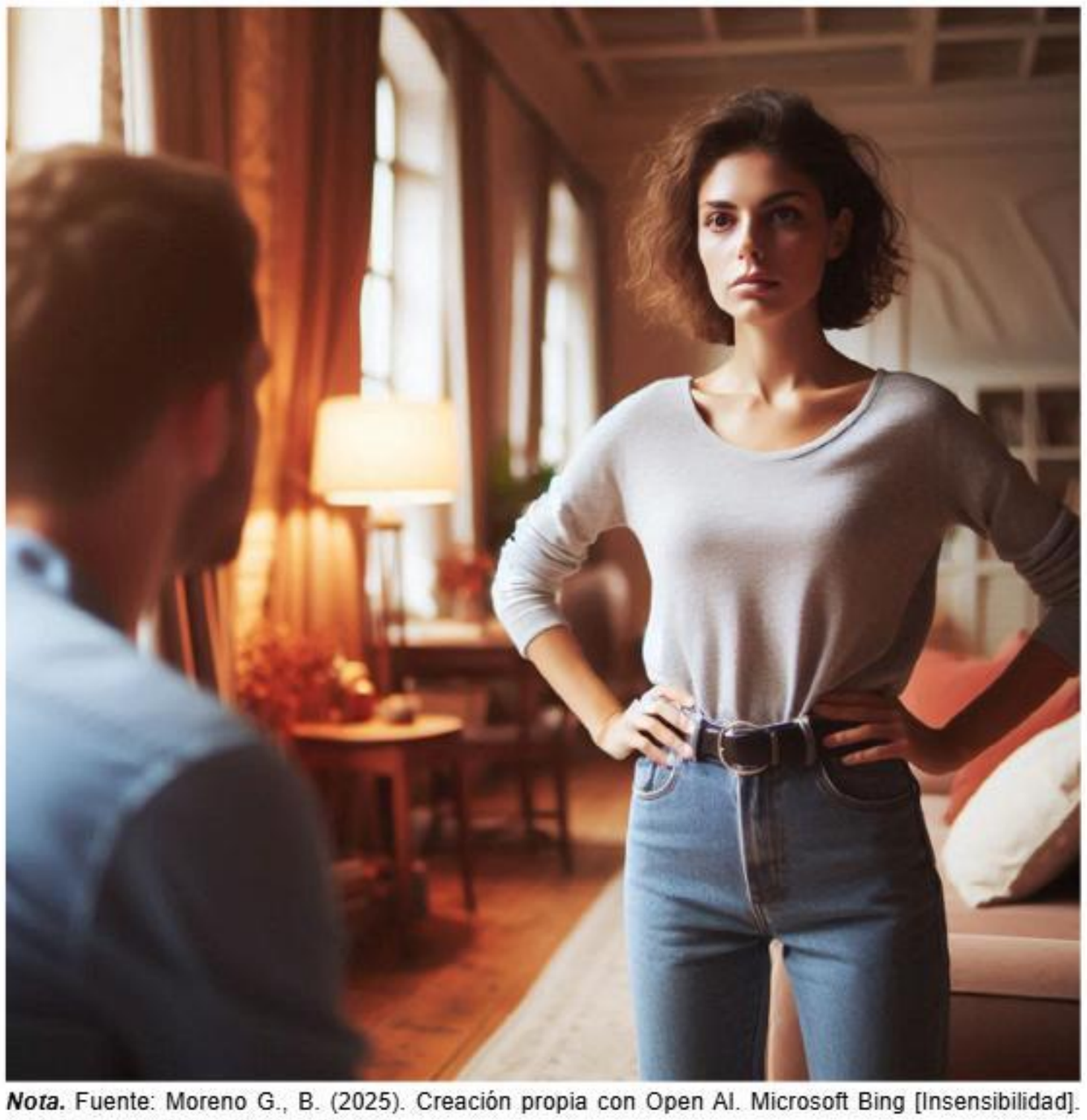
Cuando no somos capaces de ponernos en el lugar del otro, para entender por lo que está pasando ni comprendemos sus sentimientos, hablamos de falta de empatía o insensibilidad.

La empatía es decisiva para el bienestar personal, pero también tiene un alto impacto en las sanas relaciones interpersonales, favorece la comunicación y la consideración de los otros.

La falta de empatía es centrarse en uno mismo, sin tomar en cuenta los sentimientos, emociones y forma de pensar de quienes integran los diversos contextos.

Las personas que no practican la empatía tienen una limitada conciencia de sí mismos, son menos receptivas a los demás, tienen una alta probabilidad de tener relaciones interpersonales poco saludables. La empatía contribuye a la conciencia social a través del respeto y la tolerancia.

Figura 10.
Insensibilidad



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Insensibilidad]. https://www.bing.com/images/create



Actividad 5. Estrategias para lograr la empatía

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, para iniciar **da clic** en el enlace y sigue las instrucciones.



Es importante recordar que la empatía es una habilidad que se puede desarrollar con la práctica y que nos permite construir relaciones más justas y objetivas. Rojas (2022) afirma que la empatía es la capacidad de mirar a una persona y hablar con ella para comprender lo que le está pasando al otro, significa ser capaz de comprender los sentimientos sin juzgar, es entender antes de criticar. Sullcaray (2022) señala que una persona con falta de empatía se puede mostrar de la siguiente manera:

a) Tiene una preocupación enorme por sí misma: les impide entender que los otros también tienen necesidades, deseos y puntos de vista, estas personas son egocéntricas y consideran que su opinión es la más válida.
b) Muestra un alto grado de prejuicios: generalmente juzgan, critican, catalogan y etiquetan a los demás, su nivel de adaptación a los distintos contextos y formas de pensar y actuar resulta muy complicado, ya que no lo aceptan con facilidad.
c) Se manifiesta como suspicacia: desconfía de los demás, si alguien pretende brindar una ayuda desinteresada no la acepta, pues cree que las personas actúan solo por interés, al no mostrarse sensible piensa que los otros son iguales.
d) Tiene dificultad para establecer relaciones significativas y duraderas: sus relaciones

son muy superficiales, percibe a las personas como un medio para lograr lo que desea, en el plano más afectivo le cuesta mostrar sus sentimientos y afecto.

e) Se muestra poco comprensiva: al no ponerse en el lugar de los demás no entiende las reacciones y actitudes de las personas, ni considera relevante lo que su compartimiento pueda generar en los demás.

f) La comunicación que practica es poco efectiva: se expresa sin considerar si las palabras que utiliza son las correctas para no ofender o agredir a quien lo escucha

4.1.6 Comportamiento dependiente y sumiso

Si bien los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, esto no implica que debamos depender de los demás para tomar nuestras propias decisiones o estar a expensas de lo que otra persona indique para poder actuar, mucho menos mostrarnos sumisos y permitir el mal trato y las decisiones que otros puedan tomar por nosotros. En las relaciones interpersonales es importante respetar el espacio individual, ya sea en una relación de pareja, de amigos o familiar, se pueden compartir momentos de diversión, de alegría o de sufrimiento, pero siempre existirá la necesidad y el deseo de realizar otras actividades personales, sin que eso implique dañar la relación.

Figura 11.
Comportamiento sumiso



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Comportamiento sumiso]. https://www.bing.com/images/create



Actividad 1.
Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar la exploración de los contenidos del módulo I, responde este ejercicio, ello te permitirá saber qué conocimientos previos tienes sobre los temas; de igual manera, tu docente estará al tanto sobre las áreas de oportunidad y lo que sabes acerca de los temas que se abordarán.

Para iniciar, revisa en la plataforma SEDUCA el apartado de Actividades (estudiante) y responde a la nombrada: M1 Evaluación Diagnóstica.



Rojas (2022) señala que la persona dependiente es aquella que siente que necesita a otra con tanta intensidad que acaba esclavizándola, y negándole su propio espacio y libertad. Controla todo lo que hace, pretende constantemente formar parte de su vida y no soporta la idea de que tenga una vida aparte.

Estas personas utilizan el chantaje emocional para evitar desligarse de la otra persona, quien termina sintiéndose atrapada y con gran desgaste emocional.

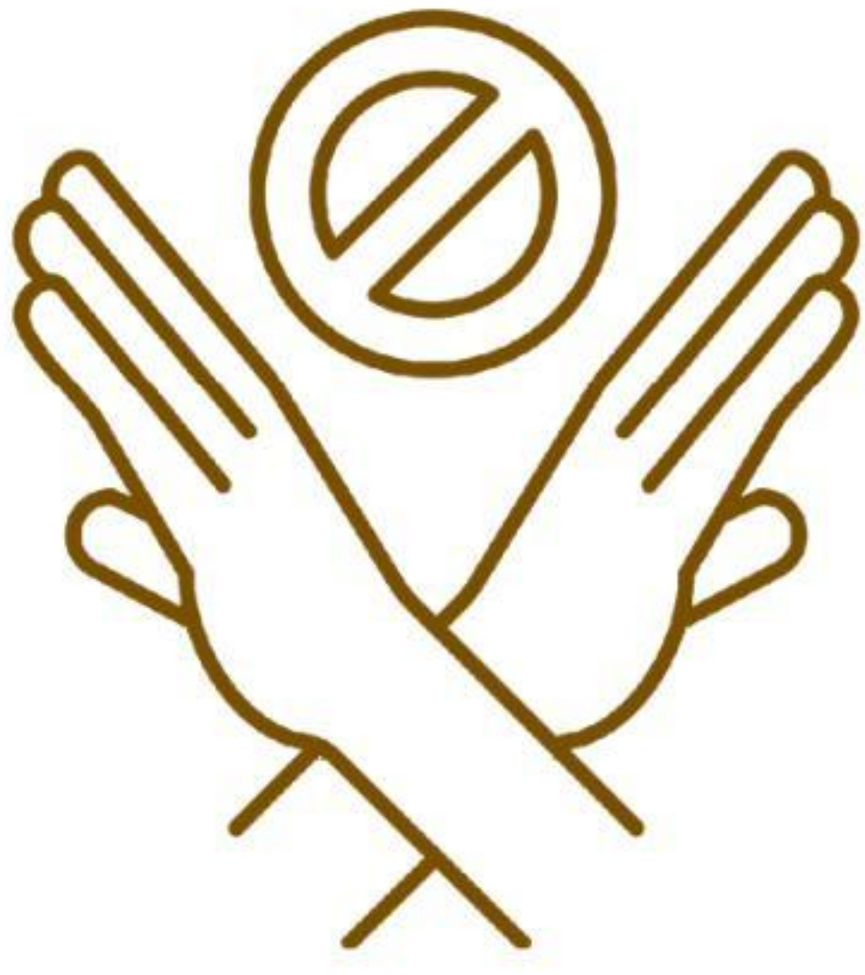
Hadfield y Hasson (2017) mencionan que el comportamiento sumiso es cuando alguien considera que las necesidades de otros son prioritarias, por lo que se comportan muy obedientes, no les gustan los conflictos y prefieren evitarlos accediendo ante lo que otros desean, incluso si eso no les hace sentir bien. En el fondo estas personas temen a ser rechazadas, por lo que se muestran indefensas y resignadas.

La siguiente señal es muestra de que una persona tiene un comportamiento dependiente o sumiso.

a) Siempre necesita la compañía o ayuda de alguien más para poder hacer las cosas.
b) Evitan a toda costa los conflictos ignorando sus propias necesidades y deseos.
c) Cuando se encuentra solo experimenta una gran inseguridad que la lleva a sentirse ansioso.
d) Prefieren estar con alguien, a vivir en soledad, aunque la relación no sea sana.
e) Sienten miedo de expresar lo que piensan o sienten por temor a ser rechazados o criticados.
f) Les cuesta trabajo tomar decisiones sin la aprobación de otros.

Para modificar las conductas dependientes y sumisas es muy importante fortalecer tu autoestima, nadie podrá darte el valor que tienes si no confías en tus propias capacidades y fortalezas, además tú tienes el derecho de ser tratado con dignidad, nadie puede obligarte a realizar actividades que atenten contra tu valor e integridad.

Establecer límites claros, te ayudará también a que los demás consideren tus opiniones y deseos, pero busca principalmente encontrar la verdadera razón de tu comportamiento, para trabajar en las debilidades, puedes solicitar el apoyo profesional si es necesario.





Actividad 6. Dependencia y sumisión

Instrucciones: lee el siguiente caso de dependencia y sumisión, después contesta el ejercicio de falso y verdadero que se encuentra al final del relato.

Evan es un joven de 18 años, que está por terminar el bachillerato, su novia Hada también estudia en la misma escuela, pero en otro grupo. Sus amigos observan que cuando se encuentran bromeando y platicando entre ellos, Evan actúa muy relajado y tranquilo, pero en cuanto aparece Hada, él se transforma de manera inmediata, para concentrase en todo lo que dice y pide la joven.

Evan busca continuamente el consentimiento de ella antes de expresar cualquier idea personal, sí Hada sugiere ver determinada película, él accede de inmediato, incluso si en realidad prefería no ir al cine. Sus amigos observan cómo siempre está atento al teléfono, respondiendo de forma inmediata los mensajes que ella envía, y si ellos ya tenían planes, estos cambian de acuerdo con la disponibilidad de Hada, incluso Evan ha cancelado varias reuniones y salidas con sus amigos pues no desea generar , malestar en su novia, la prefiere antes que a cualquier otra persona.

En las pláticas, Evan siempre acepta lo que dice Hada, aunque él piense y sienta distinto no lo manifiesta, tiene la idea de que su opinión no es válida ni importante. Cuando tienen que tomar decisiones, sobre qué comer o qué harán los fines de semana, Evan siempre espera a que Hada tome la iniciativa, sintiéndose molesto en muchas ocasiones por no manifestar sus deseos, ya que algunas decisiones de la joven le generan inconformidad y malestar.

Evan teme dar a conocer su opinión y prefiere no generar molestia o disgusto en Hada, su mayor miedo radica en la idea de perderla, pues dice amarla demasiado y no sabría qué hacer si ella terminara la relación, lo que lo conduce a permitir que Hada se comporte y lo trate como lo hace continuamente, con dominio y posesión, sin muestra de la más mínima empatía. Incluso Evan estudiará en la misma facultad que Hada, pues no soporta la idea de separarse de ella.

Sus amigos siempre están alentándolo para que manifieste sus propias opiniones y que no acepte todo lo que dice Hada, pero Evan parece muy indeciso en hacerlo. En su vida, el consentimiento y la aprobación de Hada es fundamental y la idea de contrariarla le genera una ansiedad evidente.

Vive en una constante búsqueda-aprobación, como si su propia valía dependiera de la aceptación de otra persona.

Instrucciones: Contesta el cuestionario que se encuentra aquí, elige la opción de falso o verdadero según corresponda a la situación presentada en el relato anterior.



4.2 Estrategias para las conductas desadaptativas

Lujan (2025) afirma que todos hemos enfrentado adversidades en distintas formas, y ante ellas hay dos caminos: te rindes o te fortaleces. Rendirte significa adoptar conductas desadaptativas, fortalecerte es buscar estrategias que permitan resolver las situaciones conflictivas de la mejor manera, para evitar tomar decisiones equivocadas que afecten la salud física, emocional y social.

La vida no solo está llena de momentos maravillosos y felices, también nos presenta retos, problemas, situaciones adversas necesarias de enfrentar y superar, de no hacerlo, estas acaban afectando el bienestar y la felicidad, por ello es importante conocer y aplicar estrategias que permitirán lograr una adaptación positiva ante los diversos cambios y situaciones complicadas.

Navarro (2025) sugiere las siguientes:

1. Activar tu fortaleza emocional

La fortaleza emocional es el mecanismo mental, que te impulsa y te permite superar contratiempos y momentos difíciles, o de elevado impacto emocional. Gracias a esta fortaleza podrás tomar el control de tu vida, tomar tus propias decisiones, gestionar mejor los conflictos, las decepciones y recuperar el equilibrio interior, emana de tu interior, es aquella que te permite equivocarte, tropezar y levantarte. Para activar tu fortaleza emocional es necesario ponerle nombre a tus emociones, reconocerlas, gestionarlas y perseverar ante los retos y dificultade que te presenta la vida.

2. Equilibrar la autoestima

La autoestima es componente clave para desarrollar la fortaleza emocional, cuando falta se piensa no ser capaz de realizar determinadas actividades; permite afrontar nuevos retos y ser independiente. Es necesario que reconozcas tus fortalezas y trabajes en tus debilidades, ningún ser es inferior, solo somos diferentes, aprende a confiar en ti, para dejar de ver el mundo como una amenaza y tener que recurrir a conductas desadaptativas para sentirte seguro.

3. No depender de la motivación externa

La capacidad para automotivarse es fundamental, esta se encuentra en cada persona y nace del impulso y la energía que nos mueve a realizar acciones para alcanzar nuestros objetivos y metas, si bien es importante contar con alguien que nos anime, no siempre será así, el sentirse automotivado nos acerca a la meta, y es más difícil desviarnos y caer en situaciones de riesgo que nos alejen de nuestros proyectos.

No esperes tener siempre el apoyo exterior, incluso encontrarás personas que puedan desmotivarte y hacerte fallar en tus ideales, ante eso debes confiar en tu propia motivación.

4. Elegir una actitud positiva

La vida nos depara momentos dulces y amargos, y justamente en las dificultades es cuando se hace necesario mantener una actitud positiva, esta es la clave para vencer los límites y

superar la adversidad, una actitud positiva potenciará la creatividad, y ayudará a encontrar soluciones constructivas; además, nos protegerá del impacto de las emociones negativas.

5. Buscar relaciones de calidad

Aléjate de las personas que no generan un bienestar para ti, que no disfrutan de tus éxitos y superación, de quienes no te dan un trato digno y condicionan tu amistad.

Relaciónate con quienes puedas tener una comunicación efectiva, expresar libremente tus sentimientos, ideas, pensamientos, sin sentirte amenazado, o amedrentado. Las relaciones de calidad no generan codependencia, favorecen la libertad, el respeto y la empatía.

6. Vivir por objetivos y tomar las decisiones en concordancia

Plantearse metas y objetivos realistas, relevantes, específicos y medibles, permitirá orientar la conducta hacia el camino adecuado para alcanzarlos, pero estos deben acompañarse siempre de acciones que se relacionen con lo que deseamos lograr, si no hacemos esto, solo nos desgastaremos en acciones innecesarias que terminarán abrumándonos y abandonando los objetivos por no observar resultados.

7. Afrontar la vida con valentía

Sin valor, nunca será posible adaptarnos a los retos, dificultades y adversidades que nos plantea la vida, no seremos capaces de dar el primer paso para encontrar soluciones a los conflictos y problemas que nos abruman. La valentía, el esfuerzo y la perseverancia nos permitirán avanzar hacia el camino donde podremos empezar a ver la luz después de la oscuridad. Ser valiente, es atreverse y luchar por una vida que no es fácil, pero sí mejor.

8. Pedir ayuda si la necesitas

El primer paso para buscar ayuda es reconocer que la necesitamos, negar que tenemos una dificultad es impedir el progreso, y mantenernos siempre en el mismo lugar. A nuestro alrededor siempre existirán personas capaces de escucharnos y apoyarnos. Si con esto no es suficiente, se debe recurrir a la ayuda profesional para conocer maneras sanas y diferentes para actuar ante las adversidades.

No dudes en recurrir a las personas, atrévete, recuerda que es el momento clave para tener un futuro próspero, y una vida equilibrada entre tú y quienes te rodean.



Actividad 7.
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo IV se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MIV Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

Muchas de las conductas desadaptativas se manifiestan como reacción ante la falta de habilidades para autorregular las emociones o como respuestas que facilitan enfrentar el estrés la ansiedad o la inseguridad, pueden funcionar momentáneamente, pero a futuro desencadenar graves problemas, que afectan no solo la salud física, también la mental. Las relaciones interpersonales y el desarrollo social tienen un gran impacto cuando se presentan conductas desadaptativas, afectan a la persona que las presenta, y a quienes los rodean.

En este módulo abordamos temas significativos para el desarrollo social, esperando motivar a los adolescentes para identificar de manera oportuna las conductas desadaptativas que pueden llevarlos a conflictos personales e interpersonales, también se mencionaron estrategias que les permitirán enmendar su comportamiento y con ello alcanzar sus metas, contribuir a un desarrollo sano, a través del fortalecimiento de habilidades emocionales.



