

¡PÍLLATELA Y APRENDE!

Competencias socioemocionales para el
fortalecimiento de la educación media



Material de trabajo para adolescentes



**Universidad
de Cartagena**
Fundada en 1827



Acreditación Institucional
Resolución N° 01968 del 12 de febrero de 2018. Ministerio de Educación Nacional



**La educación
es de todos**

Mineducación

Coordinación General

ALEJANDRA BELLO GUERRERO

Docente Universidad de Cartagena

Grupo de Investigación Red Universitaria Evaluación de la Calidad-RUECA. Capítulo Colombia.

Asesoras de Contenido

ESMERALDA PRADA TOBO

Grupo de Investigación Educación, Universidad y Sociedad.

ALIX PACHECO TURIZO

Docente Universidad de Cartagena

Grupo de Investigación Educación, Universidad y Sociedad.

Universidad de Cartagena

LIRIS MÚNERA CAVADÍAS

Docente Universidad de Cartagena

Grupo de Investigación Red Universitaria Evaluación de la Calidad-RUECA. Capítulo Colombia.

Coordinación Editorial

YUSLY PÉREZ LLERENA

Docente Universidad de Cartagena

Grupo de Investigación Comunicación, Educación y Cultura

Colaboradora

Martha Ligia Herrera Valdés

Diseño y Diagramación:

Mila Muñoz Desales

Ilustraciones

Anthony Revollo

Boris Hernández

Página Web Freepik

Impresión

GRAFITEXT DIGITAL

Pie del Cerro, Cra. 17 No. 29B-07 - Local 1 • Cel: 301 7728544 • 300 6631149

E-mail: grafitextdigital@hotmail.com

Cartagena de Indias, D.T. y C. - Colombia

ISBN

Edición Julio 2019

¡Píllatela y aprende! Competencias socioemocionales para el fortalecimiento de la educación media.

Cartagena de Indias. Centro Histórico. Calle de la Universidad Cra. 6 # 36-100

<http://www.unicartagena.edu.co/>

Vigilado Ministerio de Educación



Universidad
de Cartagena
Fundada en 1827

Acreditación Institucional
Resolución N° 01958 de 12 de febrero de 2013. Ministerio de Educación Nacional



La educación
es de todos

Mineducación

CONTENIDO

Capítulo 1.

ME CONOZCO Y CONFÍO EN MÍ..... 7

Taller 1. ¿Quién soy? ¿De qué soy capaz?

Taller 2. ¿Cómo me siento?

Capítulo 2.

MANEJO LA FRUSTRACIÓN Y FORTALEZCO MI VOLUNTAD 17

Taller 3. Cuando no consigo lo que quiero...

Taller 4. Fuerza de voluntad, ¡a prueba!

Capítulo 3.

¿CÓMO ME RELACIONO CON LOS DEMÁS?..... 22

Taller 5. Mi opinión sin agresión: saber decir No

Taller 6. Desde el lugar del otro

Taller 7. Y ante un conflicto... ¿Qué hago?

Capítulo 4.

ENFRENTO MIS DESAFÍOS..... 35

Taller 8. Me impulso para triunfar y busco ayuda

Taller 9. ¿Cuál es mi orientación profesional?

Taller 12. ¿Cuál es mi proyecto de vida?

Bienvenid@s

Apreciado amig@:

Esta cartilla fue creada para jóvenes como tú que están interesados en reflexionar sobre su vida, las relaciones que tienes con los demás y tus planes a corto, mediano y largo plazo. Estas en un momento crucial: eres un adolescente que pronto cumplirá la mayoría de edad, te graduarás del colegio y necesitas proyectarte a nuevas metas y horizontes. De seguro, también estás experimentando muchas emociones y retos, y a veces, no sabes qué hacer. Pues bien, para eso creamos esta cartilla; para acompañarte en ese proceso reflexivo y conversar juntos sobre algunas competencias sociales y emocionales que te ayudarán a ser una mejor persona, fortalecer tus relaciones, plantearte metas e impulsarte a lograrlas.

Antes de empezar es importante que sepas cómo está organizado este viaje reflexivo y de aprendizajes. La primera parada que harás es conocerte a ti mismo. Verás que es interesante tomarte un tiempo para pensar en cómo te percibes, qué tanto confías en ti y cómo reconoces y manejas tus emociones. En la segunda, aprenderás a manejar la frustración o la rabia cuando no consigues lo que deseas e incluso, a comprender que a veces debemos esperar a disfrutar algo que nos gusta con tal de conseguir mejores resultados. Todo esto lo trabajarás en los dos primeros capítulos de esta cartilla.

Siguiendo con el viaje, la tercera parada te llevará a reflexionar sobre tus relaciones con los demás. Revisarás y aprenderás sobre lo fácil que es juzgar a otros y lo difícil que es ponernos en sus zapatos. También es muy importante saber comunicarnos positivamente, expresar nuestras ideas sin agredir a los demás y construir mejores relaciones. No creas que al salir del colegio te salvas de los trabajos en equipo; por el contrario, los espacios educativos y laborales que te esperan se mueven gracias al trabajo colectivo, incluso, la familia puede ser pensada como un equipo. Y por último pero, no menos importante, en esta segunda parada conversaremos sobre habilidades que te ayudarán a resolver conflictos. Todas estas competencias se abordan en el tercer capítulo.



La última parada te pondrá a pensar sobre tus desafíos o retos. Sabemos que puede dar un poco de miedo o estrés, pero eso es normal. Precisamente para que esas emociones no te abrumen o te paralicen, encontrarás cómo desarrollar habilidades para tomar decisiones, solicitar ayuda cuando lo requieras y superar las adversidades. De igual manera, te invitaremos a reflexionar sobre tu orientación profesional en función a tus aptitudes e intereses, de manera tal, que puedas construir o enriquecer tu proyecto de vida, trazarte metas pero sobretodo, impulsarte a cumplirlas.

Notarás que todas las competencias socioemocionales mencionadas se trabajarán a través de talleres. Los talleres cuentan con una misma estructura que será guiada y dinamizada por un acompañante. Primero te invitamos a "Conectarte" a través de ejercicios de respiración y una pregunta o actividad que te pondrá a pensar. En "Píllatela y aprende" te damos información importante para que aprendas un poco más sobre el tema. En "Ahora es cuando" te brindamos más pistas para actuar y te motivamos a que ejercites lo aprendido en tu cotidianidad. Finalmente encontrarás datos curiosos o frases interesantes que enriquecerán el proceso en "Ojo al dato".

Ahora bien, no creas que el viaje termina en esta última parada. Aquí nos bajamos nosotros, quienes te acompañamos en este proceso reflexivo, pero realmente tú viaje continúa. Esperamos que todas las habilidades o competencias que conversaremos te sirvan para seguir caminando y por qué no, volando hacia tus metas y sueños.

Esta cartilla hace parte del proceso formativo para fortalecer competencias socio-emocionales en la educación media, correspondiente al componente socio-ocupacional del Proyecto del Fondo de Fomento a la Educación Media - 2019. "Plan de acompañamiento a las instituciones educativas oficiales para el mejoramiento de la calidad de la educación media, mediante el fortalecimiento de las competencias básicas y socio emocionales, adelantado por el Ministerio de Educación Nacional y la Universidad de Cartagena.

AHORA SÍ... ¡EMPECEMOS!





Mis datos básicos

Soy: _____

Tengo: _____ años Nací en: _____

Vivo en el barrio-sector: _____

Me contactas al teléfono: _____

Email: _____

Lo que más me gusta hacer es: _____

Mi programa de TV favorito es: _____

Mi música y cantante favorito son: _____

Lo que menos me gusta es: _____



CAPÍTULO I



ME CONOZCO Y CONFÍO EN MI

- Taller 1. ¿Quién soy? ¿De qué soy capaz?
- Taller 2. ¿Cómo me siento?

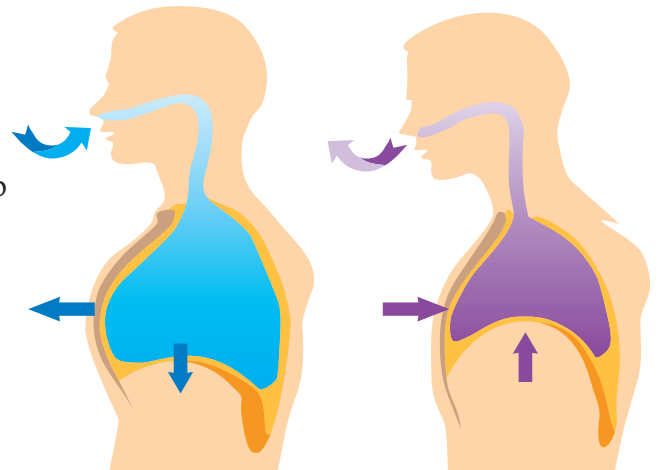
TALLER I.

¿Quién soy? ¿De qué soy capaz?

En este primer taller te invitamos a que reflexiones sobre qué piensas de ti mismo o de ti misma; es decir, qué percepción o auto concepto tienes sobre ti. También a que analices si confías en tus capacidades y/o si consideras que tienes habilidades para cumplir con las metas que te fijas. Al tiempo, aprenderás sobre la importancia de construir una imagen positiva sobre ti mismo y tus capacidades.

Conéctate

- Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos.
- Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma.
- Sostengo y suelto el aire lentamente por la boca hasta sacar todo.
- Lo repito tres veces seguidas mientras que pienso: ¿Quién soy? ¿De qué soy capaz? ¿Confío en mí? .



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

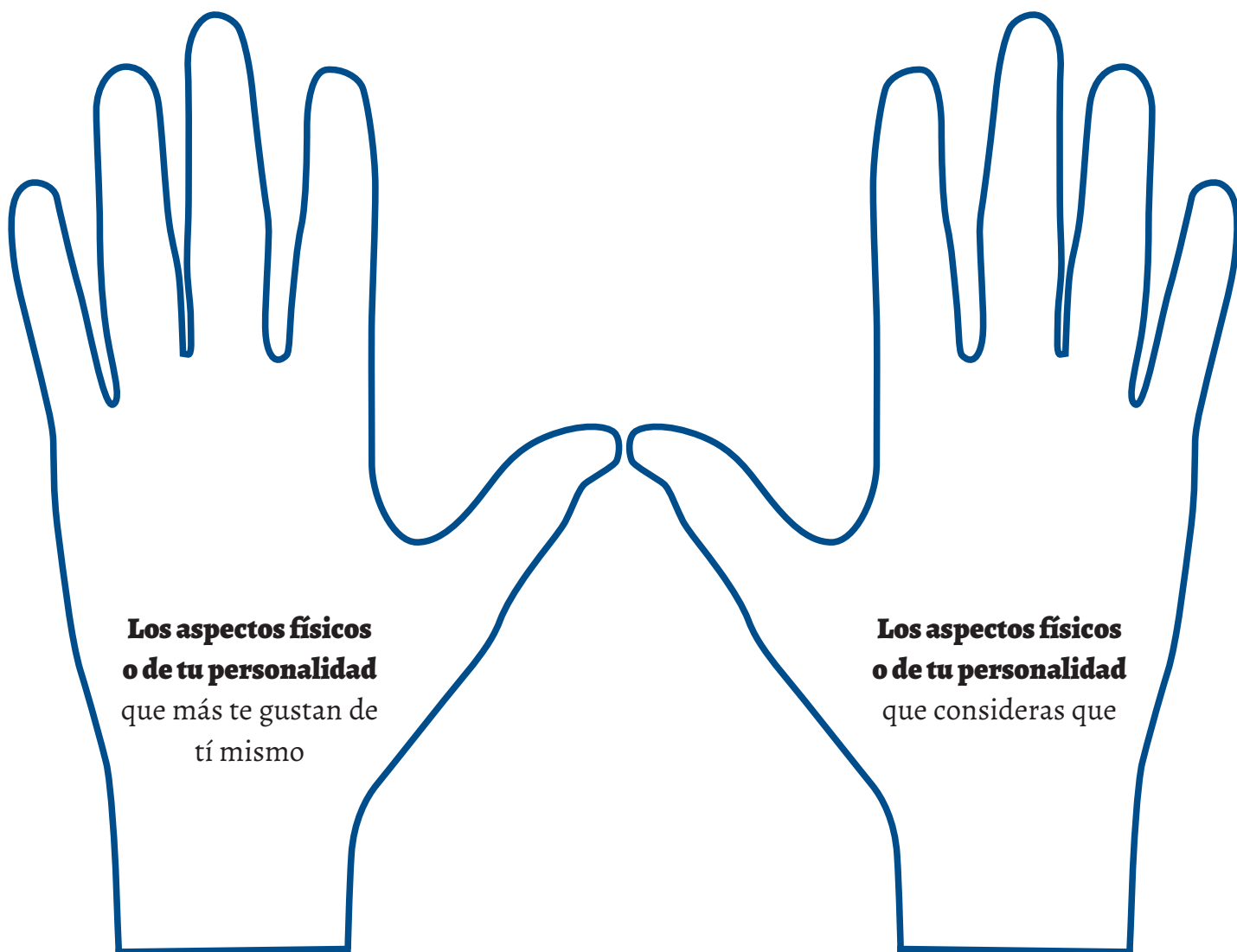
Incómodo

Extraño

El oxígeno ayuda a equilibrar el cuerpo, mejora nuestra atención y concentración.