Glosario

- **Alteración:** cambio o modificación en el estado normal de algo, que puede afectar su estructura.
- **Angustia:** estado emocional intenso que se caracteriza por sentimientos de miedo, desesperación o incertidumbre.
- **Apaciguar:** calmar o tranquilizar a alguien que está agitado o perturbado. Implica reducir la intensidad de una emoción o situación conflictiva.
- **Autorregular:** capacidad de controlar y gestionar los propios pensamientos, emociones y comportamientos, por sí mismo, sin la intervención de una fuerza externa.
- **Denigrante:** comportamiento o expresión que degrada o menosprecia a alguien, afectando su dignidad o valor.
- **Descalificar:** declarar a alguien no apto o no válido para un propósito o situación específica, generalmente para desacreditar o desprestigiar.
- **Desprecio:** actitud o comportamiento que implica una falta de respeto o consideración hacia alguien, y puede manifestarse de diversas maneras: a través de palabras o acciones.
- **Discrepante:** describe algo que no coincide o no está de acuerdo con otra cosa, ya sea en términos de opinión, hecho o expectativa.
- **Efectivo:** describe un resultado deseado o esperado de manera eficiente y exitosa.
- **Ensoñaciones:** estado mental donde una persona se pierde en fantasías o pensamientos mientras se está despierto, a menudo puede ser una forma de escapar de la realidad o explorar la imaginación.
- **Evadir:** esquivar o evitar algo o alguien de manera intencional, ya sea por miedo, ansiedad o falta de interés.
- **Genuino:** auténtico, original y legítimo. Se refiere a algo o alguien que es verdadero por naturaleza, sin adulteraciones ni modificaciones.
- **Gratificante:** experiencia o resultado que produce satisfacción, placer o recompensa, y que puede motivar o inspirar.
- **Impulsivo:** que actúa sin pensar o reflexionar, dejándose llevar por emociones deseos o instintos.
- **Inflexible:** que algo o alguien no se puede doblegar o cambiar fácilmente, ya sea en términos de opiniones o comportamientos.
- **Insensible:** falta de respuesta emocional o empatía hacia alguien o algo. Se trata de una falta de disposición para comprender y compartir los sentimientos de otros.
- **Intencional:** se refiere a aquello que se realiza con propósito; es decir, con un objetivo o meta en mente.
- **Precoz:** se refiere al desarrollo o maduración temprana que se produce antes de lo habitual.
- **PRONAPS:** Programa Nacional de Salud Pública.
- **Receptivo:** significa estar abierto y dispuesto a recibir o aceptar algo, ya sea información, ideas o emociones. implica una actitud de escucha.
- **Recriminación:** crítica o reproche hacia alguien, implicando una evaluación negativa o de desaprobación.
- **Regular:** algo que sigue un patrón o norma establecida, que es uniforme y predecible, se ajusta a la norma general.
- **Reiterativo:** algo se repite o se insiste, ya sea en términos de acción, mensaje o patrón.
- **Relevante:** característica o elemento que es importante o significativo en un contexto específico.
- **Riguroso:** que es estricto o severo en sus métodos o criterios, implicando una falta de flexibilidad.
- **Sensible:** se refiere a la capacidad de percibir sensaciones, emociones o estímulos externos.
- **Sutil:** delicado o tenue, de poca intensidad.

- **Tensión:** estado de presión, fuerza o estado de ánimo.

- **Voluntariado:** conjunto de acciones realizadas de forma desinteresada, sin ánimo de lucro, para beneficio de una comunidad o grupo de personas.

Referencias

- Avellan Isabel. (2019). Aislamiento social: Causas y cómo prevenirlo. https://www.psicologovigoabellan.com/blog/aislamiento-social/#:~:text=S%C3%8DNTOMAS%20DE%20AISLAMIENTO%20SOCIAL,temor%2C%20la%20dependencia%2C%20etc.
- Castellano Cecil, (2019). Relaciones emocionalmente sanas. España. Sin Editorial
- Cuncic Arlin, (2023). ¿Qué es el comportamiento desadaptativo? https://www-verywellmind-com.translate.goog/what-is-the-meaning-of-maladaptive-3024600?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=Las%20conductas%20desadaptativas%20son%20acciones,el%20malestar%20y%20la%20ansiedad.
- Escura y Garibaldi (2017). Conductas de riesgo en adolescentes y jóvenes. https://mensalus.es/blog/infanto-juvevil/2017/11/conductas-de-riesgo-en-adolescentes-y-jovenes/#:~:text=Cuando%20los%20ni%C3%B1os%20se%20convierten,la%20familia%20y%20problemas%20interpersonales.
- Guamán, F. (2018). Conductas desafiantes. Definición. Guatemala: Editorial Rara
- Hadfieeld, S. y Asson, G. (2018). Como ser asertivo en cualquier situación. México: Selector
- López, R. (2023) Nutre tu vida extraordinariamente. Libera el poder de tu cerebro: Entrenamiento de Microbiota Consciente. Editorial: Anaya Multimedia
- Lujan, V. (2025) Ser feliz es para valientes. España: Paidós
- Martínez Yascatery (2023). Agresividad; técnicas y herramientas para controlar la ira
- Nagel Paula (2023). Salud mental y bienestar para adolescentes.Trillas.
- Navarro, T. (2025). Fortaleza Emocional. España. Editorial: Zenith
- Organización Mundial de la Salud (2024) La salud mental de los adolescentes. https://www.who.int/es/home/search-results?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=conductas%20de%20riesgo&wordsMode=AnyWord
- Sullcaray, S. E. (2022) La Empatía: Su ausencia en el mundo. Kindle Unlimited
- Wolder, A (2022) Hambre emocional: Sana tu sobrepeso con la Descodificación Biológica. Editorial Aguilar
- Zabaleta, G. (2017). Conductas desafiantes en los entornos en el que el adolescente está inmerso Hughes Daniel A. (2014). Relaciones personales excelentes. México. Editorial: Urano
- Zorrilla, M. (2024). Rebeldía y formación de la identidad en la adolescencia https://www.centroeleia.edu.mx/blog/rebeldia-y-formacion-de-la-identidad-en-la-adolescencia/#:~:text=Ah%C3%AD%20es%20cuando%20la%20rebeld%C3%ADa,descartar%20todo%20aquello%20que%20no.

Resumen General

Hemos llegado al final del e-book, en este abordamos diferentes temas que tuvieron como objetivo principal promover el bienestar físico, la salud mental y el desarrollo social, para generar relaciones interpersonales saludables, libres de violencia y que impacten en una cultura de paz.

En el módulo I se identificó qué es el autoconocimiento, cómo lograrlo y la importancia de este, así como el impacto que tiene la autoestima para desarrollar hábitos de vida saludable, que redunden en el bienestar físico, emocional y social del individuo, para generar contextos positivos y sanos en la familia, con los amigos, la pareja y la comunidad en general.

En el módulo II se trató la importancia de las habilidades socioemocionales como capacidades personales que promueven el autoconocimiento, la aceptación y el adecuado manejo de los sentimientos, para evitar la agresión y responder de forma positiva ante el estrés, a través de estrategias que fomenten la autorregulación emocional.

En el módulo III se proporcionaron estrategias para la aplicación oportuna de las habilidades sociales en las relaciones interpersonales, con la intención de manejar el conflicto de manera asertiva y favorecer vínculos saludables, al mismo tiempo se mostró cómo las habilidades sociales y el trabajo colaborativo tienen un impacto favorable en el manejo de la ansiedad, la timidez y la depresión.

En el módulo IV se abordaron temas que facilitaron la identificación de conductas desadaptativas y problemáticas que estas generan cuando se consideran como alternativas para resolver situaciones estresantes o de ansiedad, también se conocieron las estrategias que fortalecen el bienestar físico, emocional y social y que permiten evitar comportamientos de riesgo y conductas desadaptadas, favoreciendo el desarrollo social.

Esperamos que los contenidos de este e-book contribuyan a tu sano desarrollo físico, mental y social, considerando que como seres humanos necesitamos interrelacionarnos con otros y que para ello es necesario contar con habilidades sociales como la empatía, la autoestima y la consideración, se abordaron diversos temas que contribuyen a la sana convivencia y el desarrollo de relaciones interpersonales constructivas.

1.1 Autoconocimiento y autoestima

En alguna ocasión te han preguntado ¿Quién eres? si al responder mencionas tu nombre, edad, escolaridad, tu respuesta no es la correcta a dicha pregunta. Al contestar, debes reflexionar sobre tus fortalezas, debilidades, valores, y creencias. Conocerse a sí mismo no es tan fácil como parece implica una serie de preguntas como ¿Qué acciones disfrutas? ¿Qué te hace reaccionar de tal o cual manera? ¿Qué estás dispuesto (a) a hacer para lograr tus metas? ¿Cuáles son los valores que te distinguen y que aplicas en tu vida diaria?

Haddock (2024), afirma que el autoconocimiento es un proceso que dura toda la vida, no es algo que se aprenda de la noche a la mañana, poco a poco vamos descubriendo actitudes que no conocíamos sobre nosotros. El autoconocimiento nos ayuda a tomar decisiones más claras porque conocemos mejor nuestros valores, preferencias y lo que estamos dispuestos o evitamos hacer.

Observa los siguientes ejemplos:

Si te gusta y se te facilita dibujar, diseñar, crear, seguro escogerás una profesión en donde puedas poner en práctica estas habilidades e intereses.

Si no te gusta que te distraigan cuando estudias porque puede enfadarte, buscarás un lugar tranquilo donde puedas concentrarte y realizar esta actividad sin interrupciones.

Si ya identificaste que no te gustan los lugares muy concurridos y ruidosos y tus amigos te invitan a una fiesta, podrás decirles que prefieres ir a un lugar más tranquilo, que agradeces la invitación, pero no irás, que cuenten contigo cuando vayan a tomar un café o al cine.



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"

Doctor en Educación
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"

Ingeniera en Sistemas Computacionales
Patricia Domínguez Garduño
Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel "Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"

Doctora en Educación
Norma Lizbet González Corona
Plantel "Tecámac"

Universidad Autónoma del Estado de México



Actividad 2. Crucigrama sobre el autoconocimiento

Instrucciones: a continuación, encontrarás una serie de frases que han escrito varios personajes, léelas con detenimiento y escribe en el crucigrama el nombre del autor de cada frase da clic **aquí** para iniciar.



El autoconocimiento es resultado de un proceso reflexivo e introspectivo sobre nuestras características y cualidades, fortalezas y debilidades, pero también sobre nuestras emociones y reacciones ante diversas situaciones. No se puede amar lo que no se conoce; por ello, el autoconocimiento es base de la autoestima.

Los elementos que integran el autoconocimiento se pueden observar en el siguiente esquema, (Haddock 2024).

Figura 2.
Elementos del autoconocimiento

Valores. Principios que proporcionan una guía de acción en la vida. Nuestras decisiones siempre están influidas por los valores.



Creencias. Se refiere a las ideas que se tienen respecto a cómo funciona la sociedad y el papel que se desempeña en ella, tiene que ver con la cultura, la religión, la familia, aspectos que influyen en las decisiones que se toman.



Gustos e intereses. Lo que nos gusta hacer, escuchar o ver dice mucho acerca de lo que somos.



Metas. Se relaciona con lo que deseamos lograr en la vida y refleja qué es importante para cada persona y hacia dónde se quiere ir.



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia, tomando como referencia a Haddock (2024). [Elementos del autoconocimiento].

Rojas (2024) afirma que conocerse a sí mismo es el comienzo a la superación. El saber cómo somos, qué nos caracteriza, qué más nos gusta de nosotros mismos y qué nos disgusta, nos lleva al proceso del autoconocimiento compuesto de cuatro características:

a) Lo que los demás perciben de nosotros

b) Lo que creemos que somos; es decir, el autoconcepto

c) Lo que de verdad somos

d) Lo que mostramos en el contexto social

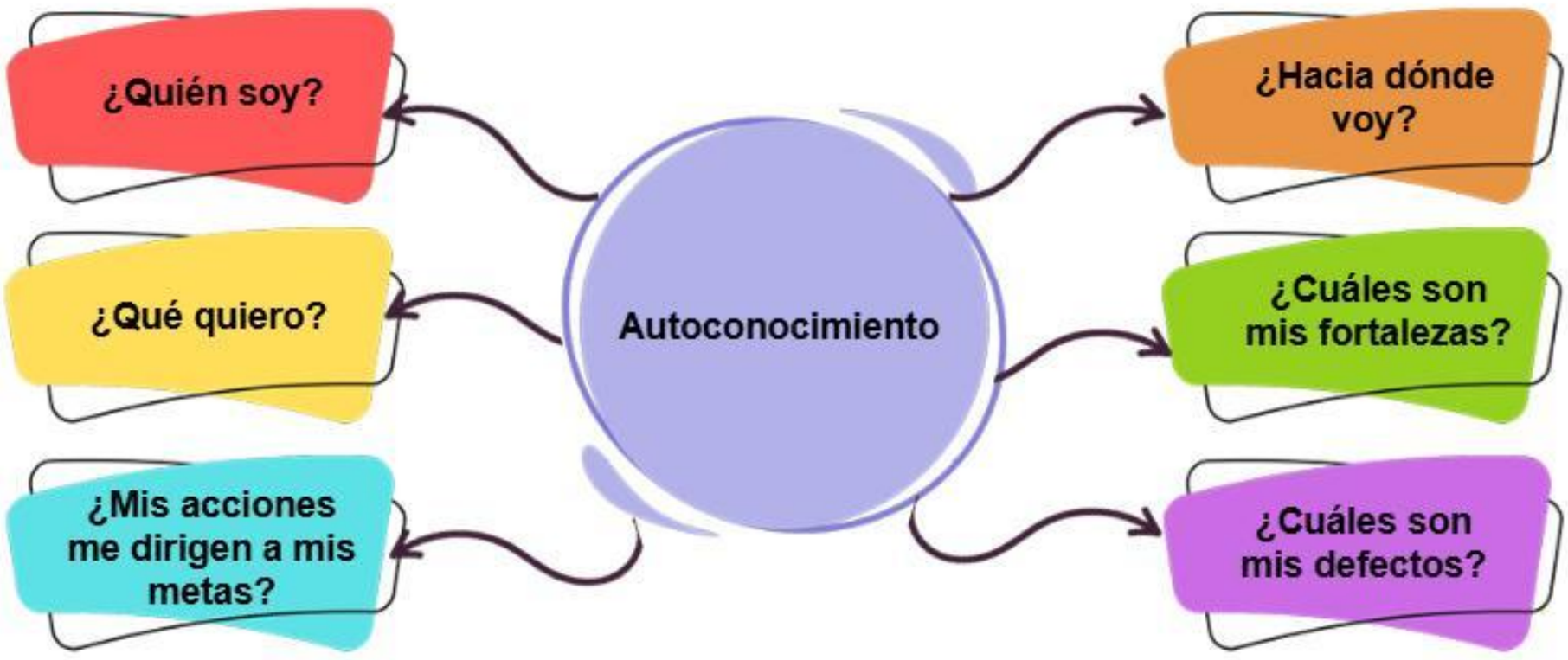
Patterson (2019), señala que aceptar lo que nos hace únicos es una manera de mejorar tanto nuestra autoexpresión como nuestra autoconsciencia, nos permitirá acercarnos al autoconocimiento y saber que somos distintos y que las comparaciones no nos llevan a mejorar, sino a entender que hay personas que realizan ciertas actividades mejor que nosotros.

La confianza en uno mismo nos hará reconocer nuestros talentos, habilidades y fortalezas, destacando en las áreas que nos gustan, apasionan, y se nos facilitan, nos llevará a ser auténticos y a perseverar en metas y objetivos, El autoconocimiento nos da seguridad para aplicar la voluntad y esta nos dirige a la disciplina, la constancia, la perseverancia y a mejorar el sistema de creencias que tenemos sobre nosotros mismos, ya que como afirma Rojas (2024), este nos predispone en la vida y en ocasiones obstaculiza seriamente la capacidad de lograr los objetivos o de afrontar los desafíos de forma sana, influyendo en nuestro estado de ánimo.

Por su parte, Castañeda (2022), señala que, conocer nuestras fortalezas y defectos, es primordial para proyectar nuestra vida, no podemos construir sobre un terreno cuyas particularidades desconocemos, si lo hacemos, corremos el peligro de que la edificación se caiga, lo mismo pasa con nuestra persona no podemos pensar en un propósito de vida triunfante si no conocemos nuestros defectos y fortalezas. Conocerse a sí mismo es punto principal para la planeación de un proyecto de vida.

Las preguntas fundamentales que debemos hacernos para lograr el autoconocimiento son:

Figura 3.
Preguntas para el autoconocimiento



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia. [Preguntas para el autoconocimiento]

El contestar a estas preguntas implica una reflexión sincera, ya que se puede caer en el error de crear una identidad que no corresponda con la realidad, muchas veces se vive con una creencia personal que realmente no describe lo que somos, en algunos casos nos gana la soberbia y nos adjudicamos adjetivos que no poseemos y en otros casos, ignoramos nuestras cualidades minimizando nuestro Yo verdadero. El autoconocimiento debe acompañarse de la consciencia de uno mismo.



La importancia del autoconocimiento radica en que nos permite ser conscientes de nuestras fortalezas para potencializarlas y de nuestros defectos para subsanarlos en la medida de lo posible, tener presente lo que deseamos, y trabajar para lograrlo, igualmente nos permitirá saber con qué tipo de personas queremos relacionarnos. El autoconocimiento nos lleva al camino de la autoestima.

Autoestima

Lee el siguiente texto de José Miguel Gaona (2021)

Al entrar en el enorme edificio, Marta comprendió que aquella noche de graduación iba a ser más especial de lo esperado. Todos sus compañeros compartían el nerviosismo del momento. Sus nombres eran leídos, y se escuchaban por unos enormes altavoces por toda el aula magna. Uno a uno se acercaba al centro del estrado, donde, entre vítores y aplausos de sus familias y amigos, recibían su diploma de manos del decano. Marta avanzó, decidida como siempre, a recoger el fruto de arduos años de esfuerzo. Toda la sala estalló en un sonoro aplauso. No era especialmente inteligente, tampoco excesivamente guapa, pero todo su ser desprendía un halo de seguridad y de felicidad que, como un faro, irradiaba a los demás. El chico más atractivo o la compañera más inteligente de la clase habían acudido en más de una ocasión a pedirle consejo.

Marta sabía elegir y tenía confianza en sí misma, pero, desde luego, aspiraba a ser feliz. Desde niña había aprendido que merecía ser feliz. Marta no se contentaba con menos, ya que conocía su propio valor. Era poseedora de un valor, fuente de riqueza para ella y los que la rodeaban: ese valor llamado autoestima.

Figura 4.
Autoestima



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Autoestima] https://www.bing.com/images/create/371924654/2

Rojas (2023), afirma que la autoestima se relaciona con la felicidad, esta última no tiene nada que ver con las cuestiones materiales, más bien consiste en sacar el mejor partido de nuestro valor, de nuestras aptitudes. La autoestima y la felicidad no están en el tener, sino en el ser, se empieza a forjar desde los primeros años de vida, como consecuencia de los cuidados, atención y afecto recibido principalmente por parte de los padres.

Díaz (2019), señala que la autoestima se considera una necesidad de orden psicológico, sin ella difícilmente se podrían enfrentar los retos de la vida, tiene un impacto importante en todo lo que hacemos, en la escuela, la familia, el trato que damos a los demás y el que exigimos para nosotros, nos permite sentirnos competentes para enfrentar los desafíos básicos de la vida, percibirnos merecedores de amor y felicidad.

La autoestima entonces se define como la fuerza motivadora interna que impulsa a una persona

a actuar, se relaciona con la aceptación personal, la congruencia, el respeto a uno mismo y la seguridad que nos da el autoconocimiento.

La autoestima no es algo innato, es un constructo que se va formando en relación con los pensamientos, sentimientos, sensaciones e incluso las experiencias, que se asimilan e interiorizan durante la vida.

Se considera que la autoestima varía en dos extremos: positiva o negativa; un contexto de aceptación y éxito la eleva, mientras que un entorno de fracaso o rechazo la reduce, representa en gran medida la identidad individual y de cómo las personas se distinguen a sí mismas. Por lo tanto, la autoestima de un individuo se relaciona directamente con el autoconcepto.

Cuando una persona tiene la certeza y la conciencia de sus fortalezas personales, muestra optimismo, autodirección, una actitud independiente y cooperativa, así como la capacidad de confiar y relacionarse de manera saludable con los demás y muestra una autoestima positiva.

Por otro lado, la baja autoestima o autoestima negativa, impide a una persona reconocer todo su potencial, puede relacionarse con una serie de fracasos continuos que han afectado la propia percepción sobre las fortalezas que se poseen, y han atenuado el afecto que se tiene de sí mismo. Gaona (2021) la define como la valoración que tiene una persona acerca de sí misma.

La autoestima es lo que sentimos respecto a nuestra propia valía como personas y la idea que tenemos de nosotros mismos. El proceso para construirla implica conocernos a nosotros mismos y aceptarnos lo que conllevará querernos a nosotros mismos, valorando nuestras capacidades y aceptando nuestras limitaciones, con una actitud serena y de superación (Díaz 2019).





Actividad 3. Autoestima, mito o realidad

Instrucciones: resuelve el siguiente quiz, el cual te permitirá tener mayor conocimiento sobre la autoestima, conociendo algunos mitos y realidades en torno al tema en cuestión.



Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora

Doctora en Ciencias Computacionales
Arianna Becerril García
Secretaria de Ciencia

Doctor en Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales
Francisco Herrera Tapia
Secretario Académico

Doctora en Farmacia y Tecnología Farmacéutica
Mariana Ortiz Reynoso
Secretaria de Extensión, Vinculación y Promoción de la Empleabilidad

Doctor en Ciencias Sociales
Jorge Alejandro Vásquez Caicedo
Secretario de Gobernanza Universitaria

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cinthya Ortega Salgado
Secretaria de Identidad y Cultura

Doctora en Educación
Miriam Sierra López
Secretaria de Finanzas

Doctora en Administración
Miriam Padilla Mora
Secretaria de Gestión y Administración Universitaria

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Desarrollo y Fortalecimiento Institucional

Doctora en Ciencias
Miriam Sánchez Ángeles
Secretaria de Igualdad Sustantiva y Cuidados

Doctor en Ciencias e Ingeniería de Materiales
José Guadalupe Miranda Hernández
Secretario de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales

Maestra en Derecho
Evangelina Sales Sánchez
Consejera Jurídica Universitaria

Doctora en Diseño
María Fernanda Valdés Figueroa
Directora de Comunicación Social Universitaria

Doctor en Políticas Públicas
Bernardo J. Almaraz Calderón
Jefe de la Oficina de la Rectoría

1.1.1 Desarrollar una autoestima positiva

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y sus necesidades, consiste en la confianza en nuestra capacidad de pensar, y de afrontar los desafíos básicos de la vida y la confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de los esfuerzos

Las bases para crear una autoestima positiva en la adolescencia son:

Figura 5.
Bases para una autoestima positiva



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia tomando como referencia a Díaz (2019). [Bases para una autoestima positiva].

Importancia de desarrollar una autoestima positiva

Sin lugar a duda, la autoestima genera seguridad, confianza, toma de decisiones más acertada, lo que implica que no siempre tendremos momentos felices; habrá situaciones complicadas o difíciles; sin embargo, la autoestima actuará como herramienta que nos permitirá visualizar la situación de manera más objetiva y clara y saber cómo actuar para no dejarnos abatir, habrá momentos de esperanza que nos permitirán reponernos de esas situaciones.

La tabla siguiente muestra los efectos y beneficios que la autoestima genera en nuestros pensamientos y acciones:

Tabla 1.
Efectos y beneficios de la autoestima

	Efectos	Beneficios
1	Nos encontraremos más motivados a aprender, ya que conoceremos, nuestra capacidad para integrar todo conocimiento y experiencia en nuestra personalidad.	Todo ello hará que seamos más abiertos y tolerantes a las ideas ajenas, además de ser fuente para la creatividad, espontaneidad y curiosidad.
2	Tendremos mayor tolerancia a la frustración, ya que identificaremos con claridad aspectos negativos, pero también positivos de cada error que cometamos.	Con ello la palabra *aprendizaje* se superpondrá a la de *fracaso*.
3	Sabremos tomar decisiones rápidas sin debatirnos en la ambigüedad y la indefinición.	Las experiencias anteriores habrán servido de punto de referencia para conocernos mejor.
4	No nos acobardaremos fácilmente, ya que estaremos apuntalados por la propia sensación de seguridad interior y serenidad que proporciona una autoestima positiva.	Esta gran confianza en nosotros mismos nos ayudará casi con seguridad, a ser responsables y valerosos, prestándonos a cooperar, ayudar a los demás y contribuir al bien social.
5	Tenderemos pensamientos positivos sobre nosotros y los demás.	Nos agradará cómo somos y no nos encontraremos en conflicto permanente con aspectos básicos de nuestra personalidad,
6	Autoestima y sentido del humor suelen ir asociados con mucha frecuencia, justamente por esa visión positiva de la vida que subyace.	El sentido del humor estará presente y no nos intimarán las bromas positivas, sabremos forman parte de un momento divertido y circunstancial.

Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia tomando como base a Gaona (2021). [Efectos y beneficios de la autoestima].

La posesión de una autoestima fuertemente construida nos servirá de fuente para irradiar sentimientos y actitudes positivas tanto hacia nuestra persona como hacia los demás y mostrándonos de diferentes maneras.

El cántaro agujerado, un cuento sobre el amor propio

Un campesino muy pobre que vivía en lo alto de una montaña bajaba todos los días desde su casa hasta el río con dos cántaros a la espalda. Los llenaba de agua y subía la colina con ellos para regar sus plantas. De esta forma, conseguía cada año un cultivo espléndido.

Pero una calurosa tarde de verano, el hombre se sentó a la sombra de un árbol a descansar, y una piedrecita hizo un pequeño agujero en uno de los cántaros.

Figura 6.
El cántaro agujereado



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing. [El cántaro agujerado] https://www.bing.com/images/create/-2058136936/2-

Al cabo de unos meses, el cántaro intacto le dijo al otro:

– No sé cómo no te das cuenta de que eres un estorbo y no sirves para nada. Nuestro amo no hace más que bajar y subir de la montaña al río y del río a la montaña… Yo le ofrezco toda el agua, pero tú en cambio la vas perdiendo por el camino. No llevas ni la mitad de agua.

¡Con todo el esfuerzo que hace él!

El cántaro agujereado se puso muy triste. Al día siguiente, le dijo a su amo:

Amo, no deberías llevarme al río. Ya no sirvo para nada.

– ¿Por qué dices eso? - preguntó él.

– Porque tengo un agujero y cada vez que subes cargado conmigo por la montaña, voy perdiendo el agua que recogiste en el río.

– Eres más valioso de lo que piensas –dijo de pronto el campesino ¿O acaso no te fijaste en que ahora el camino de vuelta a casa está repleto de hermosas flores? Es porque al ver que tenías un agujero, fui echando semillas por el camino para que nacieran y adornaran de colores el camino de vuelta.

El cántaro entonces comenzó a sentirse mucho mejor.

Con lo anterior te diste cuenta de que **todos somos diferentes**, únicos e irrepetibles, valemos por lo que somos y no por lo que tenemos. Nuestra autoestima no debe estar en manos de nadie.

Aceptarnos y sacar lo mejor que tenemos nos ayudará a sentirnos bien, a respetarnos y cuidarnos y solo así podremos brindar un servicio a los demás haciendo valer nuestro derecho de vivir felices.



1.2 Valorar mis fortalezas y debilidades para construir mi desarrollo social

Es importante que reconozcas tus fortalezas y debilidades en el plano social, al hacerlo podrás aprovechar tus áreas fuertes para relacionarte de manera constructiva, y en cuanto a tus debilidades serás capaz de trabajar en ellas.

El desarrollo social tiene que ver con las capacidades que te permiten interactuar y comunicarte de manera eficaz, esto te facilitará ponerte en un primer plano como individuo, así como entender que existen otras personas a tu alrededor con quienes te relacionas e intercambias gustos, intereses y conocimientos, también existen diferencias en cuanto a opiniones, predilecciones, e ideas, ello te permite aplicar tus habilidades sociales para funcionar de manera acertada en el plano social.

Fortalezas que contribuyen a tu desarrollo social

Son aquellas características y habilidades personales que facilitan la integración social y la relación positiva con quienes nos rodean; Patterson (2019) señala que es la esencia personal que se proyecta en cada uno de nuestros actos cuando tenemos la oportunidad de estar cerca de otras personas.

Ramírez (2019) refiere que estas fortalezas se manifiestan en las personas socialmente elegantes cuando:

a) Se sienten satisfechas con ellas mismas, se comportan conforme a sus propios valores.
b) Transmiten vigor, siendo atractivas desde su interior.
c) Saben cómo llevarse bien con la mayoría de las personas en distintos entornos y situaciones.
d) Se integran fácilmente con flexibilidad, pero sin dejar de ser ellas mismas.
e) Sonríen de manera sincera con forma de trato amable con los demás.
f) Su comunicación no verbal es tranquila, con gestos y movimientos armoniosos.
g) Suelen interesarse sinceramente por cómo se sienten los demás, de manera agradable y sin intereses ocultos.
h) Son personas discretas y sinceras, no tratan de ser el centro de atención a toda costa ni parecer lo que no son realmente.
i) Saben guardar la intimidad propia y la de los demás, guardan en secreto lo que se les confía.
j) Sus comentarios son constructivos sin molestar ni siquiera cuando dicen lo que no les ha gustado.
k) Saben conversar respetando los turnos, sin pretender monopolizar el diálogo.
l) Son personas claras, se muestran y comportan como realmente son.
m) Buscan puntos en común con quienes se relacionan.
n) Son entusiastas en su manera de vivir contagiando su vitalidad
o) Irradian energía positiva y vitalidad de tal manera, que se convierten en referentes constructivos socialmente.

Otra característica que podemos incluir como parte de las fortalezas que contribuyen al desarrollo

social es la retroalimentación constructiva

La retroalimentación constructiva es una forma de comunicación que pretende brindar información útil y concreta sobre la forma de actuar de una persona, con la finalidad de ayudarla a mejorar. Se concentra en aspectos positivos y en áreas de mejora, se trasmite de manera clara y respetuosa.

Importancia de la retroalimentación constructiva:

a. Fomenta el respeto en las relaciones interpersonales
b. Aumento de la motivación en las personas para mejorar
c. Fortalece la cultura de paz
d. Permite el desarrollo de habilidades comunicativas y de escucha activa
e. Previene los conflictos interpersonales

Cómo brindar una retroalimentación constructiva (Hadfiel y Hasson (2018)

a



Ser específico, claros y concretos: hablar sin rodeos ni insinuaciones, de manera directa sobre las áreas de mejora, pero sin agredir u ofender a las personas.

b



Comenzar siempre con lo positivo: cuando se hablara sobre las áreas de mejora, es importante siempre iniciar reconociendo lo que se hizo bien, potenciando las fortalezas de la persona.

c



Mantener un tono cordial y respetuoso: evitar levantar la voz y ser impositivo, para que las personas no se sientan ofendidas o agredidas con lo que se está manifestando o solicitando.

d



Proponer soluciones prácticas: proponer de manera específica formas de mejora, y no solo señalar el problema sin alguna sugerencia.

e



Escuchar activamente el punto de vista de la otra persona: mostrar interés y apertura en la perspectiva, y sugerencias de los demás.

f



Aplicar la autorregulación emocional: pensar antes de hablar, para evitar respuestas impulsivas o agresivas.

Las debilidades son aquellas características personales que limitan tu desarrollo personal y social y que pueden afectar seriamente tus relaciones interpersonales, tus fortalezas, pueden ayudarte a contrarrestarlas.



Actividad 4. Debilidades en las relaciones interpersonales

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para iniciar da clic **aquí.**



1.2.1 Reconociendo mis emociones para construir relaciones saludables

El término salud emocional hace referencia al bienestar psicológico general, la manera en que nos sentimos con nosotros mismos, la calidad de nuestras relaciones, la capacidad para afrontar las dificultades y reconocer las emociones permitirá identificar, manejar y entender la importancia que juegan estas en las relaciones interpersonales, se podrá actuar con mayor empatía, disminuir el estrés y comunicarse de una manera más efectiva.

Martínez (2022) asegura que la habilidad para reconocer nuestras emociones tiene que ver con el grado de autoestima de cada persona, así como con la escasa educación que recibimos sobre el tema, si no sabemos identificar la importancia de regular y reconocer nuestras propias emociones, esto afectará el grado de comunicación, será difícil reconocer las faltas de respeto, empatía, y no sabremos cómo responder a ellas, esto puede llevarnos a establecer relaciones nocivas o poco saludables. En ello radica la necesidad de poder responder a la pregunta **¿Cómo se llama esto que siento?,** para así nombrar correctamente a las emociones, identificarlas, reconocerlas, diferenciarlas y autorregularlas.

Patterson (2019) indica que las habilidades emocionales que se presentan cuando nos relacionamos con otras personas se pueden agrupar en tres: La consciencia emocional, para tener la capacidad de entender lo que otros sienten, la habilidad de entender y manejar las propias emociones, y la habilidad de autorregular las emociones para reaccionar de manera asertiva en situaciones específicas.

¿Te has preguntado si eres de las personas que saben identificar sus emociones, en qué situaciones están presentes, cómo las manifiestas y qué efecto tienen sobre quienes te rodean?





Actividad 5. Reconociendo mis emociones

Instrucciones: En la siguiente presentación, lee cada una de las afirmaciones relacionadas con habilidades para reconocer las propias emociones, cada vez que tu identifiques una **habilidad que no posees**, anótala en tu cuaderno; al final menciona con argumentos claros qué necesitas hacer para desarrollar las habilidades que no posees. Para comenzar da clic **aquí.**

Universidad Autónoma del Estado de México

Desarrollo Social

Actividad 5.

Reconociendo mis emociones

Iniciar



Para poder identificar tus emociones es necesario considerar las siguientes facetas:

1. Autorregulación: el primer paso para lograr la autorregulación emocional es estar consciente de las propias emociones, así como de las causas y efectos que las generan. Posteriormente es necesario considerar que cuanto más intensa sea una situación, más probable es que las personas reaccionen de manera emocional o exagerada; la autorregulación es decir, el correcto manejo de las emociones, nos permitirá ponernos en el lugar de la otra persona, y analizar la situación para mantener la calma; esto no se logra de la noche a la mañana por ello la importancia del autoconocimiento, para identificar las situaciones que nos provocan malestar o estrés, y trabajar justamente con esas emociones.

2. Motivación: es la energía y el impulso que te llevará hacia la autorregulación emocional, encontrar un motivo por el cual modificar aquellas acciones que te generan malestar e impacta en tus relaciones personales; además, hará que realices los cambios pertinentes en tu forma de reaccionar ante los que te rodean.

3. Empatía: las interacciones cotidianas exigen su aplicación, entendida como la capacidad de una persona para relacionarse y comprender las emociones de quienes la rodean.

4. Habilidades sociales: estas permitirán tener relaciones sanas, ya que facilitan conectarnos con los otros al ser personas inspiradoras en relación con su trato y manejar sus emociones según sea necesario.



DESARROLLO SOCIAL

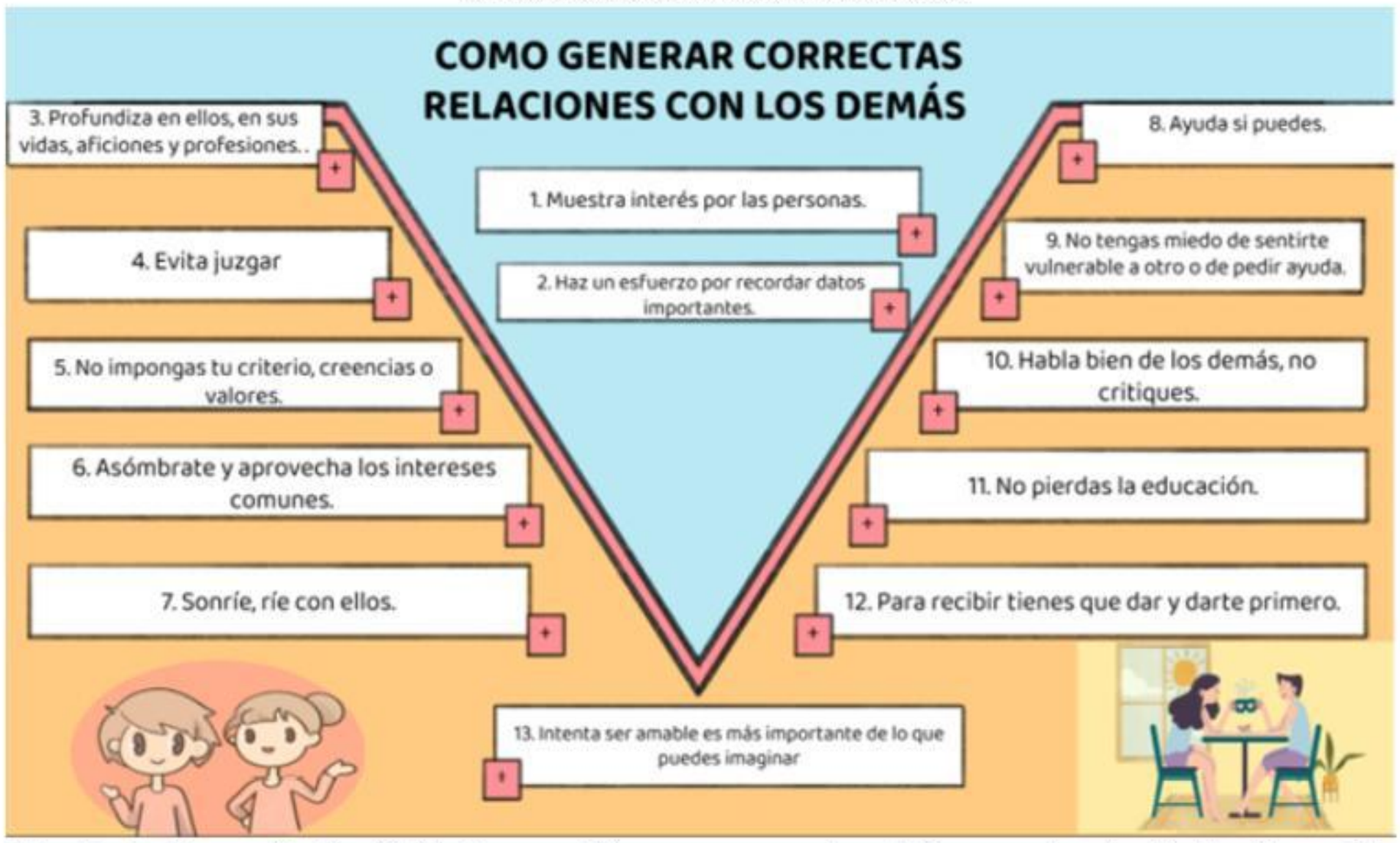
1.3 Relaciones sociales sanas con mi entorno

Diariamente nos relacionamos con distintas personas, en la escuela, en la familia, con los vecinos, los amigos etc., muchas de estas relaciones son satisfactorias, gracias a las fortalezas que hemos desarrollado en el plano social; sin embargo, encontramos también relaciones que lejos de apoyarnos o impulsarnos para mejorar, nos hacen daño.

Para establecer relaciones sanas o correctas es importante reconocer cómo se generan y qué características presentan.

Rojas (2023) señala que en las relaciones interpersonales sana o correctas siempre se debe considerar lo siguiente:

Figura 7.
Cómo generar correctas relaciones con los demás



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Esquema. [Cómo generar correctas relaciones con los demás]. https://view.genially.com/67c9c500810b6e226a53c911/interactive-content-como-generar-correctas-relaciones-con-los-demas

Las relaciones sanas son aquellas que nos permiten crecer como personas, en las que podemos compartir momentos agradables e incluso dolorosos, no son perfectas, pero presentan ciertas características; Ramos (2023) señala que en las relaciones sanas está presente la empatía, la escucha activa, la asertividad, la negociación, y por supuesto los valores que permiten fortalecer la relación, como respeto, tolerancia, solidaridad, afecto, entre otros.

Respecto a las relaciones interpersonales, es necesario empeñarnos en consérvalas y fortalecerlas constantemente, son como un jardín en que hemos plantado flores de nuestra elección, si las cuidamos, regamos y estamos al pendiente de ellas crecerán, si no, se marchitarán por falta de cuidado y atención.

Las relaciones sanas son la base donde se sostiene gran parte de nuestra felicidad y bienestar emocional, ya sea una relación de amistad, pareja o vínculo familiar. Las relaciones interpersonales nos llenan de significado y nos brindan apoyo; conservar una relación no es algo que ocurra de la nada, se requiere constancia, esfuerzo, y un conjunto de habilidades sociales que nos faciliten establecer conexiones positivas en los ámbitos donde nos desenvolvemos.

Existen diversas investigaciones que han demostrado los beneficios que tiene las relaciones saludables, no solo en nuestra salud física sino también en la salud mental. Ary (2023), señala que es innegable la importancia de las relaciones humanas en la valoración de la vida, ya que estas relaciones son primordiales para el desarrollo personal y social, así como para el bienestar emocional y psicológico de cada persona.

Entre los múltiples beneficios que encontramos al establecer relaciones sanas están los siguientes:

a. Se reduce el estrés al mantener una relación de confianza, afecto y aceptación.

b. La calidad del sueño se mejora al estar en una relación que proporciona seguridad.

c. Se reduce el riesgo de padecer ansiedad o depresión, al encontrar lazos de apoyo en las relaciones interpersonales.

d. Se desarrolla la responsabilidad afectiva al ser considerado con los demás.

e. Se mejora la autoestima y confianza al reconocer la capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas.

f. Se mejora el sistema inmune porque reducen el estrés y aumentan la oxitocina. (Rojas 2023)

A continuación, veremos algunas áreas en las que es importante y necesario establecer relaciones sanas:

1.3.1 Familia

La familia es el primer grupo social en el que la mayoría de nosotros aprende a relacionarse, por ello es importante reconocer el papel tan significativo que desempeña en los modelos que adquirimos para tratar a los demás. No todas las familias gozan de un clima favorable, existen algunas muy unidas y otras que carecen de esta habilidad.

Satir (2022) destaca que la familia puede ser el sitio donde encontramos amor, comprensión y apoyo, aun cuando falle todo lo demás; es un lugar donde podemos recuperar energías para enfrentar con mayor eficacia el mundo exterior. Para muchas familias en conflicto, esto es solo un

sueño; de cualquier forma, nadie elegiría, intencionalmente, este estilo de vida. Ellas lo aceptan pues no conocen otra forma de convivencia.

Por el contrario, podemos encontrar familias sanas en las que se percibe vitalidad, sus integrantes se muestran seguros, alegres, relajados. En sus charlas se observa el disfrute de la comunicación, mirándose a los ojos sin temor, sus palabras son cálidas y amables, su hogar irradia luz y un ambiente de paz y armonía. Esto no implica que no existan conflictos o diferencias, pero han aprendido cómo resolverlos sin dañarse.

¿Qué se requiere para tener una familia con sanas relaciones?