Pillatela y Aprende

Actividad 1.1 En cada uno de los dedos de la mano izquierda vas a escribir los aspectos físicos o de tu personalidad que más te gustan de ti. En los dedos de la mano derecha, vas a hacer lo contrario: escribir los aspectos físicos o de tu personalidad que menos te gustan.



• ¿Qué aspecto se te dificultó identificar? _____

• ¿Crees que es más fácil cambiar el interior o el exterior? _____

¿Por qué? _____

• ¿Te han pedido que cambies algo de ti? _____ ¿Qué te han pedido que cambies? _____

¿Quién? _____ ¿Por qué? _____

La **autopercepción o el autoconcepto** es la imagen que tienes de ti mismo, no sólo a nivel físico, sino también de tus emociones y deseos. Aunque no lo creas, la forma en la que te ves y te sientes se refleja en cómo te ven los demás. Si me quiero, si me gusta lo que veo y me gusta lo que soy pues entonces tengo una alta **autoestima**. Sin embargo, eso no significa que soy perfecto. Tener una imagen positiva de nosotros mismos implica reconocer nuestras fortalezas pero también reconocer nuestras debilidades. Preguntarnos por quién soy y sobre todo, por quién quiero ser, ayuda a seguir creciendo como persona.

El **autoconcepto** también está muy relacionado con la **autoconfianza**; es decir, con la capacidad de creer en nuestras habilidades para conseguir metas y superar situaciones complicadas.



ASÍ ME VEO



ASÍ ME PROYECTO

Entonces, ¿Qué es más importante: lo que creo de mí o lo que creen los demás que soy? Lo más importante es cómo te ves a ti mismo, porque así te proyectas a los demás.

Lo que opinen los demás es secundario. Recuerda que dependiendo de cómo te percibas, así lo harán los demás. En tu caso, ¿Qué imagen tienes de ti y cómo te estás proyectando?

Actividad 1.2 ¿Qué opinas de estas situaciones?

- Un profesor regaña a un estudiante por perder muchas materias. El estudiante le dice que va a estudiar y las va a recuperar. El profesor responde: "Hagas lo que hagas, no vas a conseguirlo". _____

- Un chico le dice a la novia que la deja porque está gorda y fea. _____

- Ahora tú recuerda alguna situación en la que hayas sentido tu autoestima afectada. _____

¡Ahora es cuando!

- No le tengas miedo a las críticas.
- Evita trazar metas y expectativas muy grandes. Mejor unas realistas y alcanzables.
- Deja el hábito de compararte.
- No exageres los malos resultados. Todos tenemos altibajos. Aprendamos de ellos y sigamos caminando.
- Pon un signo de interrogación al final de tu pensamiento negativo. Ejemplo: "Soy muy flojo/floja y no hago nada bien". Con el signo de interrogación: "En serio ¿soy un flojo? ¿puedo hacer algunas cosas bien?"
- ¡No puedo hacer eso! ¡No valgo lo suficiente! Cancela esos pensamientos negativos. Una vez que los identifiques y los aceptes, conviértelos en afirmaciones positivas: ¡Yo sí puedo!, ¡valgo mucho! El cambio en nuestra vida empieza por cambiar nuestra manera de pensar.



Ojo al dato

Si tienes una baja autoestima estarás propenso a desarrollar depresión, ansiedad, problemas en la alimentación e incluso, a ser víctima de acoso escolar.

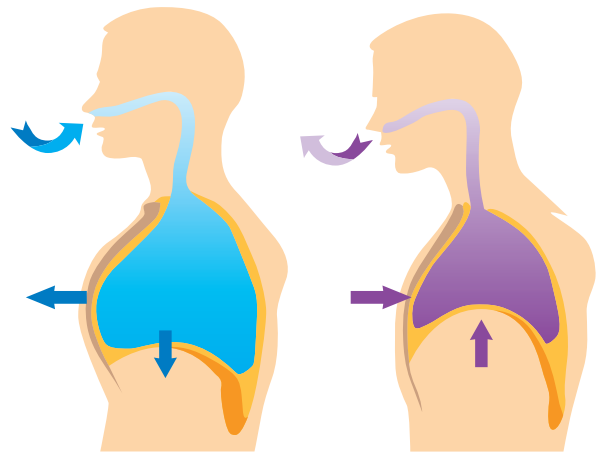


TALLER 2. ¿Cómo me siento?

El reto en este taller es que te encuentres con tus emociones; que seas capaz de identificarlas, saber qué las genera y reflexionar sobre cómo te afectan. También te daremos algunas pistas sobre cómo controlarlas para conseguir tus propósitos y/o metas. Todo esto es lo que llamamos **conciencia emocional y autorregulación**. ¡Arranquemos entonces!

Conéctate

- Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos.
- Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma, sostengo y exhalo lentamente por la boca hasta sacarlo todo. Repito tres veces.
- Enfoco y siento cada parte de mi cuerpo iniciando desde los dedos de los pies, subiendo poco a poco hasta llegar a mi cabeza.
- Me relajo, siento como si flotara y pienso ¿qué emociones he tenido hoy? ¿Me ayudó este ejercicio de respiración?



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Relajarnos a través de ejercicios de respiración nos permitirá lograr un autocontrol ante las distintas situaciones estresantes, además de un mayor dominio sobre nosotros mismos. Este ejercicio es útil cuando estamos tensos, cansados, bloqueados o con las emociones alteradas.

Pillatela y aprende

Actividad 2.1 Selecciona las dos emociones más frecuentes en ti y márcalas con una (X). Si no las encuentras en los recuadros, puedes agregarlas. Imagina que estás frente a un espejo:

- ¿Cómo pones la cara cuando te sientes así? _____
- ¿Qué tono de voz usas? _____
- ¿Qué gestos haces? _____
- ¿Qué situaciones te generan esa emoción? _____

Alegría	Ansiedad	Felicidad	Sorpresa
Atracción	Decepción	Celos	Resentimiento
Ira	Asco	Dolor	Envidia
Compasión	Remordimiento	Impotencia	Tristeza
Rechazo	Amor	Vergüenza	Culpa
Enfado	Arrepentimiento	Miedo	Desconfianza

Describe cómo se siente tu cuerpo en cada una de las emociones escogidas.



Las emociones son reacciones rápidas de nuestro cerebro ante una situación externa o un estímulo interno. Se dan de golpe, sin esperarlas y nuestro cuerpo reacciona ante ellas. En otras palabras, una emoción siempre está acompañada de sensaciones como: calor o frío; tensión o contracción de los músculos; latidos acelerados del corazón; sentir que nos ahogamos o cambios en nuestra expresión facial.

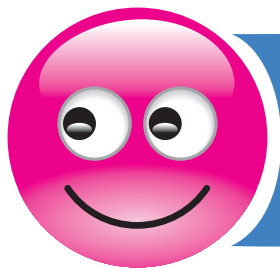
Por ejemplo, cuando nos enfadamos sentimos que nuestro cuerpo se calienta. Si estamos muy nerviosos o asustados, parece que se nos fuera a salir el corazón del pecho o incluso, puede darnos dolor de barriga. Ante una emoción de tristeza, nuestra expresión facial y corporal cambia; podemos sentir que nos ahogamos y se nos puede hacer difícil contener las lágrimas.

Recuerda ¿cómo te sentiste cuando ganaste un examen que creías que íbas a perder o por el contrario, cuando no te fue tan bien como pensabas? ¿Cómo reaccionó tu cuerpo? Pues bien, es importante que reconozcamos esas sensaciones para poder darle un nombre a esa emoción y por supuesto, para saber manejarla.

Actividad 2.2 Una vez más, escoge cuál es la emoción que sueles sentir con más frecuencia. Esta vez, debes reflexionar con más detalle sobre ella. No olvides que reconocer nuestras reacciones y las situaciones que las generan nos ayudará a poder controlarlas.

¿Qué emoción es la que más siento o experimento a diario?	
¿Qué situaciones y personas me generan esa emoción?	
¿Qué pienso cuando esa situación y persona me generan esa emoción?	
¿Qué siente mi cuerpo durante esa emoción?	
Generalmente ¿cómo actúo frente a esa emoción?	

Aunque no lo creas, incluso las emociones malas o que no nos agradan, son tan importantes como las agradables. Los humanos las hemos desarrollado para poder sobrevivir porque nos ayudan a adecuarnos a nuestro entorno y nos motivan a la acción. Pilla con más detalle sus funciones:



LA ALEGRÍA: Sirve para facilitar nuestras relaciones con otros. También aumenta la capacidad para adaptar nuestra conducta ante situaciones nuevas. Cuando estamos alegres tenemos más energía y creatividad.



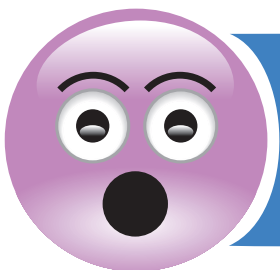
LA TRISTEZA: nos permite dejar de lado el exterior para centrarnos en nosotros mismos. Nos ayuda a sobrellevar situaciones negativas.



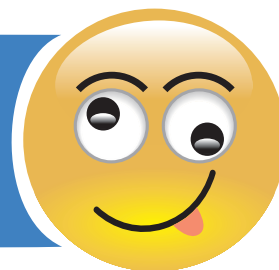
LA RABIA O ENOJO: Nos alerta sobre situaciones injustas o amenazantes. Nos prepara para enfrentar agresiones y poner límites.



EL MIEDO: Nos alerta ante un riesgo y nos ayuda a centrar la atención en un sólo estímulo. Todo nuestro cuerpo se prepara para huir o enfrentar el riesgo.



LA SORPRESA: Nos prepara ante situaciones novedosas. Todo nuestro cerebro se activa y centra la atención en una sola cosa.



EL ASCO: Nos ayuda a alejarnos de situaciones desagradables o dañinas; bien sea para proteger nuestro organismo o situaciones que van en contra de nuestros principios.

¡Ahora es cuando!

- De ahora en adelante, empieza a reconocer cómo tu cuerpo reacciona ante distintas emociones.
- Acepta las emociones negativas. No olvides que nos ayudan a reconocer que algo nos molesta o nos hace sentir mal y que debemos hacer algo al respecto.
- Es importante que empieces a detectar qué pensamientos, situaciones o personas te generan cierto tipo de emociones.
- Cuando sientas rabia, ansiedad o tristeza, distrae tu mente pensando en algo que te agrade o realizando alguna actividad que te guste.