Figura 8.
Relaciones familiares sanas



Nota. Fuente: Moreno G., B (2024). Creación propia tomando como referencia a Satir (2022). [Relaciones familiares sanas]

Recordemos que las familias no son perfectas, lo importante es desarrollar habilidades sociales que nos permitan desenvolvernos de manera asertiva, sin querer imponer nuestro punto de vista. Es importante reconocer que en todo grupo social existen normas y que si estas son respetadas se genera un ambiente más cordial entre los integrantes.

Al igual que en otro tipo de relaciones, en la familia debe prevalecer el respeto y sobre todo la responsabilidad afectiva, valorando y reconociendo al otro como un ser humano digno de consideración y de buen trato.

Para generar relaciones sanas en la familia se pueden aplicar las siguientes sugerencias que Gálligo (2016) plantea, contribuyendo de manera personal a fortalecer el buen trato familiar.

a. Muéstrate cariñoso con tus familiares, especialmente con tus padres.
b. Acepta las diferencias, sé generoso y perdona sus fallas.
c. Dedica al menos un día a la semana para realizar una actividad familiar compartida.
d. Felicita a tus familiares en fechas importantes.
e. Procura compartir las comidas con tu familia en la medida de tus posibilidades.
f. Al presentarse un problema, evita hacerlo más grande, busca alianzas para resolverlo.
g. Agradece cada vez que debas hacerlo.
h. Aplica la comunicación asertiva.
i. Actúa de manera serena y amable, evita gritos e imposiciones.

Construir relaciones sanas en la familia, es un proceso que afortunadamente se puede aprender y llevar a la práctica. No es una situación terminada, se pueden modificar y replantear actitudes y patrones aprendidos, lo importante es identificar cuando la familia no está desempeñándose como un grupo social proactivo y proceder para mejorar, en bien de todos los integrantes.

1.3.2 Amigos

Las relaciones sanas entre amigos inician con el respeto, es verdad que podrá estar presente el buen humor, pero eso no implica hacer bromas hirientes o de mal gusto. Para fortalecer los lazos de amistad es necesario mantener una actitud flexible, no se debe obligar o condicionar a otra persona a realizar actividades en las que no quiera participar, o que no van de acuerdo con su forma de pensar o con su escala de valores.

Figura 9.
Amistad



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Amistad]. https://www.bing.com/images/create/1319342262/2-

Los amigos comparten tiempo, espacio, ideales etc., pero esto no implica que todo el tiempo estén juntos o no tengan la libertad de realizar distintas actividades o conocer a otras personas.

Por otro lado, es necesario mostrar un interés verdadero por nuestras amistades, preguntando cómo se sienten, cómo están, si requieren de algún apoyo. La amistad es un sincero reconocimiento hacia otra persona, cuando ella obtiene un logro somos capaces de alegrarnos y celebrar sus triunfos.

En una relación de amistad sana, prevalece la lealtad, la confianza, la solidaridad, este vínculo se fortalece evitando ataques verbales, chantajes emocionales o manipulación.

Lawson (2024) afirma que para construir relaciones sanas de amistad es necesario contribuir positivamente a la vida de los demás, convirtiéndonos en dadores, expresando nuestros valores, e invitando y motivando a los demás a desarrollar una mentalidad de éxito y crecimiento, un amigo jamás limita ni frena el crecimiento personal, familiar o espiritual.

Rodéate de gente con aspiraciones de triunfo, que contribuya a tu bienestar emocional, te acepte, te valore y comparta lo importante de la amistad a través de acciones positivas y sanas.

1.3.3 Pareja

Para establecer relaciones de pareja saludables, es necesario que el motivo principal en este vínculo esté orientado hacia lo que nos aporta la otra persona y cómo nos sentimos con ella

Una relación de pareja sana implica una gran responsabilidad afectiva, cuando te encuentras a una persona con la que decides establecer una relación de noviazgo es porque sientes gran conexión con ella, si en esta relación existe simpatía, no habrá guerras de poder ni sentirás que, si termina, tu mundo también se acaba, o que la pareja está contigo por cualquier otro motivo diferente a que realmente está a gusto con la relación (Martínez 2022).

En este vínculo se experimentará la libertad y no habrá temor de que la otra persona también lo sea, no existe el pensamiento de que esa libertad ponga en riesgo tu autoestima o tu relación, porque antes establecieron acuerdos y limites sanos, que se irán ajustando conforme la relación avance.

En una relación sana existe seguridad, respeto, compromiso y consideración por el otro

Rojas (2022) refiere que en una relación de pareja se debe buscar aquella persona que actúe como verdadera “vitamina” emocional, contribuyendo a nuestra energía, motivación y felicidad.


Universidad Autónoma
del Estado de México
Desarrollo
Social
Características de las parejas
sanas
Iniciar



Actividad 6. Relaciones interpersonales sanas

Instrucciones: En la siguiente presentación, lee cada una de las afirmaciones relacionadas con habilidades para reconocer las propias emociones, cada vez que tú identifiques una **habilidad que no posees**, anótala en tu cuaderno; al final menciona con argumentos claros qué necesitas hacer para desarrollar las habilidades que no posees. Para comenzar da clic **aquí.**





Actividad 7. Actividad autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo I se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MI Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

El autoconocimiento es la capacidad de reconocer quiénes somos, pero de una manera reflexiva, desde nuestro interior para saber qué nos agrada, nos incomoda o molesta, también nos permite identificar nuestras habilidades, fortalezas, y áreas de oportunidad con la finalidad de potencializar todo lo positivo que hay en nuestra persona y trabajar en aquello que hasta el momento nos ha limitado.

El autoconocimiento es la base de la autoestima, no podemos amar lo que no conocemos, la autoestima hace referencia no solo a la valía personal, se refiere a aquella habilidad que nos permite reconocer que somos dignos de aprecio, respeto y capaces de realizar actividades en las que podemos sobresalir, poniendo en práctica la tenacidad, el compromiso y la organización; nos permite conocer nuestras emociones, darles nombre y saber por qué actuamos como lo hacemos ante determinadas circunstancias y con ciertas personas. Reconocer las emociones son parte de las habilidades emocionales que nos harán llegar a la autorregulación y establecer relaciones interpersonales sanas en diferentes contextos, a través del respeto, la tolerancia, la consideración y, sobre todo, la responsabilidad afectiva.

Esperamos que el contenido presentado en este módulo te haya hecho reflexionar sobre quién eres, cómo reconocerte y valorarte para establecer vínculos saludables, rechazando los actos de violencia, y contribuyendo con esto a tu desarrollo social.



Glosario

- **Afrontar:** actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a determinada situación.

- **Agujereado:** abertura en una superficie, de forma más o menos redondeada un agujero

- **Ánimo:** término que puede ser aprovechado como sinónimo de las ideas de energía, esfuerzo, voluntad y valor.

- **Asimilar:** comprender lo que se aprende, incorporarlo a los conocimientos previos.

- **Atenuado:** reducir, disminuir o debilitar la fuerza, la potencia o la intensidad de algo.

- **Auténtico:** carácter original y genuino de una cosa, aquello que coincide consigo mismo.

- **Autodirección:** capacidad de adaptación de la conducta de acuerdo con las metas escogidas personalmente.

- **Bienestar:** condición en que el buen estado de nuestra mente y nuestro cuerpo se nos hacen perceptibles, identificables, reconocibles.

- **Capacidad:** circunstancia o conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes, especialmente intelectuales que permiten el desarrollo o cumplimiento de algo.

- **Consciente:** es quien siente, piensa, actúa con conocimiento de lo que hace.

- **Contrastar:** mostrar notable diferencia o condiciones opuestas en dos cosas cuando se comparan una con otra. Mostrar sus características o rasgos, resaltar una cosa se le enfrenta o compara con otro.
-
- **Debilidad:** falta de fuerza, escasez o ausencia de energía o poder, donde requiere esfuerzo adicional.
-
- **Desafío:** reto, empresa difícil a la que hay que enfrentarse
-
- **Dignidad:** expresión del valor intrínseco (esencial, que no depende de las circunstancias) e inalienable (que no puede ser revocado o restringido) de cada ser humano.
-
- **Esencia:** constituye la naturaleza de una cosa, características o propiedades que le son permanentes e invariables.
-
- **Forjar:** darle forma a algo con esfuerzo y trabajo.
-
- **Frustración:** sentimiento que se produce cuando una persona no logra alcanzar un deseo y tiene una reacción adversa, alejada del autocontrol.
-
- **Innato:** aquello que no es aprendido, se refiere a cualidades, características.
-
- **Interiorizar:** implica un proceso profundo de asimilación, donde lo externo se convierte en parte integral de nuestro ser.
-
- **Intimidad:** apertura emocional y aceptación entre los socios en todos los aspectos de la relación.
-
- **Introspectivo:** proceso personal, que consiste en asomarnos a nuestro interior para examinar nuestras respuestas a distintas experiencias o estímulos.
-
- **Irradiar:** partir [algo de un centro] en distintas direcciones.
-
- **Malicia:** deseo de hacer mal a alguien o de actuar en forma perjudicial hacia otro.
-
- **Óptimo:** algo ideal, perfecto o que alcanza el nivel más alto de eficiencia o rendimiento en una determinada situación o contexto.
-
- **Pauta:** designa tanto a un modelo o ejemplo a seguir, como una normativa o regla que deberá respetarse.
-
- **Recriminar:** reprochar o reclamar a alguien una acción dañina que ha cometido.
-
- **Retorcimiento:** torcimiento de un caso, dándole vueltas alrededor. Actitud de persona con intenciones y sentimientos poco claros o maliciosos.

DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES UNIVERSITARIAS
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cinthya Ortega Salgado
Secretaria de Identidad y Cultura

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

Referencias

- Castañeda, L., Castañeda, R., Castañeda S. (2022). *Un plan de vida para jóvenes*. México Hachette práctico
- Díaz Sendra, T. (2019). *Autoestima, cómo aumentar mi seguridad y amor propio*. eBook Kindle.
- Faye, L. (2024). *Construyendo amistades y relaciones sanas*. e.Book Kindle.
- Gálligo Estévez, F. (2016). *Mejorando mis relaciones personales. Amistades, familia y pareja*. España: Eos.
- Gaona, J. M. (2021). *Poderosa autoestima.* Bruselas. La esfera de los libros.
- Martínez Novoa, M. (2022). *Que sea amor del bueno*. México: Diana.
- Mr. Haddock. *Explorando quién eres realmente: un viaje hacia el autoconocimiento.*
- Patterson, D. (2019). *Inteligencia emocional*. España: Heirs Publishing Company.
- Ramírez, P. (2019). *Si salieras a vivir. Hábitos para disfrutar de una vida plena*. España: Grijalbo.
- Ramos, J. (2023). *Manual práctico de habilidades sociales.* Kindle.
- Rojas Estapé, M. (2022). *Encuentra tu persona vitamina,* (6a Reimp.) España: Espasa.
- Rojas Estapé, M. (2023). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas.* España: Espasa.
- Satir, V. (2022). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar.* México: Pax.



Módulo II

Desarrollando habilidades sociales

Propósito del Módulo

Distingue la importancia de las habilidades socioemocionales como competencia personal para desarrollar la relación consigo mismo y responder a los requerimientos sociales.

Presentación

En el presente módulo hablaremos sobre lo que son las habilidades sociales de Goldstein, te darás cuenta de que todos contamos con ellas, desde pequeños hemos aprendido estas habilidades pero muchas veces no las identificamos por nombre o por su clasificación, en este módulo encontrarás las habilidades divididas en habilidades sociales básicas (8), habilidades sociales avanzadas (6), habilidades relacionadas con los sentimientos (7), habilidades alternativas a la agresión (9), habilidades para hacer frente al estrés (12), habilidades de planificación (8) en cada uno de los conceptos se pretende que se entienda cada uno de ellos. En cada una de las clasificaciones podrás realizar actividades relacionadas con cada uno de los temas.

Es importante empezar a identificar cada una de las habilidades y aplicarlas a nuestra vida diaria ya que nos ayudaran a fortalecer nuestra autoestima y a mejorar nuestra salud emocional y las relaciones con nuestros amigos, familiares, pareja, conocidos.

Para iniciar…

Alondra es una adolescente de quince años, es la menor de tres hermanos, su mamá se volvió a casar y es producto de su segundo matrimonio, siempre fue una niña muy consentida, no ha valorado nada desde muy niña, lloraba y su mamá tenía que adivinar lo que estaba solicitando, quieres tu leche, comida, agua, juguetes, lo que fuera, con el paso del tiempo se ha convertido en un problema pues su mamá que es con la que más convive ya no sabe cómo controlarla, en preescolar y secundaria tenía compañeras con quien jugar pero se alejaban de ella porque siempre quería ganar y ser la primera en todo y eso molestaba a sus compañeras y así fue también en la secundaria, ahora en la preparatoria se ha dado cuenta de que no tiene amigos y quiere cambiar de actitud, se siente sola y rechazada por sus compañeros de escuela y hasta por su propia familia porque de verdad es una niña insoportable y su mamá no sabe qué hacer pero sabe que hizo mal.



Actividad 1.
Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo II, 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: MII Evaluación Diagnóstica.

2.1 Definición de habilidades sociales

Manos a la obra, empezaremos definiendo lo que son las habilidades sociales, un término bastante complejo y que en muchas ocasiones nos hemos llegado a confundir por la variedad de definiciones que encontramos, así como las diversas habilidades sociales que es importante aprender o practicar en el transcurso de nuestro desarrollo, desde pequeños es importante ir conociendo estas habilidades y cómo nuestros padres ayudan en la formación de cada una de ellas, en muchas ocasiones de tanto que nos quieren nuestros padres nos sobreprotegen y equivocan el camino en cuanto a nuestro desarrollo personal, son mínimos los casos como el de Alondra que no supieron que era correcto respecto a su comportamiento y en lugar de beneficiar sus relaciones la perjudicaron al interactuar con los demás.

Figura 1.

Habilidades sociales en adolescentes



Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Creación propia con open AI Microsoft Bing [Habilidades sociales en adolescentes]. https://bing.com/images

Cuando mencionamos la palabra habilidad estamos haciendo hincapié a la propiedad o no de ciertas destrezas necesarias para cierto tipo de ejecución. Al hablar de habilidades sociales nos referimos a todas las destrezas que están relacionadas con la conducta social en sus diversas manifestaciones.

De acuerdo a lo que menciona Peñafiel (S/A) el término habilidad se emplea para destacar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas a determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante procesos de aprendizaje.

La compleja naturaleza de las habilidades sociales ha dado lugar a una gran diversidad de conceptos porque aun los teóricos no han llegado a una única y unánimemente aceptada sobre cuándo se debe considerar a una conducta como socialmente habilidosa. Sin embargo, es importante considerar o tomar en cuenta en cualquier definición de habilidades sociales, tanto el contenido como las consecuencias de las conductas interpersonales.

Vamos a conocer algunas definiciones de habilidades sociales por diversos autores:

Tabla 1.
Habilidades sociales

Autor / Año	Definición
Rinn y Marke (1979)	Afirman que las habilidades sociales son un "repertorio de comportamientos verbales y no verbales a través de los cuales los niños incluyen las respuestas de otros individuos (por ejemplo, compañeros, padres, hermanos y maestros) en el contexto interpersonal. Este repertorio actúa como un mecanismo a través del cual los niños inciden en su medio ambiente obteniendo, suprimiendo o evitando consecuencias deseadas y no deseadas en la esfera social…En la medida en que tienen éxito para obtener las consecuencias deseadas y evitar o escapar de las no deseadas sin causar dolor a los demás, se considera que tienen Habilidades sociales".
Combs y Slaby (1977)	Definen las habilidades sociales como "la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás".
Caballo (1986)	"La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas".
Fernández y Carrobles (1988)	Dicen que la habilidad social es la capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general.
Nelly, Jeffrey (1987)	Son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente, también se les considera como vía o ruta hacia los objetivos de un individuo.

Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Elaboración propia. [*Habilidades sociales*].

Teóricos como **Arnold Goldstein** (1987) definen a las habilidades sociales como un "conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales". Según este autor, estas conductas son aprendidas, facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos, sin negar de los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilitan la comunicación y resolución de problemas.

Las habilidades sociales vienen a ser la capacidad del ser humano para interactuar con sus semejantes en un contexto social determinado y que podemos ser aceptados o valorados socialmente, produciendo en cada uno de nosotros efectos favorables, recordemos que desde pequeños empezamos a interactuar en los diferentes ámbitos de nuestra vida y en muchas ocasiones somos rechazados por la forma en como nos han educado, recuerda el caso de Alondra y eso se debe al desarrollo de nuestras habilidades sociales.

Figura 2.

Habilidades sociales en adolescentes y sus relaciones interpersonales.



Nota. Fuente: Montes R. T. I. Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [*Habilidades sociales en adolescentes y sus relaciones interpersonales*] https://bing.com/images

Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas: primeras, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativos a la agresión, hacer frente al estrés y habilidades de planificación. Se puede advertir la presencia de alguna de ellas en las relaciones diarias que tenemos con las personas que están a nuestro alrededor, sabemos que existen jerarquías, sabemos que interactuamos con todos de diferente manera, pero todos tenemos habilidades sociales. Si se les pide que relaten algunas experiencias diarias, podremos saber cuántas de estas habilidades utilizamos, este es un ejemplo claro en donde podemos identificar nuestras habilidades, sabemos que existen, pero aún no las conocemos por su nombre o a lo mejor sí, vamos a ver.

2.2 Clasificación de habilidades sociales según Arnold Goldstein

Es importante mencionar que para algunos teóricos hay diversas habilidades sociales y pueden verse de manera general, sin embargo; para Goldstein existe una clasificación de estas habilidades según su tipología como se puede observar a continuación:

Tabla 2.
Clasificación de habilidades sociales

Habilidades sociales básicas	Habilidades sociales avanzadas	Habilidades relacionadas con los sentimientos
• Escuchar • Iniciar una conversación • Mantener una conversación • Formular una pregunta • Dar las gracias • Presentarse • Presentar a otras personas • Hacer un elogio	• Pedir ayuda • Participar • Dar instrucciones • Seguir instrucciones • Disculparse • Convencer a los demás	• Conocer los propios sentimientos • Expresar sentimientos • Conocer los sentimientos de los demás • Enfrentarse al enfado de otro • Expresar afecto • Resolver el miedo • Autorrecompensarse
Habilidades alternativas a la agresión	**Habilidades para hacer frente al estrés**	**Habilidades de planificación**
• Pedir permiso • Compartir algo • Ayudar a los demás • Negociar • Empezar el autocontrol • Defender los propios derechos • Responder a las bromas • Evitar los problemas con los demás • No entrar en peleas	• Formular una queja • Responder a una queja • Demostrar deportividad después de un juego • Resolver la vergüenza • Arreglárselas cuando te dejan de lado • Defender a un amigo • Responder a la persuasión • Responder al fracaso • Enfrentarse a los mensajes contradictorios • Responder a una acusación • Prepararse para una conversación difícil • Hacer frente a las presiones del grupo	• Tomar decisiones realistas • Discernir sobre la causa de un problema • Establecer un objetivo • Determinar las propias habilidades • Recoger información • Resolver los problemas según su importancia • Tomar una decisión eficaz • Concentrarse en una tarea

Nota. Fuente: Peñafiel (2004). *Clasificación de habilidades sociales*. Editex

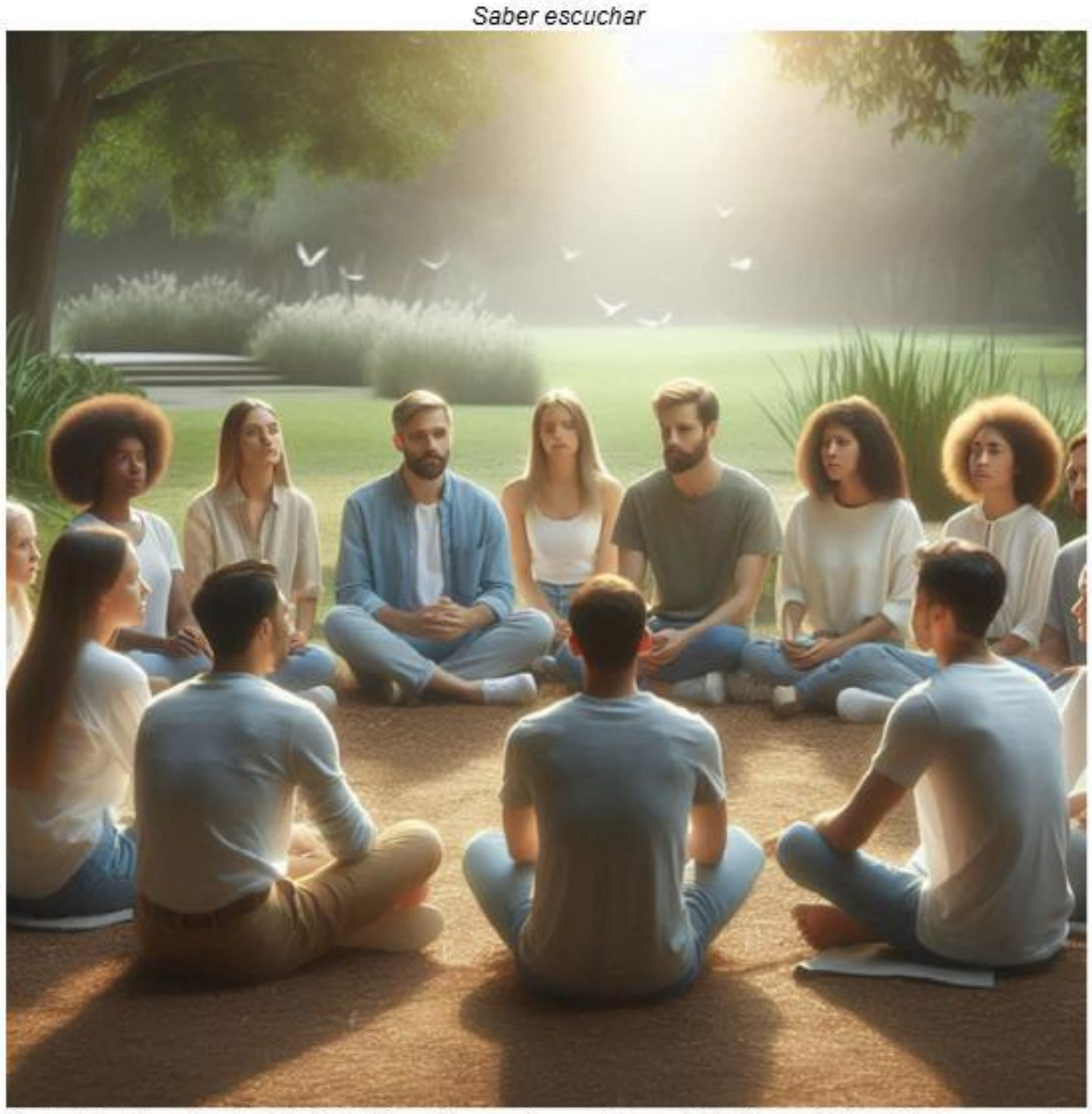
Como observamos en la tabla anterior, son demasiadas habilidades sociales las que maneja Goldstein pero no de todas tenemos su definición así que trataremos de describir cada una de ellas.