Actividad 2.3 Te invitamos a que practiques este ejercicio cada vez que sientas emociones negativas. Te ayudará a controlarlas y a tomar decisiones. Mira con detalle el ejemplo y practica con alguna emoción negativa que tengas en el momento.

¿Qué emoción negativa estoy sintiendo?	¿Qué situación o persona me la genera?	¿Qué estoy pensando?	¡DETENTE! ¿En qué cosa positiva puedo pensar?	¿Qué acciones debo tomar para enfrentar esta emoción?
Ansiedad, susto	Tengo que presentar un examen	Lo voy a perder. Me irá mal	Será un examen difícil pero lo puedo lograr porque daré lo mejor de mí; yo soy capaz	Estudiar juiciosamente; creer en mí; buscar amigos que me ayuden a estudiar



Ojo al dato

No dejes que las emociones te controlen porque: El miedo se puede convertir en fobia; El enfado se puede convertir en ira; La tristeza no elaborada se puede convertir en depresión.

¡Tú eres el dueño de tus sentimientos y pensamientos!



CAPÍTULO 2



MANEJO MIS FRUSTRACIONES Y FORTALEZCO MI VOLUNTAD

- Taller 3. Cuando no consigo lo que quiero...
- Taller 4. Fuerza de voluntad, ¡a prueba!

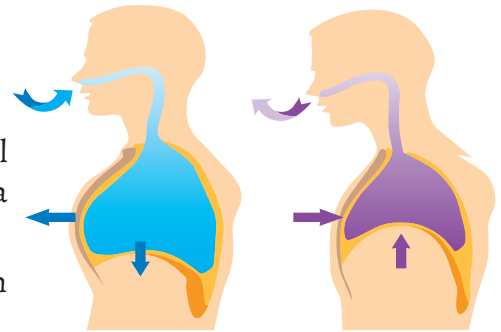
TALLER 3.

Cuando no consigo lo que quiero...

A mig@, ¡vas por buen camino! El taller pasado te invitamos a identificar tus emociones y la importancia de controlarlas. En este tercer taller hablaremos sobre la frustración. Sí, sobre eso que sientes cuando no consigues lo que quieres. Reflexionaremos sobre por qué nos sentimos frustrados y cómo podemos sobrellevar este sentimiento para que no nos haga daño.

Conéctate

- Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos.
- Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma, sostengo y exhalo lentamente por la boca hasta sacarlo todo. Repito tres veces.
- Me relajo y traigo a mi mente una escena positiva, un buen recuerdo. Intento revivir todo lo que sentí cuando eso sucedió.



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

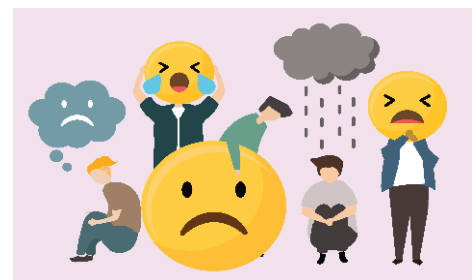
Incómodo

Extraño

Respirar, meditar y traer recuerdos agradables a nuestra mente nos ayuda a relajarnos; nos recarga de energías y nos recuerda que nuestra vida también está llena de vivencias positivas.

Pillatela y aprende

La frustración es un sentimiento que va acompañado de emociones como la rabia, la ansiedad e incluso, la tristeza. Se da cuando no conseguimos las cosas que queremos y como las queremos. Si no aprendemos a manejar este sentimiento, puede hacernos daño.



Me molesto fácilmente cuando las cosas no se dan como quiero

Creo que la vida debe ser fácil y me esmero porque sea lo más cómoda posible

Me siento ansioso o molesto cuando se presenta una dificultad que no esperaba o no logro lo que quiero en el tiempo planeado

Cuando me enfado, me resulta difícil manejar esa emoción

Me cuesta adaptarme a situaciones nuevas

Suelo ser impaciente y exigente

Si te sentiste identificado con alguna o todas las afirmaciones, ¡ponte alerta! Porque estas teniendo dificultades para manejar la frustración o las situaciones estresantes. Pero ¿Por qué sucede eso? Pues hay varias razones:

- Tendemos a exagerar las situaciones negativas que vivimos.
- Creemos que podemos controlar todo.
- No nos sentimos capaces de soportar las molestias que genera afrontar situaciones complicadas.
- La frustración es un sentimiento normal que forma parte de nuestra vida. El problema está en no saber controlarlo y superarlo. Tolerar la frustración muestra lo capaces que somos de afrontar las dificultades y las molestias que estas puedan generarnos. La vida tiene altos y bajos, no siempre podemos controlar todo y obtener las cosas que deseamos. Así que, ¿cómo puedes cambiar tu actitud ante los problemas?

¡Ahora es cuando!

- Recuerda asumir conciencia sobre las situaciones que te hacen sentir frustrado
- Diferencia deseos de necesidades. Las necesidades son esenciales para vivir pero los deseos son cosas que nos gustaría tener, no necesariamente imprescindibles.
- La vida también implica molestias y dificultades y eso no puede evitarse. Lo que sí podemos controlar es nuestra actitud ante esas situaciones. Mira los obstáculos como oportunidades de aprendizaje
- ¡Cógela suave! Mantener la calma en situaciones estresantes ayuda a pensar con claridad y concentrarnos en las soluciones. Deja de lamentarte mucho tiempo, armar drama o escapar de la situación y más bien enfréntalo.
- Aumentar nuestra tolerancia a la frustración nos hace más felices y la vida más agradable. Los obstáculos son oportunidades

Actividad 3.2 ¡Entrénate! Manejar nuestras emociones requiere de entrenamiento. Te invitamos a que recuerdes y describas alguna situación en la que te hayas sentido muy frustrado. ¿Ya la tienes? Bueno, ahora llena el siguiente cuadro.

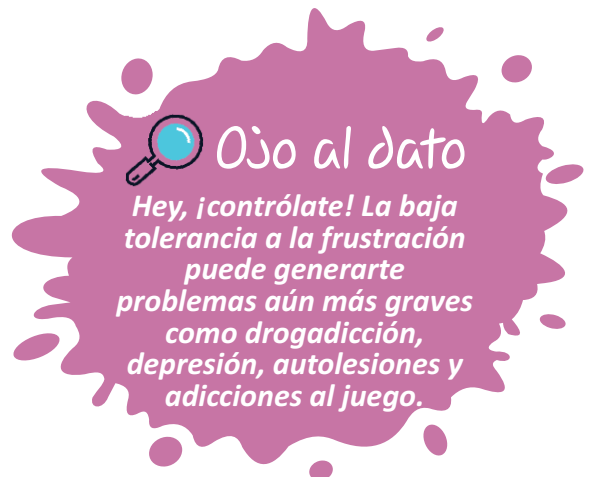
Describe la situación ¿Qué hiciste en ese momento? ¿Tu reacción te causó más o menos problemas? ¿Cómo crees que reaccionarías si se vuelve a presentar?

Describe la situación _____

¿Qué hiciste en ese momento? _____

¿Tu reacción te causó más o menos problemas? _____

¿Cómo crees que reaccionarías si se vuelve a presentar? _____

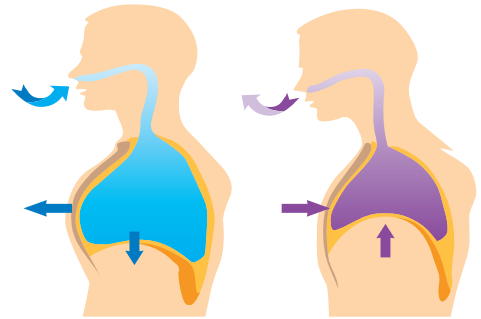


TALLER 4.

Fuerza de voluntad, ¡a prueba!

Cómodo es cuando podemos hacer todas las cosas que nos gustan y deseamos, pero seguro sabes que no siempre es así, ¿cierto? Hay veces que debemos sacrificar salidas con amigos por estudiar para un examen o ahorramos las monedas de la merienda para comprar algo que nos gusta. Pues bien, sobre eso es este taller. Vamos a reflexionar sobre lo importante que es tener fuerza de voluntad para esperar gratificaciones en pro de conseguir mayores logros. ¡Empecemos!

- Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos
- Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma, sostengo y exhalo lentamente por la boca hasta sacarlo todo. Repito tres veces.
- Me relajo y recuerdo una canción que me guste. La canto en mi cabeza, me muevo al ritmo de la música...



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

La música genera sensaciones positivas. Tener conciencia del ritmo y nuestros movimientos, así como de lo divertido y agradable que es disfrutarla puede ser una buena dosis de alegría y energía en nuestros días.

Pillatela y aprende

No es nada fácil aplazar o resistirnos a una recompensa o gratificación inmediata con tal de conseguir una recompensa mayor. En realidad, solemos dejarnos llevar por la tentación y luego vienen los arrepentimientos: ¡sé que tengo que bajar de peso pero un pedacito de chocolate o un heladito no me hará daño! Rico el dulcecito pero después sentimos culpa por no habernos resistido.

Suena raro pero **aplazar la gratificación** es una competencia muy importante, si queremos tener una mejor calidad de vida. Entrenar esta habilidad es clave para conseguir nuestros propósitos.


Actividad 4.1 Menciona tres situaciones o momentos en donde falló tu fuerza de voluntad y no fuiste capaz de aplazar la gratificación ¿Cómo te sentiste?

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora, ¿Qué has sacrificado para lograr tus propósitos? Recuerda una situación que te haga sentir orgulloso por la fuerza de voluntad que tuviste para aplazar una gratificación con tal de conseguir una meta mayor ¿Cómo te sentiste cuando conseguiste ese logro?

¡Ahora es cuando!

- Cuando te falle la fuerza de voluntad, imagina cómo te sentirás si consigues esa gran meta que te has propuesto. Eso ayudará a que realmente pienses si quieres bajar la guardia sólo por una gratificación momentánea
 - La fuerza de voluntad y/o postergación de gratificación también incluye resistirte a actuar sin pensar ante una emoción intensa
 - Lo que más nos hace desfallecer es la pereza. Si se asoma y no te deja hacer lo que necesitas, pues ¡espántala!
- " No lo olvides, ¡enfócate en la recompensa! Y en lo orgulloso que te sentirás de haberlo logrado.



Ojo al dato

"Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad"

Albert Einstein

CAPÍTULO 3



- Taller 5. Mi opinión sin agresión: saber decir No
- Taller 6. Desde el lugar del otro
- Taller 7. Y ante un conflicto... ¿Qué hago?

TALLER 5.

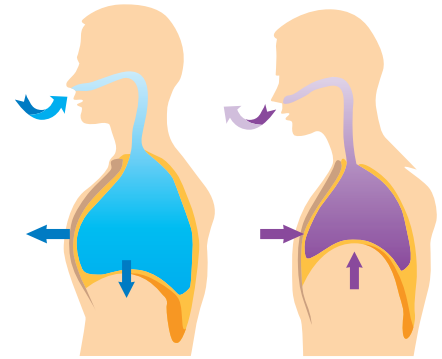
Mi opinión sin agresión: saber decir No

A mig@, ¡felicidades! Ya terminaste la primera parte de este viaje. Ahora seguimos en una estación o parada nueva, más relacionada con las habilidades que necesitamos para compartir con otros. En este quinto taller hablaremos de la **asertividad** o la capacidad de expresar nuestros pensamientos y emociones sin agredir a otros. También está relacionada con saber decir No.

Conéctate

Aprendo a conectar con el otro mediante mensajes positivos.