Habilidades sociales básicas

Son comportamientos humanos de carácter básico, relacionado con la comunicación social como:

a. Escuchar: habilidad que se tiene para poder atender lo que la otra persona dice, poniendo nuestros cinco sentidos, sin interrumpir solo asintiendo con la cabeza, a todos nos gusta que nos escuchen así que, a practicar, dejemos de hacer cosas para poner atención y escuchemos a los otros como nos gusta que nos escuchen.

Figura 3.
Saber escuchar



Nota. Fuente: Montes R. T. I. Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [*Saber escuchar*] https://bing.com/images

b. Iniciar una conversación: habilidad que se tiene para iniciar una conversación con nuestros amigos o con algún desconocido o cuando vamos a algún lugar y no conocemos a nadie y tenemos la facilidad para iniciar una plática con alguien.

c. Mantener una conversación: habilidad que se tiene de intercambiar información, ideas, pensamientos, sentimientos entre dos o más personas, mediante el uso adecuado de palabras, en donde cada uno de los participantes da sus propios puntos de vista, escuchan, comprenden, responden a lo que los otros están diciendo para fomentar una comunicación adecuada y fluida.

d. Formular una pregunta: habilidad que se tiene para crear preguntas en donde se busca obtener información sobre un tema específico. Es una forma de comunicación en donde se espera una respuesta adecuada, es importante recordar que cuando hacemos una pregunta debe tener un propósito claro, es decir qué es lo que realmente quiero preguntar, debe tener una estructura adecuada o gramatical y el tema específico sobre qué es lo que se quiere y por último claridad, al formular preguntas debemos hacerlo de manera clara y precisa para evitar confusión y facilitar la comprensión de quien va a dar una respuesta.

e. Dar las gracias: 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 por lo que tienes. Es un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida. (Lyubomirsky, 2021)
Es muy importante ser agradecido y recordemos que desde pequeños nos enseñaban las palabras mágicas como por favor, con permiso, de nada y gracias así que a seguir practicando esta habilidad.

f. Presentarse: habilidad para presentarse a uno mismo de manera clara, adecuada y eficaz en diferentes contextos, ya sea en situaciones formales o informales. Esta habilidad no solo es dar información básica sobre quienes somos, sino también cómo lo hacemos para causar una buena impresión, generar confianza y establecer una conexión con los demás, desde pequeños nos enseñan a presentarnos con los demás, pero para algunos es más fácil que a otros.

g. Presentar a otras personas: habilidad que se tiene para incluir a otra persona en una conversación o dependiendo del contexto de una forma correcta, facilitando la conexión entre ambas partes. Es una habilidad social que no solo implica proporcionar información sobre la otra persona que estás presentando si no que se trata de darle confianza para incorporarse a la conversación.

h. Hacer un elogio: es la habilidad que se tiene para reconocer a otra (s) personas de forma positiva y honesta reconociendo sus logros y destacando aspectos importantes de la persona que lo hacen sentirse bien, aumentando su autoestima y dando seguridad a las personas, no todos tienen la habilidad en muchas ocasiones cuesta trabajo reconocer los atributos de otras personas.



Actividad 2.

Instrucciones: de acuerdo a las habilidades sociales básicas, realizar un **documento de Word** con cinco habilidades sociales que utilices con mayor frecuencia en tu vida diaria y describe detalladamente cada habilidad. Comparte tus reflexiones con tus compañeros y docente.



Habilidades relacionadas con los sentimientos: son comportamientos del ser humano que implica la expresión de sentimientos y emociones.

a. Conocer los propios sentimientos: es una habilidad que ayuda a conocer tus propios sentimientos y a regular tus emociones, fortaleciendo tus relaciones interpersonales y a tener un mejor autoconocimiento de sí mismo.

b. Expresar sentimientos: habilidad que nos ayuda a expresar lo que sentimos de manera clara y respetuosa, siendo empáticos con los demás, nos ayuda a liberar emociones y que los demás entiendan nuestro sentir para que nos apoyen y nos comprendan.

c. Conocer los sentimientos de los demás: es importante conocer lo que sienten las demás personas, nos podemos considerar personas empáticas y eso nos ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales y a entender y comprender mejor a los demás siempre respetando su forma de ser y de sentir, es importante conocer las causas de los sentimientos de los demás, y ayudarlos a liberar sus emociones.

d. Enfrentarse al enfado de otro: habilidad que nos enseña a mantener la calma para no generar más conflicto, no tomarlo de manera personal, respirar profundamente y evitar responder al enojo, evitando caer en provocaciones y tratando de ser empáticos para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

e. Expresar afecto: habilidad que nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones, nos enseña a valorar a las personas, a ser apreciadas por nosotros, mostrar afecto nos ayuda a mejorar nuestras relaciones, a ser genuinos, siempre respetando a los demás y haciéndoles saber lo importante que son para nosotros.

f. Resolver el miedo: habilidad en la cual no eliminas el miedo por completo, pero aprendes a controlarlo, manejarlo de manera efectiva, a tal grado que seas tú quien lo controle, es

DESARROLLO SOCIAL

Tayde Icela Montes Reyes
Beatriz Moreno Guzmán

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

importante aprender a reconocer nuestros miedos, cuantos de nosotros tenemos miedo al fracaso, a lo desconocido así que vivamos el día a día de una manera tranquila.

Figura 4.
Sentimientos



Nota. Fuente: Montes R. T. I. Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [*Sentimientos*] https://bing.com/images

g. Autorrecompensarse: es una habilidad de motivación interna que nos ayuda a reconocer nuestros logros y todo el esfuerzo que hacemos día a día, fomentando en cada uno de nosotros la productividad y bienestar, tratando siempre de lograr nuestras metas de la mejor manera, no depende de la recompensa externa si no de la motivación que cada uno de nosotros tiene para lograr las cosas.



Actividad 3.

Instrucciones: de acuerdo a las habilidades relacionadas con los sentimientos realiza el siguiente ejercicio. **Da clic aquí.**



Habilidades alternativas a la agresión: son comportamientos humanos referidos al desarrollo del autocontrol y la empatía al momento de situaciones de enfado.

a. Pedir permiso: la habilidad de pedir permiso es primordial para mantener relaciones de respeto, armonía, pero sobre todo saludables. Saber pedir permiso demuestra respeto y consideración hacia los demás, promueve el respeto mutuo y evita conflictos innecesarios.

b. Compartir algo: habilidad que se tiene para compartir una idea, un recuerdo, una emoción, un antojo, una experiencia, esta habilidad es fundamental para mantener buenas relaciones interpersonales con los demás de manera genuina y desinteresada fomentando el respeto y la autenticidad.

c. Ayudar a los demás: más que una habilidad es una cualidad que fortalece emocionalmente a quien ofrece la ayuda y beneficia a quien se le da la ayuda, esta habilidad implica respeto, generosidad, empatía y buena disposición para mejorar la vida de las otras personas.

Figura 5.
Ayudar a los demás



Nota. Fuente: Montes R. T. I. Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [*Ayudar a los demás*] https://bing.com/images

d. Negociar: habilidad que se tiene para resolver conflictos de la mejor manera, tomar decisiones en equipo y llegar a algún acuerdo que beneficie a todas las partes involucradas, siempre de forma respetuosa y llegando a la mejor solución para ambas partes, recuerda que la escucha es la clave para cualquier tipo de negociación.

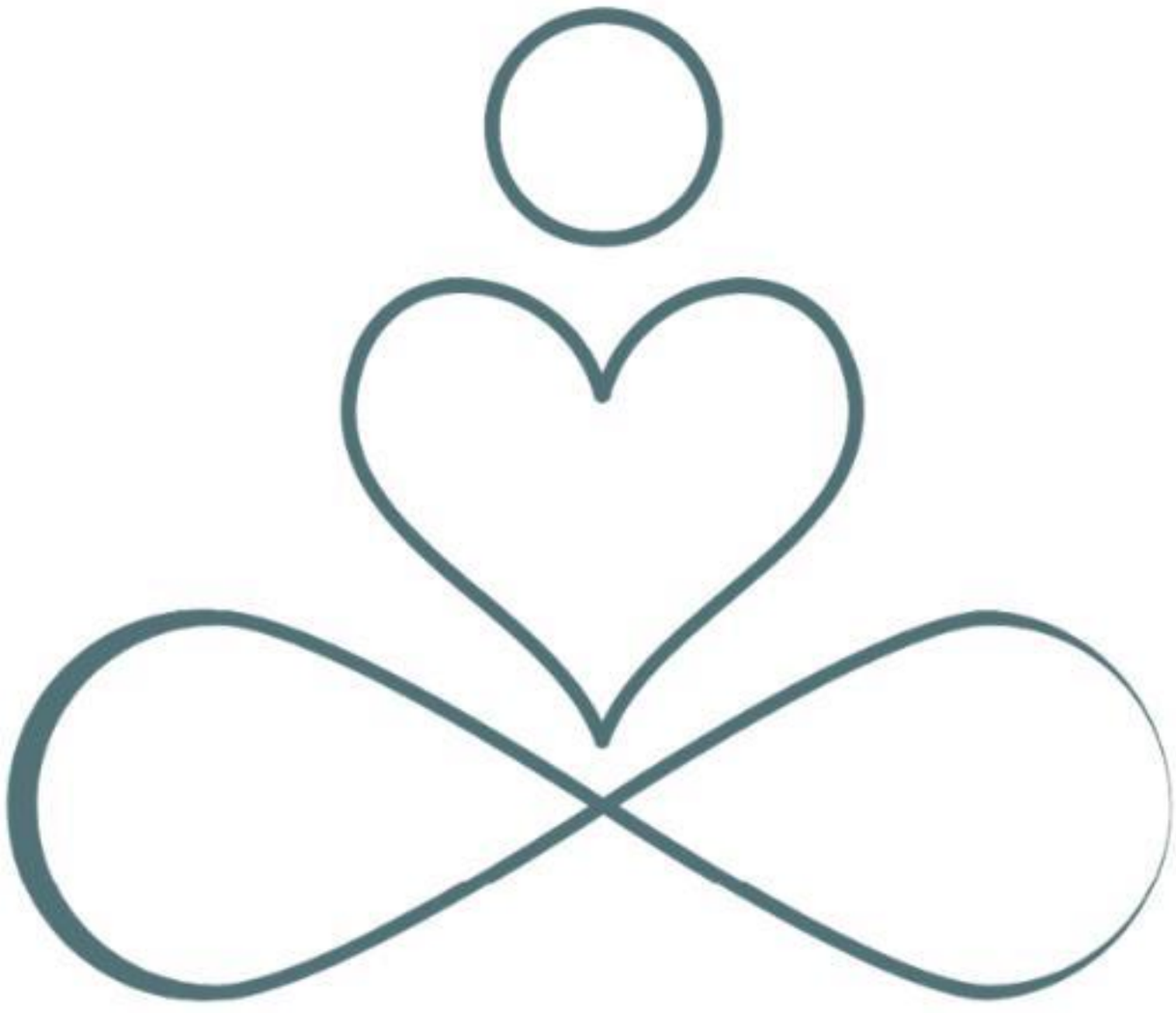
e. Empezar el autocontrol: habilidad esencial para tomar decisiones conscientes, gestionar nuestras emociones y comportamientos y mantenernos en equilibrio con las personas que están a nuestro alrededor ayudando a manejar nuestras reacciones impulsivas y actuar de manera racional en nuestro entorno.

f. Defender los propios derechos: habilidad que se tiene para defender nuestros propios puntos de vista de manera respetuosa, estableciendo límites saludables en nuestras relaciones interpersonales y que necesidades, deseos, puntos de vista sean escuchados de manera responsable y respetuosa, se trata de ser asertivos.

g. Responder a las bromas: habilidad que te ayuda a mantener buenas relaciones interpersonales, encontrando una verdadera estabilidad, en muchas ocasiones podemos sentir cierta incomodidad con las bromas que se nos hagan, pero si lo tomamos con calma y con respeto podemos lidiar con ello estableciendo nuestros límites en las relaciones.

h. Evitar los problemas con los demás: esta habilidad es fundamental para mantener relaciones saludables con los demás ya sea en el ámbito laboral, personal, profesional o social. Evitar conflictos innecesarios es la mejor manera de llevar una vida tranquila evitando las diferencias o confrontaciones con los demás.

i. No entrar en peleas: esta habilidad es de suma importancia para mantener en paz nuestras relaciones, proteger nuestra salud emocional evitando tener conflictos innecesarios, a veces defender nuestros propios puntos de vista nos puede llevar a tener conflictos que nos generen peleas con los demás, hay que mantener la calma y evitar caer en provocaciones, hay que ser muy cautelosos y empezar a desarrollar esta habilidad.





Actividad 4.

Instrucciones: De acuerdo a las habilidades alternativas a la agresión realiza el siguiente ejercicio para comenzar, **da clic aquí**.



Habilidades para hacer frente al estrés: son conductas humanas que surgen en momentos de crisis emocional. Están referidas al control emocional.

a. Formular una queja: habilidad que se tiene para expresar alguna preocupación de forma clara, respetuosa y constructiva, ya sea del trabajo, de la escuela, de amigos o de tu relación, es importante saber cómo manifestar tu queja de manera respetuosa y oportuna para evitar tener conflictos innecesarios en tus relaciones con los demás.

b. Responder a una queja: es la habilidad clave que se tiene para responder a conflictos de manera efectiva y mantener buenas relaciones interpersonales ya sea en el trabajo, la escuela, el hogar o con los amigos, responder adecuadamente nos ayuda a generar confianza y seguridad en uno mismo y fortalecer la comunicación con las partes involucradas.

c. Demostrar deportividad después de un juego: esta habilidad es fundamental para fomentar un ambiente positivo, respetuoso y de aprendizaje en cualquier actividad competitiva, ya sea un deporte, un juego, una competencia o cualquier otra actividad. La deportividad no solo se trata de ganar con humildad, sino también de saber perder, mostrando respeto al oponente como al juego mismo.

d. Resolver la vergüenza: habilidad fundamental para ayudar a manejar situaciones incómodas o difíciles de una manera saludable sin que afecte tu bienestar emocional o tus relaciones interpersonales. La vergüenza es una emoción natural que todos hemos llegado a presentar en cualquier momento de nuestra vida, a veces no te explicas cómo puedes pasar tanta vergüenza, pero nadie está exento, pero saber manejarla ayuda a fortalecer tu autoestima y a reducir el impacto.

e. Arreglárselas cuando te dejan de lado: es una capacidad emocional y social que te permite manejar situaciones donde sientes que te han excluido o dejado de lado, ya sea en una relación, con tus amigos, la familia, trabajo o cualquier otro contexto. Es importante recordar que cuando somos capaces de resolver este tipo de situaciones de manera correcta, nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima y nuestro bienestar emocional.

f. Defender a un amigo: esta habilidad es esencial para fortalecer las relaciones de amistad, mostrando lealtad y apoyo en momentos difíciles, no todos demuestran lo que sienten con sus amigos, a muchos les cuesta trabajo demostrar su amistad, apoyo, pero fortaleces tu bienestar emocional y seguro alguien más te demostrará lealtad.

g. Responder a la persuasión: esta habilidad es importante, ya que nos permite tomar decisiones correctas, informadas y reflexivas cuando otros intentan influir en tus pensamientos, creencias o comportamientos. Responder a la persuasión no significa que siempre vas a ceder o aceptar todo lo que te proponen, siempre hay que tratar de actuar de manera consciente y responsable.

h. Responder al fracaso: habilidad que nos ayuda a tratar de mantener una actitud positiva y seguir adelante a pesar de los contratiempos. El fracaso es parte de la vida humana, pero hay que saber cómo afrontarlo, no pasa nada si fracasamos, pero hay que saber sobreponerse de una manera saludable, nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima.

i. Enfrentarse a los mensajes contradictorios: es una habilidad importante, ya que las contradicciones muchas veces llegan a generar confusión en uno y en el otro, generan estrés y difícilmente tomaremos la decisión correcta si no lo hacemos de una manera saludable. Los mensajes contradictorios son aquellos que contienen información que va en direcciones

opuestas o que no son coherentes entre sí y suelen provenir de diversas fuentes, amigos, familiares, pareja, conocidos, medios de comunicación, autoridades, incluso de uno mismo.

j. Responder a una acusación: habilidad que nos permite mantener la calma, proteger nuestra reputación y manejar la situación de forma constructiva. Las acusaciones muchas veces son difíciles de enfrentar más cuando son falsas o injustas, es importante manejarlas de forma tranquila, respirar profundamente y ordenar nuestros pensamientos.

k. Prepararse para una conversación difícil: habilidad para manejar situaciones difíciles y complicadas de manera efectiva, tratando de mantener la calma y la claridad. Hablar con un amigo, compañero, pareja, familiar, nos ayuda a mantener la calma y estar preparados para escuchar un tema complicado, se debe de mantener el respeto por ambas partes para que nuestra conversación sea todo un éxito.

l. Hacer frente a las presiones del grupo: habilidad que se tiene cuando en un grupo se ejerce mucha presión y donde todos tenemos que aportar, pero puede que unos actúen de manera más rápida que el resto del grupo, en el momento de entregar las actividades o lo solicitado en el grupo, existe respeto y salud emocional, nos ayuda a mantener la integridad personal y se pueden tomar las decisiones correctas alineadas a los valores de los integrantes del grupo.

Figura 6.
Estrés



Nota. Fuente: Montes R. T. I. Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [*Estrés*] https://bing.com/images



Actividad 5.

Instrucciones: De acuerdo a las habilidades para hacer frente al estrés, realizar el siguiente ejercicio, **da clic aquí**.

Universidad Autónoma
del Estado de México

Desarrollo Social

Módulo II

Actividad 5

Habilidades de planificación: son conductas humanas de establecimiento de metas, objetivos, toma de decisiones y otras para la solución de problemas. Se refieren a la planificación. Ésta es una capacidad humana de prever una acción futura.

a. Tomar decisiones realistas: habilidad que nos ayuda a manejar la vida de forma efectiva y lograr objetivos de forma eficiente. Las decisiones realistas están basadas en una comprensión clara de la situación, los recursos disponibles, las posibles consecuencias y las limitaciones, es importante antes de tomar una decisión recabar toda la información necesaria, debemos tener una visión equilibrada.

b. Discernir sobre la causa de un problema: debemos abordar los problemas de manera efectiva, los problemas en algunas ocasiones son superficiales y en otras muy complejas no se identifica la raíz es probable que las soluciones que se implementen no sean las adecuadas.

c. Establecer un objetivo: es importante formarse objetivos para alcanzar nuestras metas, podemos lograrlas a corto, mediano o largo plazo. Establecer objetivos claros y alcanzables nos proporciona motivación para alcanzar lo que sea.

d. Determinar las propias habilidades: identificar nuestras propias habilidades, fortalezas, intereses, capacidades para nuestro desarrollo personal y profesional y una toma de decisiones correcta para estar en constante cambio y lograr maximizar nuestro potencial.

e. Recoger información: esta habilidad es muy importante en nuestras vidas ya que nos ayuda a tomar decisiones bien fundamentadas, resolver problemas y aprender, es importante recabar la información de manera efectiva, para identificar, buscar y evaluar los datos y hechos más relevantes de una forma organizada y eficiente.

f. Resolver los problemas según su importancia: es importante identificar las problemáticas que se nos presentan o por orden de importancia ir dando solución de una manera estratégica, responsable y tomar la decisión correcta, esta habilidad nos permite priorizar los problemas de manera gradual o delegada.

g. Tomar una decisión eficaz: habilidad que implica la capacidad de elegir la mejor opción posible entre varias alternativas, evaluando sus pros y sus contras y considerando los resultados a corto, mediano y largo plazo.

h. Concentrarse en una tarea: esta habilidad nos ayuda a realizar trabajos productivos y de calidad, la concentración nos permite ser más eficientes y hacer un uso más efectivo de nuestro tiempo, asegurándonos que puedas completar tu tarea con mayor precisión y sin errores innecesarios.





Actividad 6

Instrucciones: de acuerdo a las habilidades de planificación, realiza el ejercicio siguiente; para comenzar **da clic aquí**.





Actividad 7
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo II se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MII Ejercicio Autoevaluable.

Primera edición, agosto 2025

DESARROLLO SOCIAL
Libro de texto digital

Autores
Tayde Icela Montes Reyes
Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx
Beatriz Moreno Guzmán
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

Resumen

El término habilidad se emplea para destacar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas a determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante procesos de aprendizaje.

Para Arnold Goldstein, las habilidades sociales son un "conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales". Según este autor, estas conductas son aprendidas, facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás, evitan la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilitan la comunicación y resolución de problemas.

En este módulo pudimos conocer las habilidades sociales básicas como escuchar, iniciar una conversación que como su nombre lo dice son básicas para poder interactuar con los demás, vimos las habilidades sociales avanzadas, las habilidades relacionadas con los sentimientos, las habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y las habilidades de planificación, cada una de estas habilidades nos dice que podemos hacer, cómo podemos manejar las diversas situaciones que se nos presentan y abarcan varios aspectos de nuestra vida.



Glosario

- **Habilidad:** propiedad o no de ciertas destrezas necesarias para cierto tipo de ejecución. Conjunto de respuestas específicas asociadas a determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante procesos de aprendizaje.

- **Habilidades sociales:** conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales".

- **Habilidades sociales básicas:** son comportamientos humanos de carácter básico, relacionado con la comunicación social.

- **Escuchar:** habilidad que se tiene para poder atender lo que la otra persona dice.

- **Formular una pregunta:** habilidad que se tiene para crear preguntas en donde se busca obtener información sobre un tema específico.

- **Dar las gracias:** 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 por lo que tienes. Es un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida.

- **Habilidades sociales avanzadas:** son aquellas conductas que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente con su entorno social; se refieren al liderazgo.

- **Dar instrucciones:** esta habilidad es fundamental para una comunicación efectiva, en específico cuando se tiene que guiar a alguien para realizar una tarea o actividad, es importante considerar el lenguaje dependiendo a quién va dirigida.

- **Seguir instrucciones:** habilidad primordial en nuestra vida diaria en cualquier ámbito de nuestra vida, laboral, educativo, personal social, implica la capacidad de saber escuchar, poner atención para poder seguir o leer las indicaciones de manera correcta y eficiente.

- **Habilidades relacionadas con los sentimientos:** son comportamientos del ser humano que implica la expresión de sentimientos y emociones.

- **Expresar sentimientos:** habilidad que nos ayuda a expresar lo que sentimos de manera clara y respetuosa, siendo empáticos con los demás, nos ayuda a liberar emociones y que los demás sepan cómo nos sentimos para que nos apoyen y nos comprendan.

- **Resolver el miedo:** habilidad en la cual no eliminas el miedo por completo, pero aprendes a controlarlo, manejarlo de manera efectiva, a tal grado que seas tu quien lo controle, es importante aprender a reconocer nuestros miedos, cuantos de nosotros tenemos miedo al fracaso, a lo desconocido así que vivamos el día a día de una manera tranquila.

- **Habilidades alternativas a la agresión:** son comportamientos humanos referidos al desarrollo del autocontrol y la empatía al momento de situaciones de enfado.

- **Compartir algo:** habilidad que se tiene para compartir una idea, un recuerdo, una emoción, un antojo, una experiencia, esta habilidad es fundamental para mantener buenas relaciones interpersonales con los demás de manera genuina y desinteresada fomentando el respeto y la autenticidad.

- **Evitar los problemas con los demás:** esta habilidad es fundamental para mantener relaciones saludables con los demás ya sea en el ámbito laboral, personal, profesional o social. Evitar conflictos innecesarios es la mejor manera de llevar una vida tranquila evitando las diferencias o confrontaciones con los demás.

- **Habilidades para hacer frente al estrés:** son conductas humanas que surgen en momentos de crisis emocional. Están referidas al control emocional.

- **Formular una queja:** habilidad que se tiene para expresar alguna preocupación de forma clara, respetuosa y constructiva, ya sea del trabajo, de la escuela, de amigos o de tu relación, es importante saber cómo manifestar tu queja de manera respetuosa y oportuna para evitar tener conflictos innecesarios en tus relaciones con los demás.

- **Resolver la vergüenza:** habilidad fundamental para ayudar a manejar situaciones incómodas o difíciles

de una manera saludable sin que afecte tu bienestar emocional o tus relaciones interpersonales. La vergüenza es una emoción natural que todos hemos llegado a presentar en cualquier momento de nuestra vida, a veces no te explicas cómo puedes pasar tanta vergüenza, pero nadie está exento, pero saber manejarla ayuda a fortalecer tu autoestima y a reducir el impacto.

- **Habilidades de planificación:** son conductas humanas de establecimiento de metas, objetivos, toma de decisiones y otras para la solución de problemas. Se refieren a la planificación. Esta es una capacidad humana de prever una acción futura.

- **Establecer un objetivo:** es importante formarse objetivos para alcanzar nuestras metas, podemos lograrlas a corto, mediano o largo plazo. Establecer objetivos claros y alcanzables nos proporciona motivación para alcanzar lo que sea.

- **Concentrarse en una tarea:** esta habilidad nos ayuda a realizar trabajos productivos y de calidad, la concentración nos permite ser más eficientes y hacer un uso más efectivo de nuestro tiempo, asegurándonos que puedas completar tu tarea con mayor precisión y sin errores innecesarios.

Referencias

- Durán, C. S. (2020). Habilidades sociales y estilos de aprendizaje en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, UNA – Puno.
- Goldstein, A. P., & Col. (1980). Escala de evaluación de habilidades sociales.
- Lyubomirsky, S. (2021). La ciencia de la felicidad. Urano.
- Peñafiel, P. E., & Serrano, G. C. (2004). Habilidades sociales. Editex.



Módulo III

Aplicando mis habilidades sociales

Propósito del Módulo

Aplicar habilidades sociales en sus prácticas cotidianas para favorecer estilos de vida saludables.

Presentación

En el presente módulo conocerás la importancia que tiene aplicar de forma adecuada en tu vida diaria las habilidades sociales en los diferentes contextos; ahora que ya sabes en qué consisten, te será más fácil entender cada una de ellas y así tu actuar con las personas que están a tu alrededor será mucho más sencillo; podrás entender su proceder, la facilidad que se tiene para tomar decisiones correctas, cómo escuchar a los demás e iniciar una conversación, de qué manera pedir ayuda, dar y seguir instrucciones, conocer y expresar los propios sentimientos; recordarás que las habilidades sociales se dividen en: sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación.

También, acerca de conflictos familiares conoceremos cómo prevenirlos con el uso de las habilidades sociales, veremos el concepto de crisis emocional y qué es la ansiedad, timidez y depresión y concluiremos con el tema de equipo y colaboración.



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo III, 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: MIII Evaluación Diagnóstica.



3.1 Importancia de su aplicación en mis relaciones interpersonales

Recuerda que, de acuerdo con Arnold Goldstein (1987), las habilidades sociales son un "conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales", que nos ayuda a relacionarnos de manera óptima con las personas que se encuentran a nuestro alrededor, a tener relaciones respetuosas con las personas; así, las diversas opiniones te ayudan a consolidarlas ayudándote a construir vínculos más fuertes y saludables.

Figura 1.
Relaciones interpersonales en la adolescencia



Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Relaciones interpersonales en la adolescencia]. https://www.bing.com/images/create

Como es de todos conocido, el comportamiento interpersonal de un adolescente es muy importante ya que requiere de la adquisición de refuerzos sociales, culturales y económicos. Aquellos que no tienen conductas adecuadas son propensos a estar aislados, a ser rechazados, menos felices, así como a la insatisfacción personal; situaciones que en esta etapa son muy complicadas, pues el adolescente no se siente identificado con sus pares, percibe el rechazo de ellos y sus familiares.

De acuerdo con Peñafiel (2004), es fundamental conocer las clases de habilidades sociales para poder aplicarlas o identificar cuáles manejar en tu vida diaria. Según el tipo de destrezas que se desarrollen, se pueden identificar tres clases de habilidades sociales:

Cognitivas: son todas aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos; es decir, las relacionadas con el "pensar". Algunos ejemplos son:

a) Identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás.

b) Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables.

c) Resolución de problemas mediante el uso de pensamiento alternativo, consecuencial y relacional.

d) Autorregulación por medio del auto refuerzo y auto castigo.

e) Identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.

Emocionales: habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, enfado, alegría, tristeza, asco, vergüenza, etc. Son todas las relacionadas con el sentir.

Instrumentales: se refiere a aquellas habilidades que tienen una utilidad. Están relacionadas con el "actuar". Algunos ejemplos son:

a) Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, y de respuestas.

b) Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociación en conflictos, etcétera.

c) Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.





Actividad 2.
Clases de habilidades sociales

Instrucciones: de acuerdo con las clases de habilidades sociales, realiza el siguiente ejercicio, **da clic aquí.**



La falta de habilidades sociales cognitivas y emocionales conlleva carecer de habilidades instrumentales, en consecuencia, las personas con pocas habilidades sociales tienen dificultad para interactuar con los demás. Como podrás darte cuenta, aprenderlas es primordial, ya que todos las hemos conocido desde pequeños, pero no todos las desarrollamos.

Recordemos que las habilidades sociales se van adquiriendo desde la infancia, durante el proceso de socialización del niño/a. Todo comienza en la familia, donde se inicia el proceso para la formación de habilidades sociales, y continúa en la escuela, pues ayuda a desarrollar habilidades más complejas y específicas; en esta, las relaciones con el grupo de amigos se irán desarrollando, lo cual reforzará este tipo de aprendizaje.

En nuestra vida diaria, las habilidades sociales juegan un papel muy especial, nos ayudan a fortalecer las relaciones interpersonales, familiares, y con quienes están a nuestro alrededor, aligeran nuestra carga emocional, facilitan estar bien con nosotros mismos, aceptarnos tal como somos, a fin de poder disfrutar plenamente de la vida. A un mundo tan complicado como el nuestro, podemos aligerarlo tratando de estar bien y actuando de manera positiva con los demás, es muy satisfactorio ver cómo las personas se acercan a nosotros porque transmitimos felicidad, y paz; si aún no desarrollas todas tus habilidades sociales, es tiempo de aprender a aplicarlas en tu vida diaria.

Figura 2.

Relaciones interpersonales en la adolescencia



Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Relaciones interpersonales en la adolescencia]. https://www.bing.com/images/create

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.

Patria, Ciencia y Trabajo



Actividad 3.
Cuestionario habilidades sociales

Instrucciones: responde el siguiente ejercicio, **da clic aquí**, para iniciar la actividad.



3.1.1 Conflictos familiares

Como bien sabemos, la adolescencia es una etapa de transformación y crecimiento, donde las emociones del adolescente están a flor de piel, está en proceso de construir su identidad y para ello necesita independizarse del núcleo familiar. Es además, un periodo en el que en muchas ocasiones llegan a presentarse conflictos entre adolescentes y padres de familia. Antes de continuar, es importante conocer el concepto de conflicto para entender mejor el tema que abordaremos.

Concepto de conflicto

El conflicto se define como el conjunto de dos o más situaciones hipotéticas más excluyentes; es decir, que no pueden darse en forma simultánea. Por lo tanto, cuando surge, se produce un enfrentamiento, una pelea, lucha, o discusión, donde una de las partes intenta imponerse a la otra.

También se puede señalar como el proceso de oposición a los intereses entre dos personas; puede deberse a una dinámica de antagonismo llegando a manifestaciones violentas; en ocasiones, la mayoría de los conflictos se desarrollan y modifican en función de los contextos del momento. Además, las causas pueden ser múltiples y se relacionan entre sí, de manera que es difícil encontrar la causa única como origen del conflicto. (García 2015)

De acuerdo con lo anterior, un conflicto es una situación en la que dos o más personas tienen ideas, opiniones, intereses o metas diferentes y que generan una especie de enfrentamiento o desacuerdo entre ellos. Es común en nuestra vida tener conflictos con alguien por diferentes razones o malentendidos, diferencias de valores o intereses opuestos. También puede ser positivo al facilitarnos entender las diversas situaciones y por tanto, a los demás, encontrando soluciones que beneficien a todos.

Conflicto familiar

Los conflictos familiares son situaciones comunes, y en ocasiones, inevitables en la vida diaria, ya que se presentan con gran frecuencia dentro del seno familiar, cuando no hay conflicto con los padres de familia, puede presentarse con los hermanos que se tienen. Esto se debe a que en cada núcleo familiar hay personas individuales, con diferentes personalidades, creencias e intereses. Esta diversidad influye en su dinámica, pudiendo generar tensiones o diferencias. Aunque estos problemas llegan a generar preocupación, si se abordan de forma adecuada, se convierten en una oportunidad para mejorar las relaciones y fortalecer el núcleo.

El conflicto familiar es una situación de tensión o desacuerdo entre dos o más miembros de la familia. Estos pueden originarse por distintas razones: dificultades de comunicación, diferencias de opinión, expectativas no cumplidas o eventos externos. Los conflictos afectan a todo el sistema familiar, ya que sus integrantes están conectados y las acciones de uno de ellos pueden afectar a los demás.

No debemos tener miedo a los conflictos, son parte de nuestra vida diaria, de la convivencia con familiares, pares, compañeros de deportes, de cursos, etc. Lo primordial es aprender a gestionarlo de forma asertiva para evitar que las tensiones aumenten y provoquen consecuencias mayores.

Figura 3.
Conflictos familiares



Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Conflictos familiares]. https://www.bing.com/images/create

Tipos de conflictos familiares

Para Pérez (2025), los conflictos familiares pueden clasificarse según el tipo de relación o la causa del problema. Conocer estas categorías facilita su identificación y resolución.

1) Según el tipo de relación

Conflictos de pareja: surgen por problemas de comunicación, asincronía en la toma de decisiones; puede ser por no tomar en cuenta al otro, simplemente no fue la decisión correcta o tipologías educativas distintas, celos. Si no se tratan a tiempo, debilitan el vínculo emocional y parental. La comunicación en las relaciones de pareja es fundamental, deben tratarse acuerdos y desacuerdos en su momento, la comunicación es muy importante y más aún cuando se tiene la responsabilidad de un hogar y hay hijos de por medio, es necesario tomar decisiones juntos, platicarlas, sobre todo cuando se presentan problemas como la economía de la casa, la educación y comportamiento de los hijos, etcétera.

Conflictos entre padres e hijos: estos son más frecuentes en la adolescencia, cuando los jóvenes buscan definir su identidad y autonomía. Es una etapa muy complicada donde ellos

empiezan a definir su sexualidad, a salir a fiestas, a sentirse grandes, tratan de tomar sus propias decisiones con el riesgo a equivocarse, creen tener la razón en todo y es cuando surgen los conflictos con los padres; si tienen más hermanos y hay comparaciones entre ellos, genera conflicto y rechazo hacía los padres, es difícil guiar a los hijos, lo mejor es que exista una buena comunicación y hablar todo en el momento.

Conflictos entre hermanos: las rivalidades entre hermanos son habituales y, a menudo, se prolongan en la adultez. Pueden estar relacionadas con celos, competencia o diferencias de opinión. Son muy comunes, por ejemplo, se ponen la ropa del hermano sin permiso, toman cualquier cosa del otro sin avisar, por sacar mejores calificaciones, por ser mejor deportista, son solo algunas de las conductas por las que pueden existir conflictos, pero consideramos que la que más les afecta es cuando los padres tienen alguna preferencia por uno de los hermanos, lo consideran el mejor, hacen comparaciones, no lo toman mucho en cuenta y eso puede ocasionar distanciamiento entre ellos aun siendo adultos.

Como nos podemos dar cuenta es importante la comunicación entre la pareja, entre padres e hijos y con los mismos hermanos, decir en su momento cuando no estamos de acuerdo en algo que nos compete, que sabemos que nos puede afectar, la comunicación es fundamental para aclarar los desacuerdos, malas actitudes hacia nosotros, pues eso nos ayuda a ser más llevadera nuestra relación, a estar tranquilos y evitar los conflictos familiares, que si bien sabemos cuándo existen conflictos en la familia, se siente tenso el ambiente, no hay comunicación y las cosas no nos salen tan bien como esperamos por eso es bueno decir todo en el momento preciso.

2) Según la fuente del problema

Crisis del ciclo vital: Son eventos o situaciones importantes que llegan a presentarse en la familia como la separación o divorcio de los padres, cuando los hijos llegan a la pubertad o adolescencia no saben cómo enfrentar ese tipo de situaciones o problemas; los cambios de escuela por cuestiones de trabajo o situaciones personales, mudanza de domicilio a otra ciudad; también el nacimiento de un hijo provoca tensión ya sea cuando se es primogénito y pronto nacerá un hermano, por tanto, se presentan celos por la llegada de un nuevo ser. En muchas ocasiones son situaciones en las que no podemos hacer nada, lo importante es conversar, sensibilizar a la familia y llegar a acuerdos para el bien de todos.

Crisis externas: Surgen a partir de factores externos como problemas económicos, enfermedades o cambios repentinos que afectan a la familia, por ejemplo, el despido injustificado del trabajo de alguno de los padres, o alguna enfermedad, son situaciones que afectan a la familia y a los adolescentes, muchas veces pareciera que no les preocupa, pero lo llegan a manifestar de diversas maneras: cambio de comportamiento con sus padres, así como con los demás integrantes de la familia.

Crisis estructurales: Se relacionan con la reaparición de conflictos no resueltos, esto puede intensificar las tensiones familiares. Cuando en algún momento de nuestra vida tenemos una dificultad con nuestros padres, hermanos o familiares cercanos, y que no tuvieron solución, si pasado el tiempo recordamos aquel problema y tenemos nuevamente una discusión o diferencias por algo que hace mucho tiempo sucedió, y decimos "perdono, pero no olvido", es primordial ignorar dichas acciones, pues solo nos afectan emocionalmente.



Actividad 4.
Tipos de conflictos familiares

Instrucciones: de acuerdo con los tipos de conflictos familiares, resuelve el siguiente ejercicio, **da clic aquí.**

Universidad Autónoma
del Estado de México

Módulo III

Desarrollo Social

Actividad 4. Tipos de conflictos familiares

Iniciar

Estrategias para tratar los conflictos familiares en los adolescentes

Ahora ya sabemos qué es un conflicto y que es normal se presenten en la adolescencia, muchas veces no entendemos que pueden ser una gran oportunidad para aprender a manejar tus emociones y relaciones con familiares, amigos, compañeros de escuela. A continuación, te presentamos algunas estrategias que te ayudarán a evitar o solucionar de manera efectiva los conflictos:

1) Escuchar con atención: Es importante que el adolescente sienta que es escuchado sin juzgarlo, que puede expresar todo lo que siente, de forma asertiva, prestar atención a lo que dice y cómo lo dice para entender mejor su perspectiva, es preciso comentar con los adultos su necesidad de ser escuchada (o).

Figura 4.
Conflictos entre padres e hijos



Nota. Fuente:Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Conflictos entre padres e hijos]. https://www.bing.com/images/create

2) Fomentar el diálogo abierto y sincero: Permitir que los adolescentes expresen sus sentimientos y opiniones sin miedo a ser juzgados. Cuando te sientas mal por algo que no te agrada dentro del ámbito familiar o en tu círculo de amistades, es importante que externes tu molestia en ese momento, no hasta que se repita una y otra vez, y el conflicto se haga más grande y sea complicado darle solución, al expresarlo debes ser claro y concreto para que se entienda tu molestia, recuerda que el diálogo es la mejor opción.

3) Fomentar la calma: Cuando se presenta un conflicto es importante que te mantengas tranquila (o), esto ayudará a que no se intensifique y a que todos puedan hablar de manera clara y calmada para dar una solución adecuada. Si te ha pasado en casa o has presenciado un conflicto, te habrás dado cuenta que cuando alguien grita, la otra persona también lo hace y es difícil la comunicación ya que nadie se tranquiliza para poder dar una solución.

4) Fomentar la comunicación abierta: Debemos permitir a los adolescentes expresar sus sentimientos y pensamientos de forma respetuosa, en muchas ocasiones no dejamos que terminen de comentarnos algo, recordemos que la comunicación es importante en cualquier relación, así que adolescentes y adultos debemos de practicar la comunicación abierta y qué mejor que con la familia externar inquietudes, te invitamos a esa comunicación con tus padres y amigos; pregunta lo que quieras y ellos darán la respuesta adecuada y sincera.

5) Empatiza con tus sentimientos: Es importante que tanto tus padres como tú reconozcan cómo pueden sentirse ambos, es prioritario validar sus emociones, aunque muchas veces no estemos de acuerdo con su comportamiento, esto genera confianza y apertura para evitar cualquier conflicto familiar, también lo podemos aplicar con nuestros amigos.