- Respiro 3 veces. Inhalo, sostengo y exhalo profundamente. Relajo mi cuerpo.
- Recibo un palito de paleta y escribo en él un mensaje positivo que me quiero ofrecer a mí mismo.
- Camino libremente por el salón hasta escuchar la orden de detenerme y rápidamente escojo una pareja. Le entrego el mensaje y conversamos. Finalizo con un abrazo.



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Decirnos a nosotros mismos y a los demás cosas agradables, aumenta nuestra autoestima y fortalece las relaciones.

Pillatela y aprende

Saber comunicar o compartir nuestras emociones, deseos y pensamientos sin agredir o ser agredido es muy importante. Esta habilidad se conoce como **asertividad** y se debe practicar todos los días para poder tener unas mejores relaciones con nuestra familia, amigos y/o pareja.

Si ante una situación que no me agrada simplemente hago como que no pasó, entonces asumimos una conducta y/o comunicación pasiva. Si por el contrario, no controlo mis emociones y agredo al otro físicamente o con palabras, pues mi conducta es agresiva. Pero si identifico mis emociones y las manifiesto de forma respetuosa, mi comunicación es asertiva.

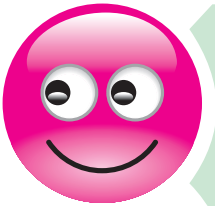
Las respuestas asertivas se caracterizan por expresar qué pasó, cómo me hizo sentir ese hecho y cuál era la actitud deseada. Mira este ejemplo: Estas esperando a un amigo hace rato. Ha pasado más de 40 minutos y no llega. Te sientes molesto. Cuando por fin aparece...



Actitud Pasiva: Lo saludas como si nada hubiera pasado.



Actitud Agresiva: Le gritas -No sirves ni para llegar temprano. ¡La próxima ni vengas!



Actitud asertiva: Te estuve esperando casi por una hora (hechos). Ya estaba estresado (emoción). La próxima, avísame que llegarás tarde (actitud deseada).

Actividad 5.1 Piensa en dos situaciones que te hayan pasado. Una con amigos y otra con tu familia. Marca con una (x) qué tipo de actitud asumiste y escribe tu respuesta. También redacta cómo hubiera sido tu reacción si hubieras asumido los otros dos tipos de conducta.

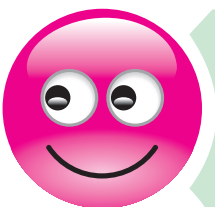
❖ Familia



Actitud Pasiva:



Actitud Agresiva:



Actitud asertiva:

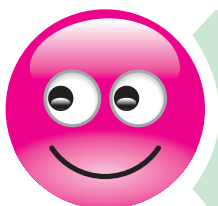
❖ Amigos



Actitud Pasiva:



Actitud Agresiva:



Actitud asertiva:

Ser asertivo es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. **Essaber decir NO.** Negarse a hacer cosas que no nos gustan o con las que no estamos de acuerdo a veces nos cuesta mucho; por muchas razones:



En algunos casos, por el afán de ser aceptados por nuestra familia y amigos aceptamos hacer cosas con las que no estoy de acuerdo y que me afectan. Pregúntate siempre ¿Cómo me siento ante esta petición? ¿Estoy de acuerdo o no? ¿Esto es positivo o negativo para mí?


Actividad 5.2 Reflexiona sobre lo siguiente:

Situaciones en que dije SÍ cuando quería decir NO	
Pensamientos y emociones que me hacen decir SÍ cuando quiero decir NO	
Cómo me siento luego que digo SÍ cuando en realidad era un NO	

¡Ahora es cuando!

- No olvides que ser asertivos nos ayuda a defender nuestros derechos sin necesidad de agredir a los demás. Ten en cuentas las recomendaciones sobre cómo puedes responder asertivamente.
- Saber decir que NO es muy importante. No te dejes llevar por la presión de amigos, el qué dirán, el sentimiento de culpa o querer hacerte responsable de todo.
- Piensa en las consecuencias negativas que te puede generar aceptar hacer algo que no te gusta o con lo que no estás de acuerdo.

Ante ciertas situaciones, pregúntate			
¿Qué tipo de relación tengo con...?	¿Intenta manipularme o no? ¿Me siento presionado o chantajeado?	¿Qué interés tiene en que diga que sí/no? ¿Esa persona gana algo y yo pierdo?	¿Qué expectativa estoy intendo cumplir para esa persona?

 **Ojo al dato**

Cuando digas que NO y la persona sea insistente, utiliza la técnica del "disco rayado": repite una y otra vez tu negativa sin dar mayores explicaciones.

"Lo siento, pero no puedo ayudarte..., Sí, yo te entiendo pero no puedo... Sé lo que quieres decir pero por favor, ya dije que no..."



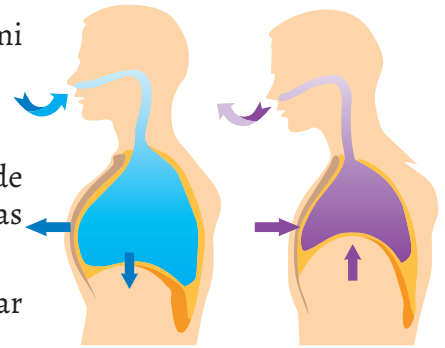
TALLER 6.

Desde el lugar del otro

Es muy rápido juzgar a otros, etiquetarlos y menospreciar sus pensamientos y emociones. Amig@, no vives solo en este mundo y no sólo tus cosas son las importantes. Para poder tener relaciones de calidad con familia, amigos y pareja es necesario entender y comprender a los demás. Te invitamos en este taller a que fortalezca tu empatía, ya verás de qué se trata. ¡Arranquemos!

Conéctate

- Respiro 3 veces. Inhalo, sostengo y exhalo profundamente. Relajo mi cuerpo.
- Froto con rapidez mis manos para generar calor.
- Inmediatamente, coloco mis manos sobre mis ojos cerrados, de manera tal que mis dedos queden en mi frente. Siento el calor de las manos
- Pienso en algo agradable. Respiro lento y suavemente, me dejo llevar por el efecto sedante del calor y de la oscuridad.



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Pillatela y aprende

La **empatía** es la capacidad de poder comprender al otro; entender qué piensa, siente y por qué lo hace. Todos somos distintos y las posiciones que asumimos frente a una situación o problema dependen de nuestra historia de vida. No podemos pretender que todos piensen como yo quiero o creer soy el quien siempre tiene la razón. Tampoco podemos menospreciar las emociones de los demás. Por eso, siempre escucha qué tienen para decir y también está atento a sus expresiones corporales y/o gestos; así podrás identificar sus emociones.

Actividad 6.1 Vamos a pasar un rato chévere con el "Juego de la Línea"

1. Con cinta de papel o tiza, hacemos una línea en el centro del salón para dividir al grupo en dos.
2. Uno a uno se paran en la línea; tú puedes ser el primero. Mencionen algo que les gusta mucho, acompañado de la mímica: Me gusta mucho jugar fútbol; me encanta comer tajaditas de plátano...

- De inmediato, el resto de compañeros que tengan el mismo gusto o preferencia, se paran sobre la línea y hacen la mímica.
- Observo cuántos y quiénes se paran en la línea y los gustos que comparten o no.

Reflexiona y escribe:

- ¿Qué sentía cuando mencionaban preferencias iguales a las mías? _____

- ¿Qué parecido tengo con mis compañeros? _____

- ¿En qué me diferencio de mis compañeros? _____

- Creo que esto pasa porque _____

- ¿Qué reflexión y aprendizajes me deja esta actividad? _____

La falta de empatía o de comprensión hacia los demás está influenciada por nuestros **prejuicios**. Por lo general son ideas negativas que asumimos sobre los demás. Esas ideas o etiquetas influyen en la forma en la que nos comportamos con ciertas personas, si las aceptamos o rechazamos.

Actividad 6.2 Reúnete con tus compañeros en círculo. Quién te esté acompañando en este taller te pegará en la frente un rótulo o calificativo que no podrás leer pero que el resto del grupo sí lo verá. Esto mismo lo hará con todos. Te puede tocar cualquiera de estos:

Flojo	Disciplinado	Estudioso/nerd /ñoño	Payaso	Morboso
Homosexual	Antipático	Negro	Chismoso	Goloso
Emo	Cristiano	Drogadicto	Indígena /indio	Desordenado
Inmaduro	Piojoso	Pandillero	Embarazada	Tiene mal olor
Mal aliento	Prepotente	Portador de VIH Sida	Tiene novio(a)	Embarazada

Luego, se indicarán varias situaciones y para cada una de ellas debes buscar un compañero con el que SI compartirías esas situación y un compañero con el que NO. Debes decirle a cada uno: contigo sí y contigo no. Esto lo harán todos y deben anotar cuántas veces fueron rechazados o aceptados.

Situaciones	Contigo SÍ	Contigo NO
Invitar a una fiesta de cumpleaños		
Sentarse a comer juntos en el recreo		
Hacer un trabajo grupal para una clase		
Convertirse en uno de mis mejores amigos		

Luego se sientan en círculo sin quitarse el rotulo de la frente y reflexionan:

- ¿Qué emociones experimenté? _____
- Creo que me aceptaron o me rechazaron porque _____

Ahora sí, quita el rotulo de la frente y léelo:

- ¿Cómo se siente una persona que realmente tenga las condiciones que dice mi rótulo?

- ¿Cómo se siente una persona que no es como dice el rótulo pero que los demás creen que sí?

- ¿Qué aprendí con este ejercicio? _____

A causa de los prejuicios se excluye a las personas de actividades, beneficios, espacios, derechos, oportunidades por su origen, condición física, sexual, social, raza, religión. A esto se le considera discriminación. La persona o grupo que resulta discriminado sufre mucho y le cuesta tener una imagen positiva de sí mismo.

Todos tenemos prejuicios, lo importante es ser conscientes de ellos y reconocerlos. Debemos asegurarnos que no determinen nuestro comportamiento y nos lleve a maltratar o rechazar a los demás. Recuerda que para evitar estas situaciones discriminatorias la empatía es muy importante. Permítete conocer al otro; entender su comportamiento y sus emociones.

¡Ahora es cuando!

- Siempre que intentes establecer una comunicación con otros, debes comprender su punto de vista o perspectiva.
- Reconocer y comprender las opiniones de los demás y sus emociones es una muestra de empatía y respeto. No significa necesariamente estar de acuerdo. La empatía guarda relación con la asertividad.
- Examina tu actitud. Mírate con una lupa y evalúa si tus prejuicios te llevan a rechazar y violentar los derechos de otros
- Ser empático implica aprender a escuchar. ¡Escucha con atención primero! Y luego sí responde.
- Está atento a la expresión corporal o gestos del otro pero también a los tuyos. Eso también comunica actitudes y emociones.

Ojo al dato

“Ser empático es ver el mundo a través de los ojos de otros y no ver nuestro mundo reflejado en sus ojos”

C. Rogers



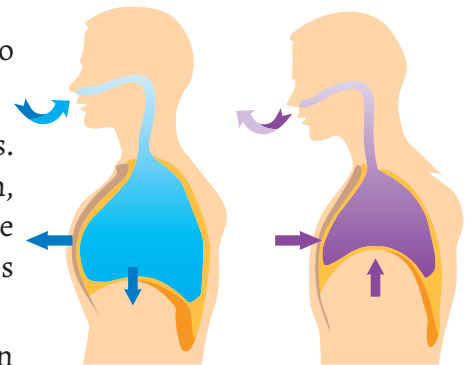
TALLER 7.

Y ante un conflicto... ¿Qué hago?

A mig@, hemos llegado al último taller de esta segunda parada en donde haz estado reflexionando y aprendiendo sobre tu relación con los demás. En este séptimo taller aprenderás sobre los conflictos como una característica básica en nuestra vida. Te invitamos a que amplíes tu mirada sobre los conflictos y que aprendas a manejarlos. Sin duda, desarrollar estas habilidades ayudará a que tengas una mejor calidad de vida. ¡Continuemos el viaje!