6) Buscar soluciones juntos: En lugar de que tus padres te impongan sus normas, trabaja con ellos para encontrar alternativas a fin de tomar la decisión correcta y que ambos puedan estar de acuerdo, esto les ayudará tanto a tu familia como a tu grupo de amigos a resolver problemas de forma colaborativa y eso mejorará tus relaciones interpersonales y tu salud emocional.

7) Establecimiento de límites claros y coherentes: Los adolescentes necesitan normas, pero también deben entender el motivo detrás de ellas. Cuando se definen es importante ser flexible y comprensivo con ellos. Los límites te ayudan a que sepas cuáles de tus comportamientos son aceptables, hasta dónde puedes actuar de cierta manera con tus padres, ya que son también tus amigos, pero debe existir respeto, confianza y no rebasar los límites acordados.

8) Darle espacio y tiempo: Un poco de tiempo en muchas ocasiones nos ayuda a controlar las emociones y a pensar mejor las cosas, a resolver los conflictos de una mejor manera, algunas veces es preferible dejar pasar un tiempo para aclarar nuestras ideas y que los adultos y adolescentes puedan platicar y dar una solución correcta al conflicto.

9) Buscar ayuda profesional si es necesario: si los conflictos familiares son muy frecuentes, intensos o difíciles de manejar, puede ser útil acudir con un psicólogo especialista en problemas familiares y trabajar con adolescentes pues te ayudarán a una resolución de conflictos y a tener un control sobre tus emociones, recuerda que debes estar muy bien emocionalmente, ya que ayuda a que nuestras relaciones interpersonales con la familia, amigos y conocidos sean estables.

Es importante que sepas que también los conflictos en ocasiones son de gran ayuda, pues brindan oportunidad para aprender habilidades como la empatía, asertividad, escucha activa y la resolución de problemas. Con paciencia y respeto podemos aprender a manejar nuestras diferencias, así como las inconformidades con la familia y amigos.

Figura 5.
Solución de conflictos en adolescentes



Nota. Fuente:Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Conflictos entre padres e hijos]. https://www.bing.com/images/create



Actividad 5. Estrategias para tratar los conflictos familiares

Instrucciones: piensa en un conflicto familiar que hayas presentado y menciona en **un documento de Word** cuál fue la estrategia que empleaste para solucionarlo y entrégalo a tu profesor.

3.1.2 Crisis emocionales: ansiedad, timidez y depresión

¿Qué te ha parecido el módulo hasta aquí?, como podrás darte cuenta la adolescencia es una etapa muy complicada, no solo por los conflictos familiares, sino porque también estás en proceso de encontrar tu verdadera identidad, descubrir lo que realmente quieres estudiar, cuál es tu verdadera vocación, quienes son realmente tus amistades, emociones difíciles de entender, pero es una etapa por la que todos pasamos y experimentamos diversidad de situaciones, a veces fáciles y en ocasiones muy complicadas, cuando hablamos de complicación en algunos adolescentes es que llegan a presentarse otro tipo de problemas como crisis emocionales que trataremos de abarcar de una forma muy sencilla para que lo puedas entender, pues es un tema muy amplio y complicado.

Como la mayoría de niños, adultos, adolescentes en algún momento de nuestra vida, hemos tenido que presentar algún desafío, alguna situación inesperada en donde no sabíamos cómo reaccionar, o alguna mala racha en donde no veíamos el fin.

Figura 6.
Crisis emocionales: ansiedad, timidez y depresión



Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Crisis emocionales: ansiedad, timidez y depresión]. https://www.bing.com/images/create

Crisis emocional

Es un estado temporal de agitación, trastorno o desorganización, en el que nos vemos desbordados a la hora de afrontar una situación o problema. Se produce cuando percibimos que los métodos que utilizamos usualmente para afrontar estos problemas no son suficientes, por lo que experimentamos inadaptación e insatisfacción. (Bertomeu, 2019)

Es un estado transitorio de afectación emocional, cognitiva y conductual, caracterizada por la incapacidad de la persona para tomar decisiones y resolver problemas.

La teoría de la crisis hace referencia a que todas las personas pueden ver afectado su equilibrio emocional debido a acontecimientos inesperados o cambios drásticos, donde la solución del problema se torna demasiado compleja. (Santiago, 2025)

Tipos de crisis emocionales

Las crisis emocionales son circunstanciales, por lo que siempre habrá un evento que las detone, y pueden tener su origen en el entorno (condiciones externas) o en la percepción personal (condiciones internas), en ambos casos son producto de una sensación de indefensión.

Crisis por condiciones externas

Son aquellas que surgen como consecuencia directa de un acontecimiento ajeno a la persona. Ejemplos de crisis emocional:

- Catástrofes naturales
- Escenarios bélicos
- Delitos y actos terroristas
- Familiar fallecido o desaparecido
- Accidentes y enfermedades
- Acoso, discriminación, bullying, moobing
- Despido, desempleo
- Problemas legales

Crisis por condiciones internas

Estas crisis no dependen de los hechos, sino de sensaciones subjetivas; es decir, del significado que cada persona le atribuya a su experiencia. Ejemplos de crisis emocional:

- Existencial
- De identidad
- Vocacional
- De conciencia (espiritual, religiosa, ideológica)
- De pareja (sentimental)
- Del desarrollo (en la niñez, adolescencia, adultez, vejez)

Ahora ya puedes identificar los tipos de crisis y como te habrás dado cuenta las crisis externas no dependen para nada de nosotros, pero si nos pueden generar varios síntomas como la ansiedad, por ejemplo ante un temblor no podemos hacer nada, pero si nos genera estrés, ansiedad, depresión, miedo, por todo lo que puede pasar ante este fenómeno natural, al ver si hubo destrozos, muertes, desaparecidos, a diferencia de las condiciones internas que dependen de nosotros y que podemos controlar en la mayoría de los casos, pero también hay situaciones en

Introducción

Bienvenidas y bienvenidos a esta nueva aventura, en el presente E-book encontrarás temas relacionados con la adolescencia, etapa por la que estás pasando; como te habrás dado cuenta, para algunos es un periodo un poco complicado, para otros no tanto, algunos han presentado conflictos familiares, con las personas con quienes te relacionas, temas tan diversos que se presentan en nuestro día a día y que a veces es difícil de entender "por qué se me presentan a mí", todos llegamos a pasar por diversos problemas, situaciones sencillas, tristes, alegres.

En este E-book abordaremos algunos temas que esperamos sean de tu agrado.

Autoconocimiento y autoestima: qué es el autoconocimiento, cuáles son los elementos y sus características, qué es la autoestima, cuáles son las bases e importancia que tiene desarrollar una autoestima positiva, conoceremos cuáles son sus efectos y beneficios, qué es el desarrollo social y cuáles son tus fortalezas que contribuyen a tu desarrollo social, asimismo se verá el tema reconociendo mis emociones para tener relaciones saludables con nuestro entorno, veremos el concepto de relaciones sanas con la familia, los amigos, la pareja y conoceremos sus características; por último abordaremos el tema de vivir en comunidad.

Habilidades sociales: qué son, conoceremos algunas definiciones de diversos autores, su clasificación (habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación, además, se describe cada una de ellas.

Aplicando mis habilidades sociales: importancia de su aplicación en nuestras relaciones interpersonales, veremos también su clase, conoceremos qué es un conflicto, tipos de conflictos familiares, estrategias para tratarlos en los adolescentes, tipos de crisis emocionales, síntomas de estas, qué es la ansiedad, la timidez y depresión y por último, trabajo en equipo y colaboración.

Conductas desadaptativas: qué son, cómo se manifiestan, qué es la agresión física y verbal, cuáles son los factores que influyen en la manifestación de la agresión, conocerás algunas sugerencias para evitarla, qué es el aislamiento social, cuáles son sus indicios, qué y cuáles son los comportamientos de riesgo, qué es la desobediencia y desafío constante, qué es la falta de empatía o insensibilidad, comportamiento dependiente y sumiso, así como algunas estrategias para evitar las conductas des adaptativas.

Como te habrás dado cuenta, cada módulo te ofrece diversos conceptos, algunos ejercicios y estrategias de los temas vistos los cuales podrás aplicar en tu vida diaria y consideramos damos respuesta a algunas dudas que se te han presentado durante tu adolescencia.

¡Te invitamos a embarcarte en esta aventura, seguro la disfrutarás!

las que nos genera demasiada ansiedad y no sabemos qué hacer, por ejemplo en el rompimiento del matrimonio de nuestros padres es muy difícil imaginarnos que ya no vamos a convivir con ambos como familia o el rompimiento con nuestro novio (a), nos genera ansiedad, depresión, timidez, síntomas más comunes y que veremos en este módulo de manera general.

Síntomas de las crisis emocionales

Las crisis emocionales se dan como resultado de un problema para el que no se está preparado y cuya solución no puede postergarse, lo que genera estrés y desorganización, y se hacen visibles a través de los siguientes síntomas:

1. Agotamiento y cansancio
2. Sensación de vulnerabilidad y desamparo
3. Confusión
4. Inadecuación
5. Ansiedad
6. Enfermedades físicas / somatizaciones
7. Bajo rendimiento laboral
8. Desorden en el rol familiar
9. Descuido de las relaciones personales
10. Participación social nula o mínima. (Santiago, 2025)



Actividad 6.
Crisis emocionales: ansiedad, timidez y depresión

Instrucciones: con el caso que mencionaste en la actividad 5, reflexiona y escribe si fue una crisis emocional, cuáles fueron los síntomas que presentaste y qué solución diste a esa crisis presentada. Entrega tu actividad en un documento de Word.

Existen algunos trastornos psicológicos comunes, bien identificados, que, aunque difieren en su gravedad y síntomas, impactan de manera profunda la vida de quienes los padecen.

Ahora vamos a ver los siguientes conceptos:

Ansiedad

Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sudes, te sientas inquieto, tenso, y tener palpitaciones, reaccionar ante el estrés. Por ejemplo, puedes sentirte ansioso cuando te enfrentas a un problema difícil en el trabajo, antes de presentar un examen o de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darte un impulso de energía o ayudarte a concentrarte, para las personas con trastornos de ansiedad, el miedo no es temporal y puede ser abrumador.

Timidez

Es una emoción que afecta los sentimientos y conductas de una persona cuando está con otros; hace que nos sintamos incómodos, cohibidos, asustados, nerviosos o inseguros ante los demás. La timidez también puede ir acompañada de sensaciones corporales, como sonrojarse, temblar o quedarse sin habla o respiración. Cuántas veces nos hemos sentido tímidos ante las diversas situaciones que se nos presentan. Que seas tímido en algunos casos no es malo pues a una persona tímida le gusta escuchar a los demás y a todos nos gusta que pongan atención a lo que estamos diciendo o haciendo.

Depresión

Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por la tristeza y el desánimo. Se asocia, además, con alteraciones físicas y cognitivas, ya que afecta al desarrollo funcional de quien la padece, así como a las relaciones sociales o al lenguaje. Las características principales de la depresión afectan al humor y son la tristeza patológica, apatía, desgano, pérdida de interés e incapacidad de disfrutar, entre otros. Se experimentan sentimientos de inutilidad, culpa o incluso desesperanza. A veces este estado de ánimo se puede mostrar como irritabilidad. (Pla, V.J. 2024)

Los conceptos anteriormente mencionados son trastornos mentales que requieren atención especializada y se llegan a presentar con gran frecuencia en los adolescentes, anteriormente más en mujeres, ahora es en hombres también, cuando se tiene un control sobre la ansiedad, timidez, depresión no hay problema, la cuestión es cuando no podemos controlarnos y se requiere de otro tipo de atención; es decir, se tiene que ir con algún especialista para que se puedan atender, cuando creas manifestar alguno de estos síntomas coméntalo inmediatamente con tus padres para dar una solución a tiempo.

Figura 7.
Depresión, ansiedad



Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Depresión, ansiedad]. https://www.bing.com/images/create



Actividad 7.
Ansiedad, timidez, depresión

Instrucciones: De acuerdo con los conceptos de ansiedad, timidez y depresión, resuelve el ejercicio de arrastrar y pegar, **da clic aquí.**



3.1.3 Trabajo en equipo y colaboración

Definición de trabajo en equipo

Es la actividad que realizan varias personas con habilidades diferentes y que tienen una meta común. El trabajo en equipo implica la coordinación de un grupo de personas para alcanzar un objetivo común, con roles y responsabilidades generalmente definidos. Se manifiesta cuando varias personas se agrupan para aportar sus conocimientos, experiencias, habilidades y competencias profesionales a fin de trabajar juntos y de manera efectiva para lograr un objetivo común. Además, es la capacidad de un grupo para trabajar en conjunto de manera efectiva, comunicarse bien, definir roles y liderazgo, compartir recursos y escucharse activamente unos a otros.

Este tipo de actividad se basa en un conjunto de habilidades aprendidas que pueden elevar la moral en el lugar de trabajo, construir una buena relación entre los miembros del grupo. Algunos ejemplos de habilidades de trabajo en equipo incluyen:

- **Habilidades interpersonales:** saber interactuar y hablar con los demás.
- **Manejo de conflictos:** mediar entre los miembros y resolver tus propias disputas de manera justa.
- **Comunicación:** estar abierto a las críticas constructivas y compartir tus ideas con los demás.
- **Escuchar:** al escuchar activamente, tus compañeros de equipo se sienten valorados y reduces los problemas de comunicación.
- **Entusiasmo:** tener una actitud positiva y sentirte emocionado de trabajar juntos.
- **Gestión del tiempo:** tener buenas habilidades de administración del tiempo, ya que puedes afectar el proyecto de tu equipo.
- **Respeto:** mirar a los ojos y escuchar activamente.
- **Positividad:** ser positivo y ayudar a los demás a serlo también.
- **Fiabilidad:** completar tus tareas, tener en cuenta los plazos y que los demás sepan que pueden contar contigo. (Indeed,2023)

Definición de colaboración

La colaboración va más allá del trabajo en equipo y se enfoca en la interacción y el intercambio de ideas entre individuos para crear algo nuevo o mejorar un proceso. Se manifiesta y ocurre cuando trabajas con una o más personas que tienen diferentes habilidades para producir algo, como terminar un proyecto, desarrollar una idea compartida o completar una tarea.

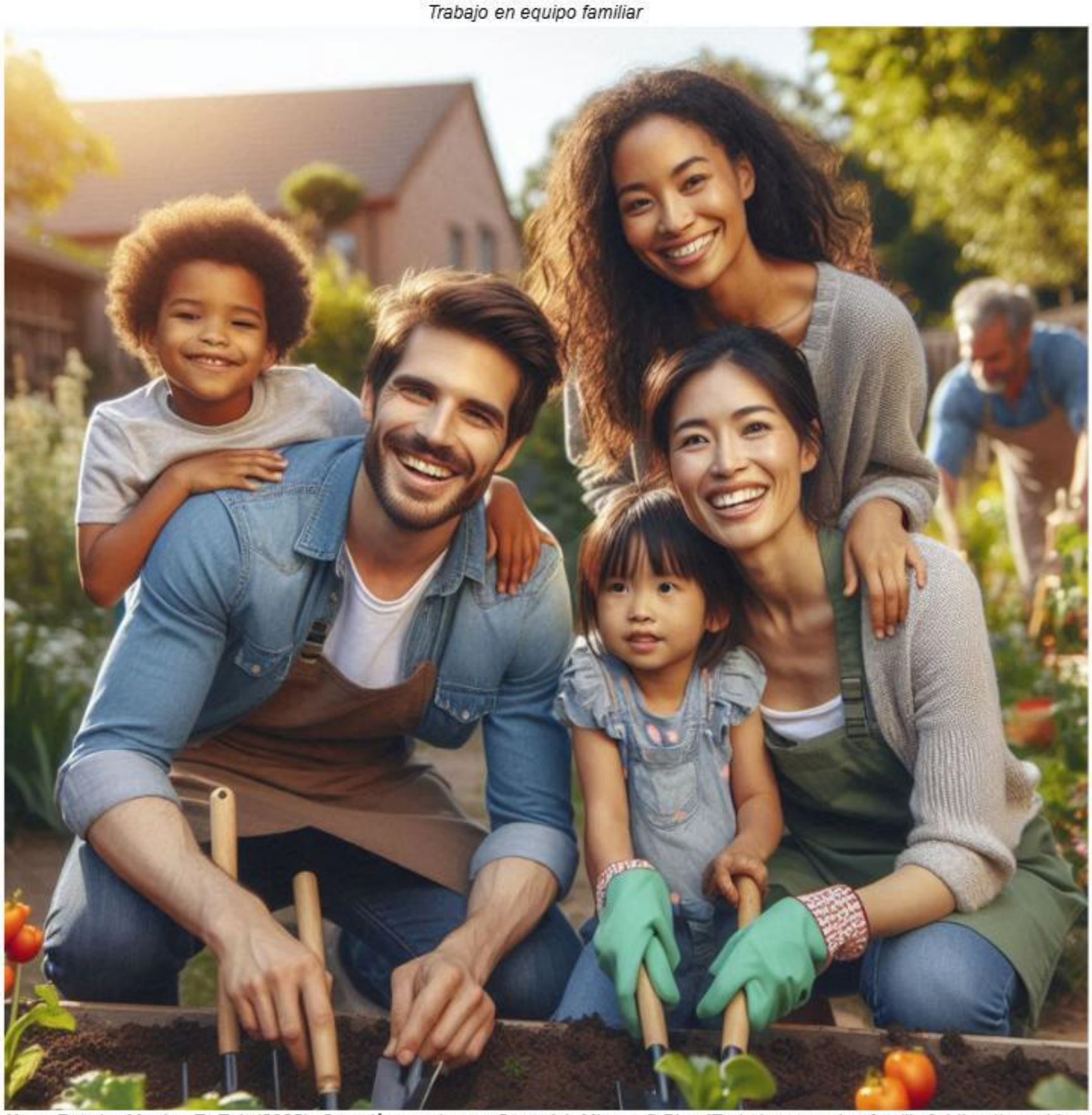
Para trabajar en equipo debes tener espíritu de colaboración; es decir, la voluntad y habilidad de querer colaborar, de poner tu experiencia al servicio de los demás miembros del grupo. Algunos ejemplos de habilidades colaborativas incluyen:

- Tener conciencia de sí mismo: saber quién eres, qué quieres y qué necesitas de los demás.
- Sentirte impulsado por un objetivo: recordar siempre el propósito del proyecto y sus fines.
- Perdón: estar dispuesto a disculparte por tus errores y disculpar a quienes los cometen.
- Herramientas de colaboración: comunicarte de manera clara y oportuna.
- Abordaje de los problemas: estar dispuesto a encontrar y discutir los obstáculos con mente abierta.
- Oportunidades de aprendizaje: Crear experiencias de equipo para participar en el aprendizaje, fomentar el crecimiento y ser creativo.
- Habilidades blandas: desarrollar tu mentalidad y carácter, ya que afecta la forma como manejas los problemas.

• Fomentar la innovación: enfrentarse a los obstáculos y superar los desafíos con una actitud positiva.
• Compartir, ampliar y expandir tu idea de éxito para reconocer el logro de las grandes metas y victorias de tu equipo de trabajo que en este caso es con tu familia y amigos. (Indeed,2023)

Cómo habrás de entender, al trabajo en equipo y la colaboración, tenemos que adaptarlos a los miembros de la familia y a los amigos, pues es mucho mejor cuando se resuelven los conflictos o problemas en equipo, porque tenemos el objetivo de estar bien, tener relaciones saludables y que el núcleo familiar avance de manera efectiva y cada uno de los integrantes estará participando o actuando de manera colaborativa, en la adolescencia es importante tener muy buenas relaciones y evitar conflictos emocionales, ya que si no los atendemos de forma inmediata, nos puede costar un poco de trabajo estar bien de forma inmediata.

Figura 8.
Trabajo en equipo familiar



Nota. Fuente: Montes R. T. I. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Trabajo en equipo familiar]. https://www.bing.com/images/create



Actividad 8. Trabajo en equipo y colaboración

Instrucciones: de acuerdo con los contenidos de trabajo en equipo y colaboración realiza una actividad, para iniciar **da clic aquí.**





Actividad 9. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo III se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MIII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

La aplicación de las habilidades sociales en nuestra vida diaria, nos ayuda a la interrelación con nuestros familiares y las personas que están a nuestro alrededor; pudimos conocer las clases de habilidades sociales: cognitivas, emocionales e instrumentales, el tema de conflictos familiares, que probablemente hemos experimentado todos, pero no nos habíamos detenido a conocer su concepto: se clasifican según el tipo de relación y la fuente del problema, también conocimos algunas estrategias para tratar los conflictos familiares en los adolescentes. Asimismo, se vio en este módulo el tema de crisis emocional, sus tipos por condiciones internas y externas y algunos síntomas de ellas, entendimos que algunos de los trastornos emocionales son la ansiedad, timidez, depresión, entre muchos otros, pero debido a la naturaleza de la materia solo se mencionan estos.

Al concluir el módulo, conocimos qué es el trabajo en equipo y la colaboración, vistos desde la familia y los amigos, cómo nos podemos apoyar y que llevarlo a cabo siempre es mejor cuando estamos unidos y optamos por un mismo objetivo. Podemos señalar que cuando hablamos en el momento adecuado, se nos facilita prevenir, desde una crisis emocional hasta una confusión, un mal entendido con alguna de las personas que están a nuestro alrededor, así que recordemos: tener relaciones saludables, empieza desde uno mismo.