Conéctate

- Respiro 3 veces. Inhalo, sostengo y exhalo profundamente. Relajo mi cuerpo.
- Nos organizamos en dos grupos con igual número de integrantes. Uno de los grupos organiza un círculo en el centro del salón, mirando hacia afuera. El otro grupo hará un círculo más grande que encierre al anterior. La idea es que los integrantes de ambos círculos quedemos frente a frente.
- Cada pareja debe conectarse con la mirada y luego darse un abrazo. El círculo exterior debe girar, de manera tal que podamos abrazarnos con la mayor cantidad de compañeros.
- Cerramos con comentarios sobre la experiencia.



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Los abrazos nos llenan de buena energía, nos ayudan contra el estrés y la ansiedad. Incluso, balancean nuestro sistema nervioso y son una muestra de apoyo.

Pillatela y aprende

En la casa, en el barrio, en el colegio, en todos los espacios donde nos movemos se establecen relaciones y por supuesto se pueden dar potenciales conflictos. Por eso es que se crean normas y acuerdos de convivencia que nos permitan solucionar las situaciones conflictivas y aprender a vivir en sociedad.

Por ejemplo, en las Instituciones Educativas están los Manuales de Convivencia que son regulados por una ley nacional. Con estos manuales se pretende establecer normas que ayuden a mantener buenas relaciones, que se respeten los derechos, se prevenga la violencia escolar. Claro, también contemplan una

serie de deberes. En otras palabras, las escuelas deben ser espacios de paz y crecimiento personal y los manuales deben ser pensados para lograr eso.

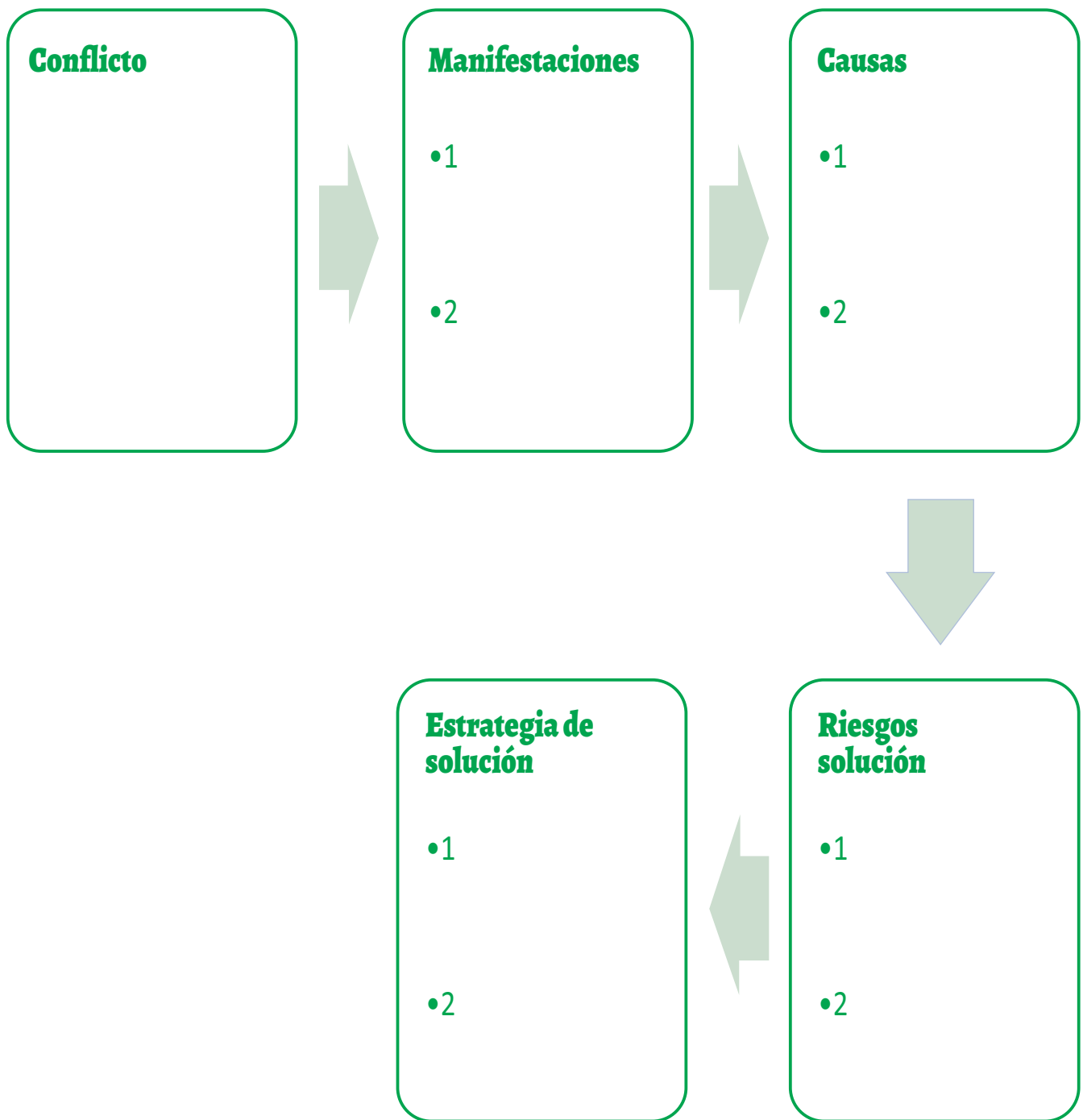
Actividad 7.1 Escribe dos normas o acuerdos que deben cumplirse en la escuela y en tu casa. ¿Para qué crees que sirven?

Normas en la casa	¿Para qué crees que funciona?	Normas en la escuela	¿Para qué crees que funciona?
1. Tengo que cumplir con la hora de llegada	La norma ayuda a protegerme de los peligros y a organizar el tiempo	No nos podemos agredir físicamente	Ayuda a que nos respetemos entre todos y tengamos una escuela en paz
2			
3			

El conflicto hace parte de nuestras relaciones, pues siempre existirán los desacuerdos. Sin embargo, es necesario que se manejen de manera pacífica y constructiva utilizando estrategias centradas en el diálogo y la negociación. Por ello, frente al conflicto es necesario:

- Identificar las características del conflicto; es decir cómo se manifiesta, qué lo causa, los riesgos que genera
- Negociar y establecer acuerdos entre los implicados para evitar cualquier agresión, así como establecer posibles soluciones
- Comprometernos con acciones concretas; incluso, en algunos casos hay que establecer tiempos de cumplimiento
- Hacer seguimiento a los avances.

Actividad 7.2 Organiza un grupo con compañeros de clase y selecciona un conflicto que se presente mucho en el colegio. Reflexionen sobre el mismo y realicen el siguiente ejercicio. Al finalizar, compartan sus resultados con el resto de la clase.




¡Ahora es cuando!

¿Recuerdas cuando trabajamos asertividad y empatía? Pues bien, vamos a recordar un poco sobre eso. Concretamente sobre la comunicación no violenta porque es fundamental para poder resolver conflictos.

Actividad 7.3 Si aún prácticas muy poco la comunicación asertiva o no violenta, pues ¡ahora es cuando! Mira el ejemplo, y luego práctica con una situación.

Observación	<ul style="list-style-type: none">•Identifico la conducta o situación que me causa malestar: <i>Ultimamente estás cogiendo mis cosas sin mi permiso.</i>	Observación
Emoción	<ul style="list-style-type: none">•Reconozco el sentimiento que me genera esa conducta: <i>Eso no me gusta.</i>	Emoción
Necesidad	<ul style="list-style-type: none">•Identifico la necesidad no satisfecha; lo que me falta por culpa de la conducta del otro: <i>Lo ideal es que me pidas permiso.</i>	Necesidad
Petición	<ul style="list-style-type: none">•Especifico la conducta que me gustaría que tomara y la formulo como pregunta: <i>¿La próxima vez podrías pedirmelo prestado?</i>	Petición

 **Ojo al dato**
"No podemos resolver problemas usando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando lo creamos"
Albert Einstein



CAPÍTULO 4



ENFRENTO MIS DESAFÍOS

- Taller 8. Me impulso para triunfar y busco ayuda
- Taller 9. ¿Cuál es mi orientación profesional?
- Taller 10. ¿Cuál es mi proyecto de vida?

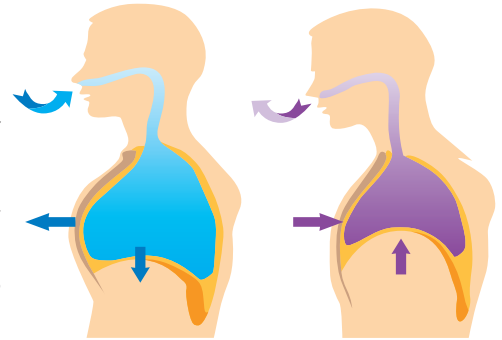
TALLER 8.

Me impulso para triunfar y busco ayuda

¡Hola! Inicias la última parada en este viaje. Lo has venido haciendo bien. Recuerda que esta cartilla y cada uno de los talleres sólo te brindan algunas herramientas pero, debes practicar todos los días. Este octavo taller te retamos a que pienses sobre tus metas y cómo te impulsas para lograrlas, a pesar de las dificultades. También te recordamos, que pedir ayuda cuando lo necesitamos es de sabios; no todo lo podemos lograr solos; a veces necesitamos el apoyo de otros. Sobre todo, cuando se nos presentan problemas muy complicados que paralizan nuestro camino hacia lo que queremos. Ahora sí, ¡Empecemos!

Conéctate

- Respiro 3 veces. Inhalo, sostengo y exhalo profundamente.
- Siento como se relaja mi cuerpo desde la punta de los pies hasta la cabeza. Voy sintiendo la relajación de forma lenta...
- Cuando llego a mi cabeza, imagino algo que me gustaría lograr; imagino como si ya lo hubieras conseguido.
- Luego de esto ¿cómo está tu motivación para lograrlo? ¿baja? ¿alta?.



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Respirar y visualizar lo que deseamos ayuda a que nos recarguemos de energía y aumenta nuestra voluntad para conseguirlo.

Pillatela y aprende

En la medida que avanzamos en nuestro auto-reconocimiento necesitamos gestionar lo que de nosotros requiere ser impulsado y mejorado para alcanzar nuestro bienestar emocional y proyectarnos positivamente. Esto es lo que llamamos automotivación.

La automotivación es bien importante porque el impulso para lograr nuestras metas debe nacer de nosotros. Sí claro, los otros pueden acompañarme y ayudarme, pero soy yo quien debo permanente motivarme, confiar en mis capacidades y emprender acciones que me ayuden a llegar donde deseo.

Actividad 8.1 A veces tenemos emociones o conductas que nos impiden motivarnos para conseguir nuestras metas. Piensa en dos emociones que creas que debes mejorar e identifica una de las tantas tareas que debes hacer para superarlas. Guíate por el ejemplo:

Soy muy tímido	1. Emoción o conducta a mejorar	2. Emoción o conducta a mejorar
<ul style="list-style-type: none">•Esta semana, saludaré a una compañera de la escuela que no conozco.•Asistiré a la fiesta que me invitaron y que no quería ir por pena.	Tareas:	Tareas:

Para mantenerte motivado y conseguir tus metas, debes formularlas o pensarlas con una serie de características:

- **SINCERAS:** que sea algo que realmente quiero hacer o deseo alcanzar.
- **PERSONALES:** que sea una imposición de otro
- **REALISTAS:** que sea posible conseguir las en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- **DIVISIBLES:** que pueda determinar los pasos o tareas concretas que haré para conseguir las.
- **MEDIBLES:** que pueda comprobar lo que he logrado y lo que me falta para alcanzar las.

Si se intentas llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no consigas nada. Para lograr una meta es muy importante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Actividad 8.2 Escribe dos metas que te interese alcanzar. Recuerda que para aumentar las posibilidades de lograrlas, deben tener unas características. Describe tareas concretas que debes hacer para conseguir esa meta. Sigue el ejemplo:

Quiero sacar un buen puntaje en las pruebas Saber II	Meta 1	Meta 2
<ul style="list-style-type: none">•Voy a organizar un grupo de estudio para reunirnos una vez a la semana. •Dedicaré una hora diaria para repasar contenidos.	Tareas:	Tareas:

Conseguir las metas que deseamos, en algunas ocasiones, no es nada fácil. Siempre se presentan obstáculos, dificultades y/o situaciones que hacen el camino difícil. Sin embargo, las personas tenemos la asombrosa capacidad de adaptarnos y recuperarnos positivamente ante las adversidades. Esta habilidad se llama **resiliencia** y quienes la ejercitan son capaces de transformar las dificultades en retos a superar y oportunidades para mejorar.

Aquí te damos algunas recomendaciones para fortalecer tu resiliencia:

- No te dejes vencer ante la primera dificultad. Por el contrario, úsala como escalón para crecer más.
- Enfrenta los problemas y aprende de los errores.
- Recupérate, supera la tristeza.
- Maneja la presión, controla tus emociones.
- Rodéate y comparte con personas positivas y mantén la comunicación.

Actividad 8.3 Disfrutemos de un Cine foro con la película "De la Calle a Harvard". Luego de observar la película, llena la siguiente matriz DOFA en la que analizarás la vida de Liz Murray y tu vida.

FORTALEZAS		DEBILIDADES	
Liz Murray	YO	Liz Murray	YO
OPORTUNIDADES		AMENAZAS	
Liz Murray	YO	Liz Murray	YO

- ¿Cómo lo logro Liz Murray? _____
- ¿Qué situaciones te impactaron durante la película? _____
- ¿Qué aprendiste de Liz Murray? _____

¡Ahora es cuando!

La motivación y la superación de las adversidades, a veces requieren de la capacidad para pedir ayuda a nuestros familiares, amigos y profesores con tal de seguir enfocado en lograr las metas que nos ponemos. Hay situaciones más complejas que requieren solicitar el apoyo de instituciones especializadas, ¡No temas hacerlo! Saber pedir ayuda o asistencia socioemocional ayuda a disminuir la ansiedad, la depresión y los miedos.

SITUACIONES	DÓNDE PEDIR AYUDA
Abuso o violencia sexual	Fiscalía CAIVAS Centros o entidades de salud
Maltrato -abandono infantil	Línea de atención del ICBF 018000918080 - Línea 141
Embarazos en menores de edad	Centros de Salud, Fundaciones, Secretarías de Salud
Violencia intrafamiliar	Comisarías de Familia Centro Regulador de Urgencias y Emergencias CRUE Bolívar (5)6645612 - (5) 6644675 CRUE Montería 7848940 (Aplica para Magangué) Línea gratuita nacional: 018000 915344
Violencia de género	Comisarías de Familia Línea de atención a víctimas CRUE Cartagena 155
Intento o pensamientos suicidas	Línea telefónica de atención en salud mental 125 prevención del suicidio
Acoso o Ciber-acoso	Policía de Infancia y Adolescencia 123 - CAI Virtual de la Policía
Consumo de sustancias psicoactivas	Centros de salud, Fundaciones

Ojo al dato

"El éxito no es un accidente, es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio, sacrificio y lo más importante de todo, amor por lo que se está haciendo o aprendiendo a hacer"



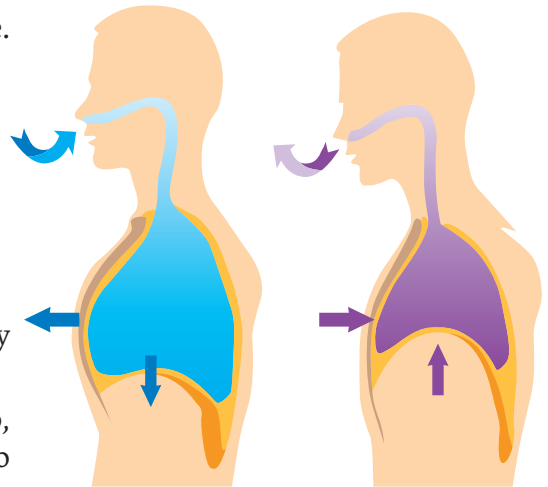
TALLER 9.

¿Cuál es mi orientación profesional?

Este noveno taller es muy interesante. Parte de la idea de que debemos conocernos para poder decidir y que las decisiones nos ayudan a triunfar. Te invitamos entonces a que reflexiones sobre tus intereses, aptitudes, personalidad y gustos, de manera tal que te ayude a tomar decisiones sobre tu orientación profesional. ¡Aquí vamos!

Conéctate

- Respiro 3 veces. Inhalo, sostengo y exhalo profundamente. Relajo mi cuerpo.
- Estiro los músculos.
- Giro mis tobillos.
- Estiro cuádriceps.
- Alargo brazos hacia los lados y hacia arriba.
- Muevo mi cadera.
- Muevo mi cabeza lentamente de un lado a otro; arriba y abajo.
- Nuevamente respiro profundo tres veces y me visualizo, imagino ¿Qué es lo que quiero estudiar? ¿Cómo me veo cuando sea un profesional?



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Pilatela y aprende

Estas en una etapa muy importante. Debes decidir qué deseas estudiar. Actualmente cuentas con una amplia oferta educativa de formación técnica, tecnológica y profesional y para evaluar todas estas opciones, te recomendamos que seas muy consciente de tus características personales, intereses, aptitudes, así como de tu contexto socioeconómico.



La decisión sobre qué quieres estudiar luego que termines el colegio no se puede dejar al azar, las circunstancias o incluso, la presión de terceros. Esta decisión hace parte de tu proyecto de vida. Algunas de las preguntas clave que debes hacerte son:

- ¿Quién soy?
- ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?
- ¿Cuáles son mis metas?
- ¿Dónde puedo encontrar información?
- ¿Para qué soy bueno? ¿Qué sé hacer bien?
- ¿Cuáles son mis limitaciones?
- ¿Cuáles son las oportunidades que tengo?
- ¿Qué o quiénes me inspiran?
- ¿Qué necesito?

Actividad 9.1 Revisa los distintos estilos de aprendizaje y marca con una (x) con los que más te identificas. De todos los escogidos, resalta cuál es el que más se parece a tu estilo.

ESTILO	DESCRIPCIÓN	¿Con cuáles te identificas?
ESTUDIANTE ACTIVO Te interesa más el ¿Cómo?	Aprendes mejor cuando la actividad es un desafío. Cuando realizas actividades cortas, de resultado inmediato. Cuando hay emoción, drama y crisis. No te gusta adoptar un papel pasivo. Te cuesta aprender cuando tienes que asimilar, interpretar datos y hacer los trabajos solo.	
ESTUDIANTE REFLEXIVO Te interesa más el ¿por qué?	Aprendes mejor cuando te tomas un tiempo para observar las situaciones y reflexionas sobre las mismas. No te gusta trabajar bajo presión para poder investigar con detenimiento y llegar al fondo del asunto. Eres un buen escucha de todas las opiniones. Por el contrario, tienes dificultades cuando eres el centro de atención. Te gustan poco los dramatizados o asumir roles de liderazgo. Tampoco te agrada que surjan actividades no planificadas. Los trabajos superficiales te generan molestia.	
ESTUDIANTE TEÓRICO Te interesa indagar el ¿qué?	Aprendes mejor si cuentas con modelos, teorías o ideas desafiantes. Te gusta mucho preguntar. Sin embargo, tienes dificultades cuando te enfrentas a actividades ambiguas e inciertas; cuando te toca actuar sin fundamento o demostrar tus emociones.	
ESTUDIANTE PRAGMÁTICO Te interesas por el ¿qué pasaría si...?	Aprendes mejor con actividades que relacionen la teoría y la práctica. Te gusta ver cómo se hacen las cosas y por supuesto, practicar inmediatamente lo aprendido. Te cuesta trabajo aprender cuando esa información no se relaciona con tus intereses o necesidades; cuando no le ves ningún uso relacionado con tu día a día.	

Actividad 9.2 Ya conoces cuál es tu estilo de aprendizaje, ahora realiza esta prueba que te ayudará a identificar tus intereses vocacionales y profesionales. En otras palabras, te puede dar luces sobre qué carrera estudiar teniendo en cuenta tus intereses, habilidades y aptitudes. Al final encontrarás las distintas áreas profesionales en las que te puedes desempeñar. Es un poco larga pero vale la pena ¡Hagámoslo!

INSTRUCCIONES

1. Lee y diligencia atentamente la Prueba Aplicativa Vocacional y Profesional elaborados por las psicólogas Goldemberg y Magali Merchán. En cada una de las actividades enunciadas, marca con una (X) si "Me interesa" o "No me interesa", según tu propia decisión.

No.	ACTIVIDAD	ME INTERESA	NO ME INTERESA
1	Diseñar programas de computación y explorar nuevas aplicaciones tecnológicas para el uso del Internet.		
2	Criar, cuidar y tratar animales domésticos y del campo.		
3	Investigar sobre áreas verdes, medio ambiente y cambios climáticos		
4	Dibujar, ilustrar y anidar digitalmente.		
5	Seleccionar, capacitar, y motivar el personal de una organización y/o empresa.		
6	Realizar excavaciones para descubrir restos del pasado.		
7	Resolver problemas de cálculo para construir un puente.		
8	Diseñar cursos para enseñar a las personas sobre temas de salud e higiene.		
9	Tocar un instrumento y componer música.		
10	Planificar cuales son las metas de una organización pública o privada a mediano y largo plazo.		
11	Diseñar y planificar la producción masiva de artículos, como muebles autos, equipos, empaques, envases para alimentos y otros.		
12	Diseñar logotipos y portadas de una revista.		
13	Organizar eventos y atender a sus asistentes.		
14	Atender la salud de personas enfermas.		
15	Controlar ingresos y egresos de fondo, presentar el balance final de una institución.		
16	Hacer experimentos con plantas, frutas, árboles y flores.		
17	Concebir planes para viviendas edificios y ciudadelas		
18	Investigar y probar nuevos productos farmacéuticos.		
19	Hacer propuestas y formular estrategias para aprovechar las relaciones económicas entre dos países.		
20	Pintar, hacer esculturas e ilustrar libros de arte.		
21	Elaborar campañas para producir un nuevo producto al mercado.		
22	Examinar y tratar problemas visuales.		
23	Defender a clientes individuales o empresas en juicios de diferente naturaleza.		