Glosario

- **Habilidades sociales:** conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales.

- **Habilidades sociales cognitivas:** son aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, las relacionadas con el "pensar".

- **Habilidades sociales emocionales:** son todas las relacionadas con el sentir.

- **Habilidades sociales instrumentales:** se refiere a aquellas habilidades que tienen una utilidad.

- **Conflicto:** es una situación en la que dos o más personas tienen ideas, opiniones, intereses o metas diferentes y que generan una especie de enfrentamiento o desacuerdo entre ellos.

- **Conflicto familiar:** es una situación de tensión o desacuerdo entre dos o más miembros de la familia.

- **Conflictos de pareja:** surgen por problemas de comunicación, asincronía en la toma de decisiones, no tomar en cuenta al otro, no fue la decisión correcta o tipologías educativas distintas, celos.

- **Conflictos entre padres e hijos:** este tipo de conflictos son más frecuentes en la adolescencia, cuando los jóvenes buscan definir su identidad y autonomía.

- **Conflictos entre hermanos:** las rivalidades entre hermanos son habituales y, a menudo, se prolongan en la adultez, pueden presentarse por celos, por tomar las cosas prestadas sin permiso, por preferencia de los padres por algún hijo.

- **Crisis del ciclo vital:** son eventos o situaciones importantes que llegan a presentarse en la familia.

- **Crisis externas:** surgen a partir de factores externos como los problemas económicos, enfermedades o cambios repentinos que afectan a la familia.

- **Crisis estructurales:** se relacionan con la reaparición de conflictos no resueltos en el pasado, lo que puede intensificar las tensiones familiares.

- **Crisis emocional:** estado temporal de agitación, trastorno o desorganización, en el que nos vemos desbordados a la hora de afrontar una situación o problema.

- **Crisis por condiciones externas:** son aquellas que surgen como consecuencia directa de un acontecimiento ajeno a la persona.

- **Crisis por condiciones internas:** no dependen de los hechos, sino de sensaciones subjetivas; es decir, del significado que cada persona le atribuya a su experiencia.

- **Ansiedad:** es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede provocar sudoración, inquietud, tensiones, o tener palpitaciones.

- **Timidez:** es una emoción que afecta cómo siente y se comporta una persona cuando está con otros. Hace que nos sintamos incómodos, cohibidos, asustados, nerviosos o inseguros ante los demás.

- **Depresión:** es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por la tristeza y el desánimo.

- **Trabajo en equipo:** actividad que realizan varias personas con habilidades diferentes y una meta común.

- **Colaboración:** se enfoca en la interacción y el intercambio de ideas entre individuos para crear algo nuevo o mejorar un proceso.

Referencias

- Bertomeu. (2019). Crisis emocional: en qué consiste y cómo superarla. EduPsicólogo. https://edupsicologo.com/crisis-emocional-en-que-consiste-y-como-superarla/
- Goldstein, A. P., y Col. (1980). *Escala de evaluación de habilidades sociales.* (s.e. s.f.).
- MedlinePlus. (s.f.). ¿Qué es la ansiedad? https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=%C2%BF%20Qu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad%3F
- Peñafiel, P. E., y Serrano, G. C. (2004). Habilidades sociales. Editex. https://www.amalgama7.com/conflictos-familiares-tipos-causas-y-consejos-para-resolverlos/#:~:text=Los%20conflictos%20familiares%20en%20adolescentes,se%20prolongan%20en%20la%20adultez.
- Pérez (2025) https://www.indeed.com/orientacion-profesional/desarrollo-profesional/trabajo-equipo-colaboracion
- Pla, V. J. (2024). Depresión. Clínica Universidad de Navarra https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion
- Santiago. (2025). *Ayuda psicológica en línea: Crisis emocionales*. https://ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-psicologica/crisis-emocionales/

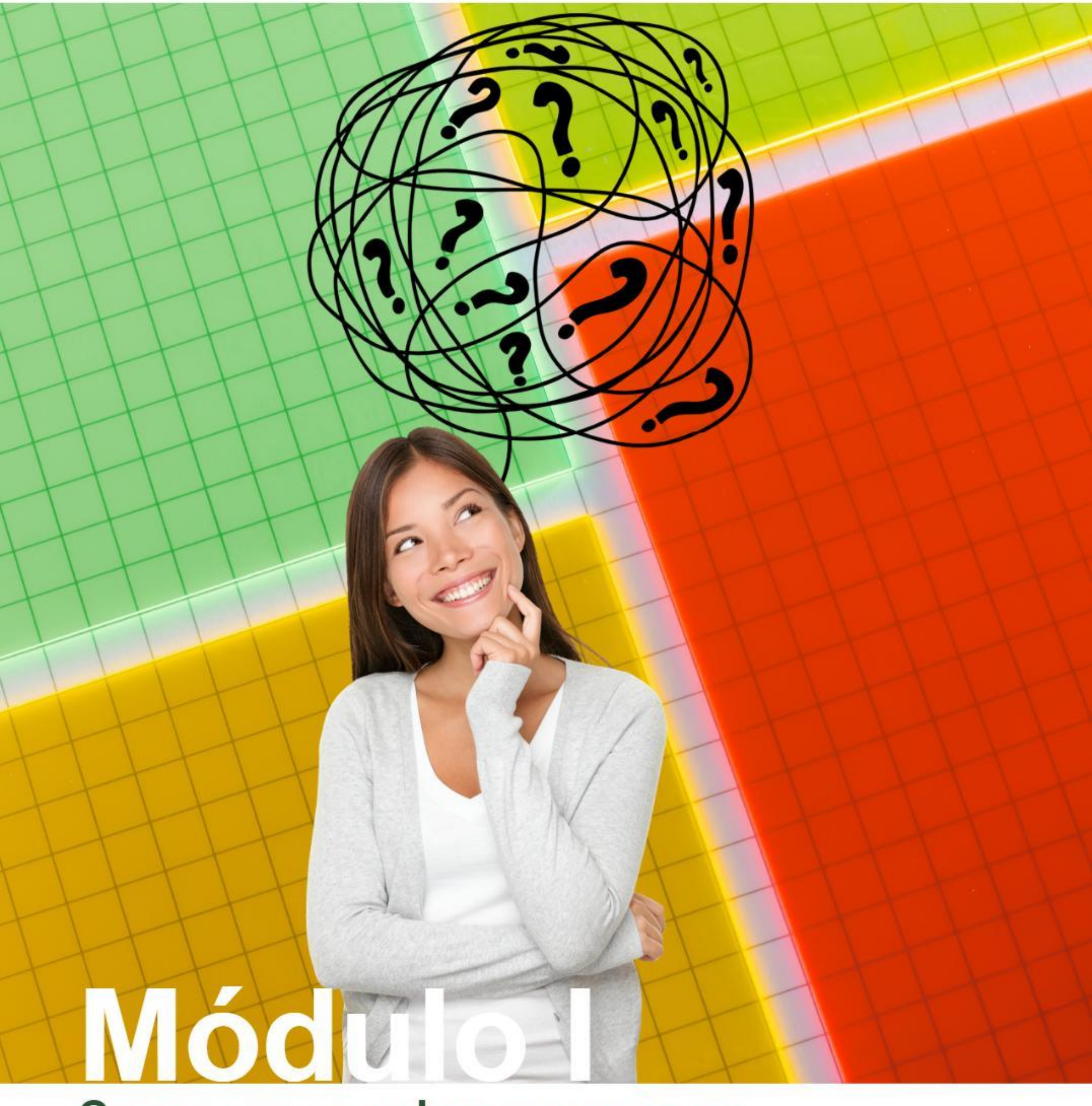


Módulo IV

Desarrollando estrategias para conductas desadaptativas

Propósito del Módulo

Identificar conductas desadaptativas mediante estrategias que fortalezcan su bienestar emocional y social para promover relaciones respetuosas, inclusivas y libres de violencia en los contextos interpersonales, escolares y familiares.



Módulo I

Conocerme y valorarme para un desarrollo social

Propósito del Módulo

Reflexionar sobre la importancia del autoconocimiento y de su autoestima como base para desarrollar hábitos de vida saludable, que favorezca su bienestar físico, emocional y social en el ámbito personal y comunitario.

Presentación

En la adolescencia suelen presentarse algunas conductas desadaptativas que dificultan el desarrollo social y el bienestar emocional, como la agresión, falta de empatía, aislamiento, rebelión, desobediencia o sumisión.

Estas conductas son formas ineficaces de enfrentar el estrés, la ansiedad o algunas situaciones difíciles, pueden afectar las relaciones interpersonales y dañar la salud física y mental, de ahí la importancia de abordarlas, y establecer estrategias para lograr un desempeño saludable y conveniente en la sociedad.

En el presente módulo conocerás algunas conductas que pueden afectar tu desarrollo social, así como las estrategias que te facilitarán promover tu bienestar personal y social.

Figura 1.
Conductas sociales desadaptativas



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Conductas desadaptativas]. https://www.bing.com/images/create



Actividad 1.
Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo IV, 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: MIV Evaluación Diagnóstica.



4.1 Conductas sociales desadaptativas

Nagel (2023) menciona que las conductas desadaptadas o desadaptativas son patrones de comportamientos poco saludables y que pueden alterar el funcionamiento adecuado de una persona en su vida cotidiana, afectando su bienestar general y las relaciones interpersonales.

Las conductas desadaptativas dificultan que una persona pueda enfrentarse a las diversas situaciones de la vida. Estas conductas buscan apaciguar el estrés o la ansiedad que generan ciertos conflictos, evitando a toda costa el sufrimiento y la incomodidad; suelen ser inadecuadas y poco efectivas, ya que aumentan el malestar emocional y tienen un impacto negativo en aquellos contextos donde se desenvuelve la persona. Se manifiestan generalmente de manera destructiva, afectando el bienestar físico, mental, y las relaciones sociales.

Cuncic (2023) afirma que la conducta desadaptativa puede manifestarse de diversas maneras, entre las que se encuentran:

a) Evadir situaciones que generen estrés o resulten desagradables.
b) Tener ensoñaciones y fantasías elaboradas que sustituyen las interacciones de la vida real.
c) Disimular los verdaderos sentimientos en lugar de manifestar opiniones y emociones personales.
d) Hacerse daño a fin de hacer frente a los sentimientos de angustia.
e) Manifestar estallidos de ira y violencia hacia los demás.
f) Padecer alteraciones en la alimentación.
g) Usar sustancias nocivas para la salud con el fin de controlar la ansiedad u otras emociones.
h) Alejarse de situaciones sociales que causan incomodidad o ansiedad.

Estos comportamientos suelen presentarse principalmente ante la carencia de habilidades para autorregular las emociones, se manifiestan en conductas rigurosas, inflexibles y desadaptativas, lo que lleva a tener problemas significativos en la vida de una persona.

Figura 2.
Conductas desadaptativas



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Esquema.Elaboración propia. [Conductas desadaptativas].

Como ya se ha mencionado, las conductas desadaptativas generan diversas complicaciones en el área personal y social, identifica algunas de estas en la siguiente sopa de letras.



Actividad 2. Problemáticas que generan las conductas desadaptativas

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para comenzar **da clic** en el siguiente enlace.



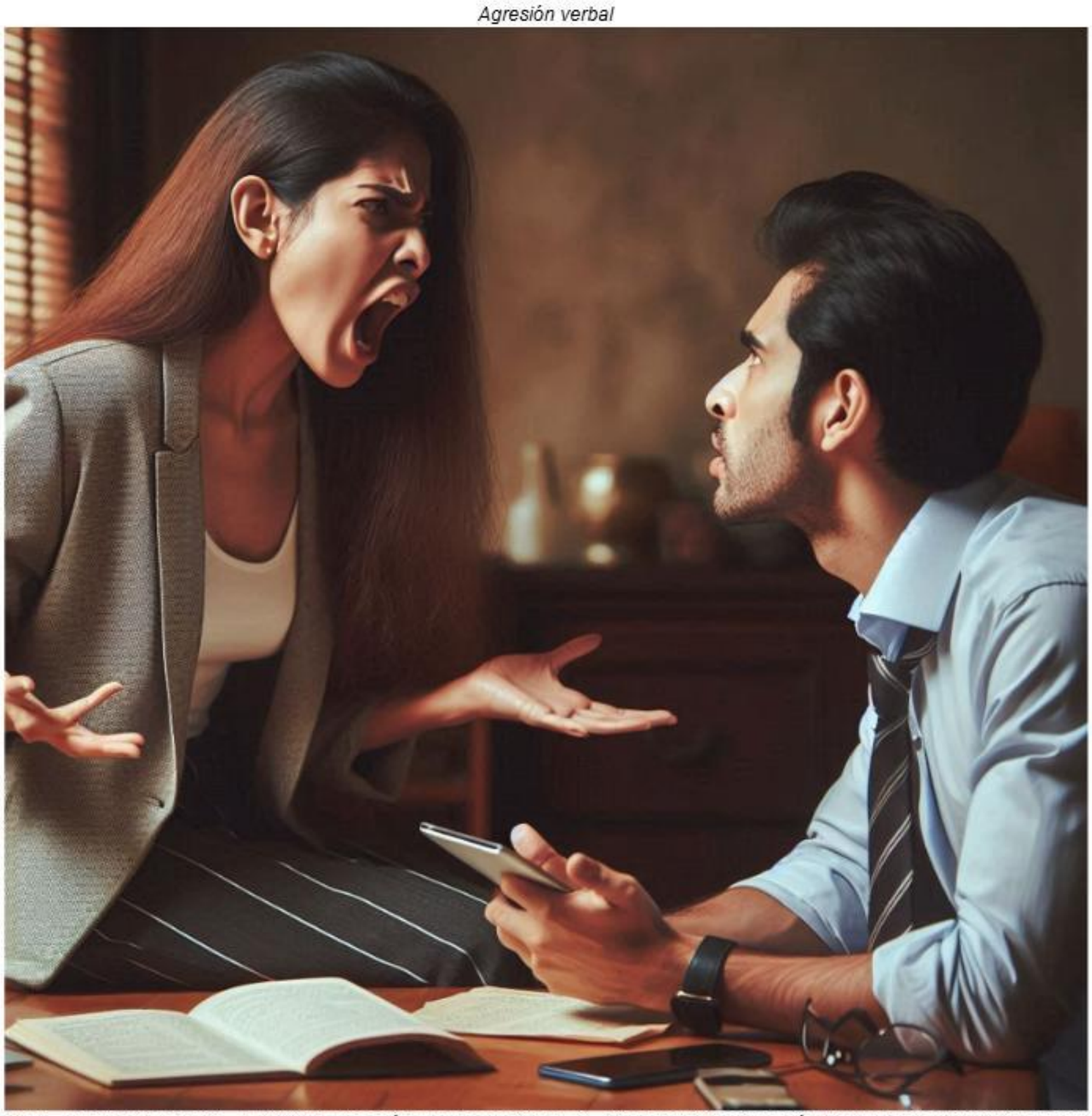
Las conductas desadaptativas se generan ante la falta de seguridad y desconocer cómo manejar las situaciones angustiantes que provocan tensión y malestar; ante ello, se recurre a comportamientos que "resuelven" momentáneamente estas situaciones, pero que en el futuro pueden redundar en graves problemas que alteran la salud mental y el bienestar general de las personas.

A continuación, abordaremos las principales conductas desadaptativas en las que pueden incurrir los adolescentes.

4.1.1 Agresión física y verbal

Es importante comprender que existe una diferencia entre la violencia y la agresión, esta es un acto instintivo que denota supervivencia y constituye una amenaza contra los intereses vitales, la violencia es un acto intencional para producir daño, ejercer control y dominación.

Figura 3.
Agresión verbal



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Agresión Verbal]. https://www.bing.com/images/create

Es necesario considerar que hay una línea muy delgada entre la agresión y la violencia, por ello la importancia de abordar el tema de la agresión para entender por qué esta se manifiesta como una conducta desadaptativa, y saber que la autorregulación emocional se convierte en herramienta fundamental para manifestar el enojo o la ira de forma constructiva, al poner límites ante una situación que nos genere amenaza o peligro, pero sin hacer uso de la agresión física o verbal.

La agresividad, según Ostrosky (2023), se presenta de dos formas: física y verbal. La primera se manifiesta a través de golpes, jalones, empujones, arrojando o destruyendo objetos; la segunda, se refiere a los hechos que pretenden afectar a una persona a través de las palabras, mensajes o expresiones, contienen recriminaciones, ofensas, críticas y gritos.

En muchos casos, la agresión física se acompaña de la verbal, pero no en todos los casos la agresión verbal se acompaña de la física.

Observa, según Martínez (2023), los factores que influyen en la manifestación de la agresión.

Figura 4.
Factores que influyen en la manifestación de la agresión



Nota. Fuente:Moreno G., B. (2025). Creación propia. Tomando como referencia a Martínez (2023) [Factores que influyen en la manifestación de la agresión].

En la agresividad existen diversos factores que la originan, es importante identificar el inicio de esta para establecer estrategias que permitan autorregularla y evitar con ello problemas personales y sociales.





Actividad 3. Agresividad

Instrucciones: lee el siguiente caso, posteriormente realiza la actividad relacionada con el contenido.

Yeremy es una joven estudiante de 16 años, que últimamente ha manifestado conductas agresivas en la escuela. Anteriormente la joven se mostraba tranquila, pero recientemente ha tenido sucesos en los que grita a sus compañeros, les insulta e incluso ha llegado a empujarlos, esto ha provocado conflictos en la escuela y con sus maestros, también ha impactado en su aprovechamiento escolar y sus relaciones sociales, pues sus compañeros se han alejado de ella.

Ante esto los reportes han crecido notablemente por lo que la psicóloga de la escuela ha optado por tener una entrevista con Yeremy, en esta, la joven manifestó que ha estado sufriendo dificultades en casa, como disputas familiares y falta de atención por parte de sus padres quienes ignoran por lo que ella está pasando, todo esto ha influido en su conducta agresiva.

La psicóloga ha decidido intervenir ofreciendo apoyo a Yeremy para poder expresar sus emociones de manera constructiva, y trabajar en colaboración con la familia para entender mejor su situación y buscar alternativas de solución.

Ahora que leíste y analizaste el caso de Yeremy , contesta el cuestionario que se encuentra aquí, elige la opción de falso o verdadero según corresponda a la situación presentada.



La agresión física y la agresión verbal generan relaciones interpersonales poco saludables, por ello es importante reconocer la importancia de la autorregulación emocional, para evitar dañar a otras personas con nuestros actos, de igual forma es importante establecer límites para no permitir que otras personas abusen física o verbalmente de nosotros.

Indicadores de conducta agresiva:

a) Utilizas insultos para dirigirte a las personas.
b) Levantas la voz para expresarte con los demás.
c) Usas palabras denigrantes.
d) Menosprecias lo que los otros dicen, al mencionar que no pasa nada, que no es verdad lo que te están diciendo.
e) Desprecias los logros de las personas. Minimizando lo que hacen o llamándolo insignificante.
f) Haces humillaciones públicas, avergonzando a los otros por sus errores o faltas.
g) Utilizas bromas hirientes referentes a las carencias de las personas, ya sea su físico o su forma de ser o expresarse.
h) Empujas a los demás o utilizas los golpes.
i) Avientas o destruyes las cosas personales de otros.

Al inicio, las agresiones parecen muy sutiles e imperceptibles, pero si no se pone un límite, estas pueden incrementar con el tiempo y llegar a grados mayores de violencia, ocasionando problemas en el desarrollo social.

Algunas sugerencias para evitar la agresión y construir relaciones sociales sanas, según Castellano (2019), son:

a) Trabajar en la autorregulación emocional.
b) Fortalecer tu autoestima.
c) Manejar la tolerancia a la frustración.
d) No referirse con insultos, amenazas o golpes.
e) No cambiar las palabras o malinterpretarlas.
f) Evitar enmascarar la agresión con bromas.
g) No permitir el control con las palabras ni levantar la voz.
h) Aplicar la tolerancia, el respeto y la empatía.
i) Establecer límites y respetarlos.
j) Pedir ayuda cuando se perciba que el compartimiento agresivo es más frecuente.

4.1.2 Aislamiento social

El aislamiento social es otra conducta desadaptativa, que se manifiesta con la ausencia parcial o total del contacto con otras personas, o la evitación de este, se da por el temor y la inseguridad de no saber cómo comportarse con los demás, ello genera ansiedad y desconfianza que se acompaña con pensamientos negativos sobre la propia valía al creerse no aceptado ni incluido socialmente.

La falta de habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la escucha activa, la resolución de conflictos, la empatía son factores que influyen en la conducta desadaptativa del aislamiento social.

Lo importante es que estas habilidades se pueden aprender y desarrollar a través de la práctica y su conocimiento efectivo.

Figura 5.
Aislamiento social



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Aislamiento social]. https://www.bing.com/images/create



Actividad 4. Desventajas del aislamiento social

Instrucciones: revisa la siguiente fábula, después descarga el cuestionario de las preguntas relacionadas con el contenido de esta, pégalo en tu cuaderno y sigue las instrucciones de tu docente.

Audio 1.
El caracol solitario (fábula)





Figura 6.
Caracol sujetándose de una rama



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Caracol sujetándose de una rama]. https://www.bing.com/images/create