No.	ACTIVIDAD	ME INTERESA	NO ME INTERESA
24	Diseñar maquinas que puedan simular actividades humanas.		
25	Investigar las causas y los efectos de los trastornos emocionales		
26	Supervisar las ventas de un centro comercial.		
27	Atender y realizar ejercicios a personas que tienen limitaciones físicas, problemas de lenguaje etc.		
28	Prepararse para ser modelo profesional.		
29	Aconsejar a las personas sobre planes de ahorro e inversiones.		
30	Elaborar mapas, plano e imágenes para el estudio y análisis de datos geográficos.		
31	Diseñar juegos interactivos electrónicos para computadoras.		
32	Realizar el control de calidad de alimentos.		
33	Tener un negocio propio de tipo comercial.		
34	Escribir artículos periodísticos, cuentos, novelas y otros.		
35	Redactar guiones y libretos para un programa de televisión.		
36	Organizar un plan de distribución y ventas de un gran almacén.		
37	Estudiar la diversidad cultural en el ámbito rural y urbano.		
38	Gestionar y evaluar convenios internacionales de cooperación para el desarrollo social.		
39	Crear campañas publicitarias.		
40	Trabajar investigando la reproducción de peces, camarones y otros animales marinos.		
41	Dedicarse a fabricar productos alimenticios de consumo masivo.		
42	Gestionar y evaluar proyectos de desarrollo en una institución educativa y/o fundación.		
43	Rediseñar y decorar espacios físicos en viviendas oficinas y locales comerciales.		
44	Administrar una empresa de turismo y/o agencias de viajes.		
45	Aplicar métodos alternativos a la medicina tradicional para atender personas con dolencias de diversa índole.		
46	Diseñar ropa para niños, jóvenes y adultos.		
47	Investigar organismos vivos para elaborar vacunas.		
48	Manejar y/o dar mantenimiento a dispositivos/aparatos tecnológicos en aviones, barcos, radares etc.		
49	Estudiar Idiomas extranjeros actuales y antiguos para desempeñarse en traducción.		
50	Restaurar piezas y obras de arte.		
51	Revisar y dar mantenimientos a artefactos eléctricos, electrónicos y computadoras.		
52	Enseñar a niños de 0 - 5 años.		
53	Investigar y/o sondear nuevos mercados.		
54	Atender la salud mental de otras personas.		
55	Tratar a niños, jóvenes y adultos con problemas psicológicos.		
56	Crear estrategias de promoción y ventas de nuevos productos Nacionales en el mercado internacional.		
57	Planificar y recomendar dietas para personas diabéticas y/o con sobrepeso.		

No.	ACTIVIDAD	ME INTERESA	NO ME INTERESA
59	Administrar una empresa familiar, pública y/o privada.		
60	Tener un taller de reparación y mantenimiento de carros, tractores etc.		
61	Ejecutar proyectos de extracción minera y metalúrgica.		
62	Asistir a directivos de multinacionales con manejo de varios idiomas.		
63	Diseñar programas educativos para niños con discapacidad.		
64	Aplicar conocimientos de estadísticas en investigaciones en diversas áreas (Social, administrativa, salud etc.)		
65	Fotografiar hechos históricos, lugares significativos, rostros, paisajes para el área publicitaria, artística, periodística y social.		
66	Trabajar en museos y bibliotecas nacionales e internacionales.		
67	Ser parte de un grupo de teatro.		
68	Producir cortometrajes, spots publicitarios, programas educativos, y/o ficción etc.		
69	Estudiar la influencia entre las corrientes marinas, el clima y sus consecuencias ecológicas.		
70	Conocer las distintas religiones, su filosofía y transmitir las a la comunidad en general.		
71	Asesorar a inversionistas en la compra de bienes y/o acciones en mercados nacionales e internacionales.		
72	Estudiar grupos étnicos, sus costumbres, tradiciones, cultura y compartir sus vivencias.		
73	Explorar el espacio sideral, los planetas, características y componentes.		
74	Mejorar la imagen facial y corporal de las personas aplicando diversas técnicas.		
75	Decorar jardines de casas y parques públicos.		
76	Administrar y renovar menús de comidas en hoteles y restaurantes.		
77	Trabajar como presentador de televisión, locutor de radio y televisión, animador de programas culturales y concursos.		
78	Diseñar y ejecutar programas de turismo.		
79	Administrar, ordenar, planificar, adecuadamente, la ocupación del espacio físico de ciudades, países etc. Utilizando imágenes de satélites mapas y otros.		
80	Organizar, planificar y administrar centros educativos.		

2. INSTRUCTIVO DE ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE RESULTADOS

- En la tabla de resultados (Tabla I), encerrar con un círculo los números de las columnas marcadas "Me Interesa".
- En la columna "Total", anota la cantidad de las respuestas en cada una de las áreas.
- Para conocer cuál es área de mayor interés, identificar el mayor resultado
- Luego, identifica en que área se obtuvo la segunda puntuación más alta
- Aquella(s) área(s) en la se obtuvieron una menor puntuación es la de menor interés vocacional.

TABLA I: TABLA DE RESULTADOS

ÁREAS	PREGUNTA y/o PROPOSICIÓN																TOTAL
Área I: Arte y creatividad	4	9	12	20	28	31	35	39	43	46	50	65	67	68	75	77	
Área II: Ciencias Sociales	6	13	23	25	34	37	38	42	49	52	55	63	66	70	72	78	
Área III: Económica, administrativa y financiera	5	10	15	19	21	26	29	33	36	44	53	56	59	62	71	80	
Área IV: Ciencias y tecnología	1	7	11	17	18	24	30	41	48	51	58	60	61	64	73	79	
Área V: Ciencias ecológicas, biológicas y de salud	2	3	8	14	16	22	27	32	40	45	47	54	57	69	74	76	

- ❖ En la tabla (II) "Listado de profesiones por área" se buscan las profesiones relacionadas con las áreas de intereses vocacionales en las que se obtienen los dos mayores puntajes.
- ❖ Los resultados obtenidos permiten orientar y enfocar el campo laboral al finalizar tus estudios básicos de secundaria.
- ❖ Obtener puntajes altos en varias áreas, implica que se tienen muchos intereses.
- ❖ Analizar las opciones de los resultados, tener en cuenta el contexto y lugar de desempeño y finalmente no está de más la orientación de padres, docentes y orientadores.

ÁREAS	PROFESIONES
<p>Área I: Arte y creatividad</p>	<p>Diseño gráfico, diseño y decoración de interiores, diseño de jardines, diseño de modas, diseño de joyas, artes plásticas (Pinturas, esculturas, danzas, teatro, artesanía, y cerámica), dibujo publicitario, restauración y museología, modelaje, fotografía, fotografía digital, gestión gráfica y publicitaria, locución y publicidad, actuación, camarografía, arte industrial, producción audiovisual y multimedia, comunicación y producción en radio y televisión, diseño del paisaje, cine y video, comunicación escénica para televisión.</p>
<p>Área II: Ciencias Sociales</p>	<p>Psicología en general, trabajo social, idiomas, educación internacional, historia y geografía, periodismo, periodismo digital, derecho, ciencias políticas, sociología, antropología, arqueología, gestión social y desarrollo, consejería familiar, comunicación y publicidad, administración educativa, educación especial, psicopedagógica, estimulación temprana, traducción simultánea, lingüística, educación de pre-escolar, bibliotecología, museología, relaciones internacionales y diplomacia, comunicación social con mención en marketing y gestión de empresas, redacción creativa y publicitaria, relaciones públicas y comunicación organizacional, hotelería y turismo, teología, institución sacerdotal.</p>
<p>Área III: Económica, administrativa y financiera</p>	<p>Administración de empresas, contabilidad, auditoría, ventas, marketing ó mercadeo estratégico, gestión y negocios internacionales, gestión empresarial, gestión financiera, ingeniería comercial, comercio exterior, banca y finanzas, gestión de recursos humanos, comunicación integradas en mercadeo, administración de empresas eco turísticas y de hospitalidad, ciencias económicas y financieras, administración y ciencias políticas, ciencias empresariales, comercio electrónico, emprendedores, gestión de organismos públicos (municipios, ministerios etc.), gestión de centros educativos.</p>
<p>Área IV: Ciencias y tecnología</p>	<p>Ingeniería en sistema computacionales, geología, ingeniería civil, arquitectura, electrónica, telemática, telecomunicaciones, ingeniería mecánica (Robótica), imagen y sonido, minas, petróleo, petróleo y metalurgia, ingeniería mecánica, ingeniería industrial, físicas, matemáticas, matemáticas aplicadas, ingeniería en estadística, ingeniería automotriz, biotecnología, tecnología ambiental, ingeniería geográfica, carreras militares (infantería, naval, aviación, ejército), ingeniería en costas y obras portuarias, estadística informática, programación y desarrollo en sistema, tecnología en informática educativa, astronomía, ingeniería en ciencias geográficas y desarrollo sustentable.</p>
<p>Área V: Ciencias ecológicas, biológicas y de salud</p>	<p>Biología, bioquímica, farmacia, biología marina, bioanálisis, biotecnología, ciencias ambientales, zootecnia, veterinaria, nutrición y estética, cosmetología y estética, Nutrición, medicina, urgencias médicas, primero auxilio, odontología, enfermería, tecnología, oceanografía y ciencias ambientales, agronomía, horticultura, fruticultura, ingeniería de alimentos, gastronomía, Chef y cocina, cultura física y deporte, deportes y rehabilitación, gestión ambiental, homeopatía, reflexología.</p>

1.MIS RESULTADOS



¡Ahora es cuando!

¿Ya viste tus resultados? ¿Te ayudó el test? Pues bien, ahora es cuando debes concretar un poco más tus metas.

Actividad 8.3. Elabora este plan de compromisos donde dejarás por escrito lo que identificaste sobre ti y qué decisión has tomado sobre tu futuro profesional y laboral.

Me comprometo con mi futuro

1. ¿Cuál es la carrera, profesión u oficio que debo elegir según mis intereses, aptitudes y personalidad? Parte del hecho que la carrera, oficio o profesión escogida te ayudará a desarrollarte plenamente y mejorar tu calidad de vida.

Carrera 1 _____

Carrera 2 _____

2. ¿Cuáles son mis intereses vocacionales, aptitudes y los rasgos/característicos de mi personalidad?
 Los comparo con las carreras que elegí:

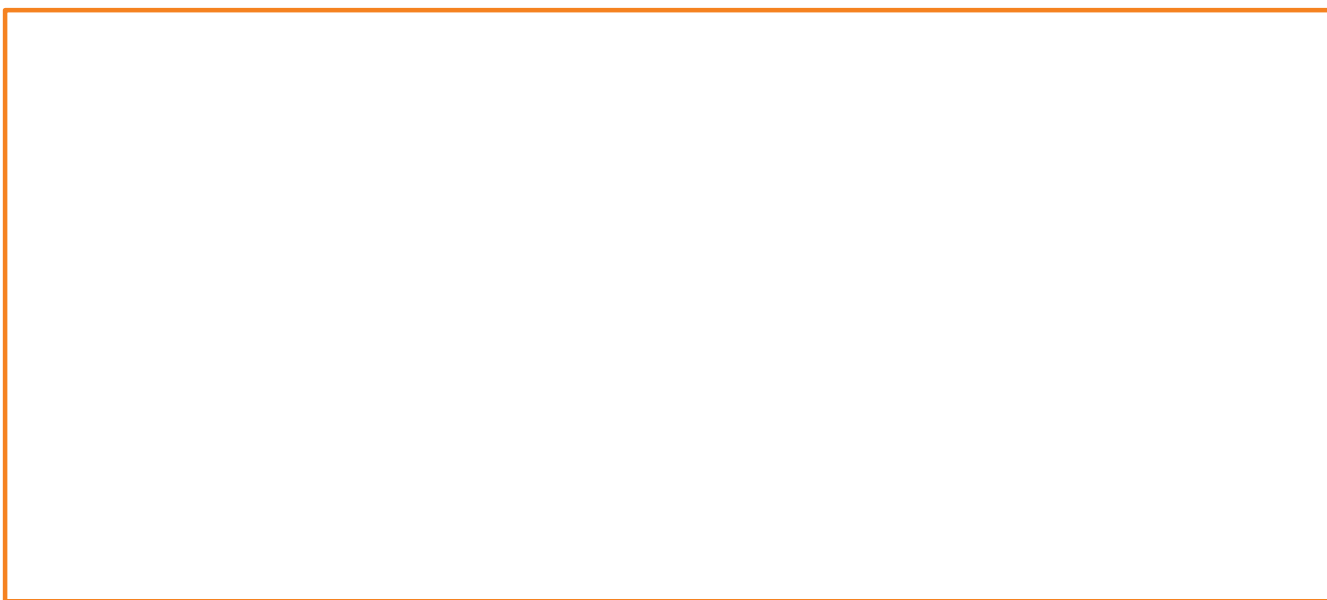
ASPECTOS	LO QUE LOGRASTE IDENTIFICAR EN TI	CARRERA 1:			CARRERA 2:		
		Qué REQUIERE LA CARRERA	TUS FORTALEZAS FRENTE A LO QUE REQUIERE LA CARRERA	TUS DEBILIDADES FRENTE A LO QUE REQUIERE LA CARRERA	Qué REQUIERE LA CARRERA	TUS FORTALEZAS FRENTE A LO QUE REQUIERE LA CARRERA	TUS DEBILIDADES FRENTE A LO QUE REQUIERE LA CARRERA
INTERESES PREFERENCIAS							
APTITUDES HABILIDADES CAPACIDADES							
PERSONALIDAD							

3. ¿En cuáles instituciones universitarias, técnicas o tecnológicas puedo estudiar la carrera elegidas? (Revisa el "Vacílate el dato" para conseguir más información). _____

4. ¿Cómo le va a los profesionales de esas carreras en el mercado laboral? _____

5. ¿Cómo puedo pagarla? ¿Cuentan con modalidades de pago o becas? _____

6. Elabora un collage que represente aspectos importantes de cómo me veo estudiando las carreras escogidas.



Ojo al dato

Te recomendamos que ingreses a las siguientes páginas web ubicándolas a través de Google.

- *Observatorio Laboral Para la Educación en Colombia: Averigua cuál es la situación en el mercado laboral de los profesionales en Colombia.*
- *Entra a las universidades o instituciones que ofrecen los programas que te interesan.*
- *Icetex: Información sobre fuentes de financiación, préstamos, becas o créditos*
- *BuscandoCarrera (YouTube): en este canal encontrarás videos sobre varias carreras.*

TALLER 10.

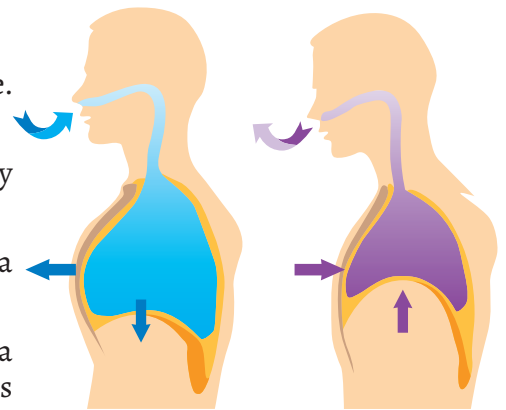
¿Cuál es mi proyecto de vida?

¡Bravo! ¡Felicitaciones! Mira hasta dónde has llegado y todo lo que has aprendido. Esta es la última etapa de este viaje; es una etapa definitiva porque el reto es que pienses qué deseas para tu vida, cuál es tu proyecto de vida. En este taller escribirás ese proyecto con toda la conciencia del caso porque cada palabra allí escrita, no sólo da cuenta de lo que eres, sino de por qué vas a luchar. ¡Adelante!

Conéctate

- Respiro 3 veces. Inhalo, sostengo y exhalo profundamente. Relajo mi cuerpo.
- Siento cada bocanada de aire; siento como se expande mi pecho y sale el aire por la nariz y la boca
- Ahora sueño con mi futuro y repito: ¡Soy capaz de hacerlo! ¡Cada cosa que haga hoy será para llegar a lo que quiero ser mañana!

La respiración es una función de nuestro organismo y una obra perfecta de la vida. La respiración consciente da energía, nos recargamos de buenas vibras.



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Pillatela y aprende

Hacer un proyecto de vida requiere de concentración, de compromiso y de reconocer quiénes somos y hacia dónde vamos.

Actividad 10.1 Te invitamos a que leas esta historia.

"EL ÁGUILA REAL" DEL P. ANTHONY DE MELLO.

"Un hombre se encontró un huevo de águila. Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos. Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, al igual que hacen los pollos. Después de todo, ¿no es así como vuelan los pollos? Pasaron los años y el águila se hizo vieja. Un día divisó muy por encima de ella, en el límpido cielo, una magnífica ave que flotaba_ elegante y majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas. La vieja águila miraba asombrada hacia arriba: - ¿Qué es eso?, preguntó a una gallina que estaba junto a ella - "Es el águila, rey de las aves" respondió la gallina" -"Pero no pienses en ello. Tú y yo somos diferentes de él".

Comento libremente sobre las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el águila nunca supo quién era realmente? _____

- ¿Qué enseñanza quiere dar el autor? _____

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DE VIDA

Actividad 10.2 Tal como hemos venido conversando, para establecer un proyecto debemos partir de lo que somos. Te invitamos a que cuentes tu historia de vida en las 4 fases y desarrolles los contenidos del árbol del proyecto de vida.

1. Identidad: ¿Quién soy? _____

2. Adversidad: situaciones que tuve que sortear, perdonar y superar _____

3. Descubrimiento: lecciones aprendidas _____

4. Sorpresas: Logros alcanzados _____

¿Cuáles son las causas que me impiden tener claridad en mi proyecto de vida profesional? _____

¿Qué elementos de mi ambiente familiar, social y educativo favorecen una mejor definición de mi proyecto de vida? _____

ÁRBOL PROYECTO DE VIDA

4.-¿Qué cosas bonitas tengo para dar?

FLORES

3.-Cuales son mis anhelos?

HOJAS

5.- ¿Qué personas hay en mi vida?

AVES

2.-¿Qué me sostiene en la vida?

TALLO

6.- ¿Cosas de las que deseo desprenderme?

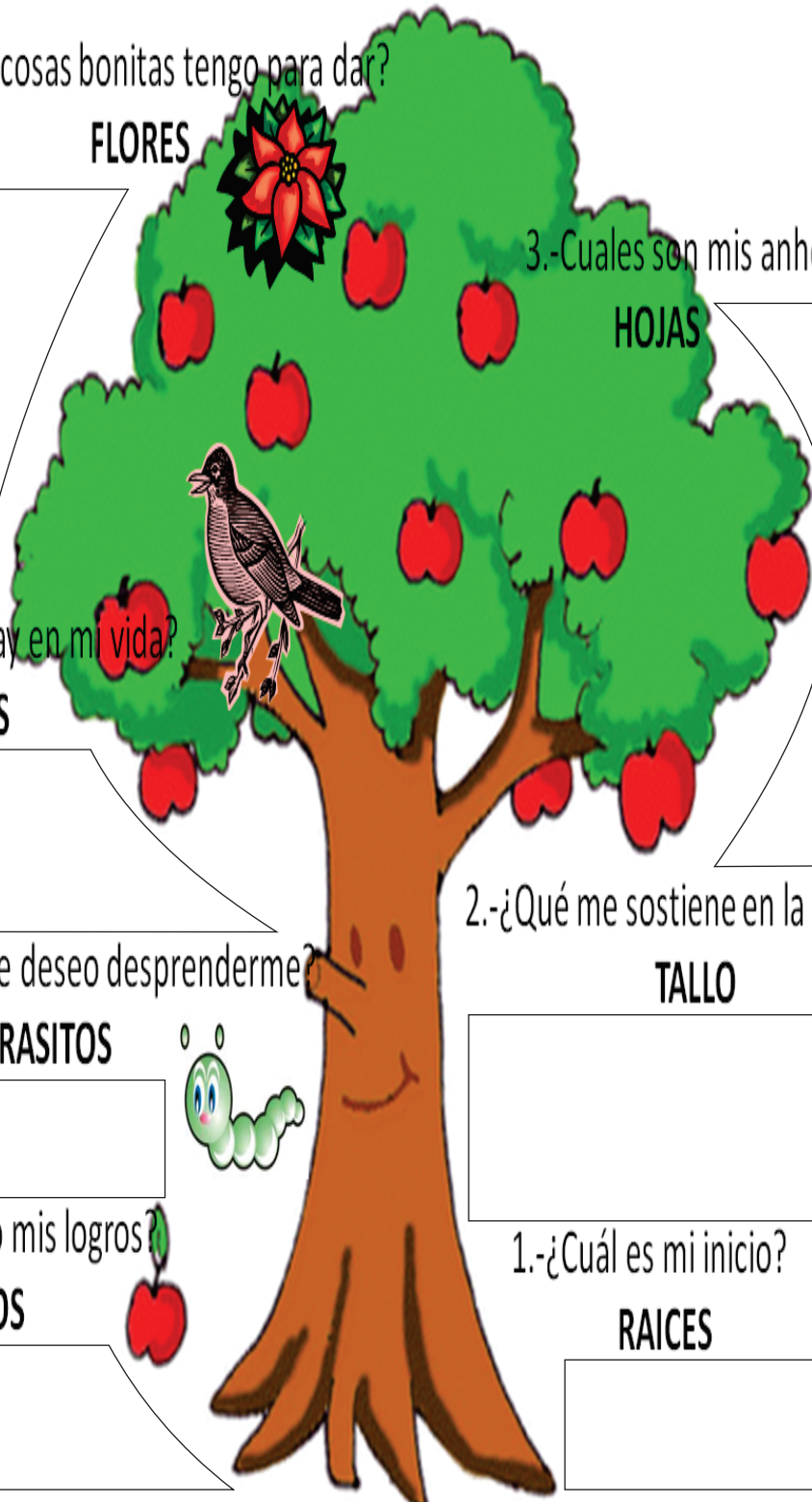
PARASITOS

7.-¿Cuáles han sido mis logros?

FRUTOS

1.-¿Cuál es mi inicio?

RAICES



¡Ahora es cuando!

Estas listo para planificar tu proyecto de vida, así que ¡adelante!

Actividad 10.3 MI PROYECTO DE VIDA

¿QUIÉN SOY? Me defino como persona	¿QUÉ ESTOY HACIENDO ACTUALMENTE? Misión (qué?, por qué?, para qué?)	¿A DÓNDE QUIERO LLEGAR? Visión - en que tiempo		¿QUÉ NECESITO? (de mi familia, de mi colegio, de mis compañeros, de la sociedad)	QUÉ OBSTÁCULOS DEBO SUPERAR (Externos) Y QUÉ HÁBITOS DEBO ELIMINAR (Internos)	¿QUÉ OBSTÁCULOS Y TALENTOS DEBO FORTALECER?
		METAS A LARGO PLAZO	METAS A CORTO PLAZO			

**COLOCO MI FOTO AL LADO DE LA FOTO DE QUIEN SE CONVIERTE EN MI FUENTE DE
INSPIRACIÓN PERSONAL**

(Un científico, un líder mundial, nacional, un familiar, un personaje famoso relacionado con mi carrera de interés y mi gran meta personal). Explico por qué es mi fuente de inspiración y escribo mi compromiso de vida.

¡FELICITACIONES!
LO LOGRASTE.



Ya tienes más habilidades para
continuar el viaje hacia tus sueños.

1). Déjanos tus comentarios sobre tu experiencia: _____

2). Prepara la presentación de tu proyecto en la Feria Institucional de Proyectos de Vida. Pide a tus profesores que te orienten en la preparación e invita a tus padres para que te acompañen en la muestra de la actividad: _____

Pega una foto de tu
participación en el evento

Pega una foto de tu
participación en el evento

REFERENCIAS

- Álava y Castillo. BBVA (2019). Programa para la Inteligencia emocional. Aprendemos juntos. Ejercicio 03 Hechos de emociones. Lo que ves y lo que no ves. Material descargable.
- Álava y Castillo. BBVA (2019). Programa para la Inteligencia emocional. Ejercicio 04 Hechos de emociones Aprendemos juntos. Hechos de emociones - ¿Cómo te sientes? Medidor emocional. Material descargable.
- Álava y Castillo. BBVA (2019). Programa para la Inteligencia emocional. Aprendemos juntos. Ejercicio 06 Hechos de emociones. Quién es quién de las emociones. Material descargable.
- Ashoka. Caja de Herramientas para Promover la Empatía en los Colegios. Recuperado de <https://bit.ly/2MkQkwn>.
- Banco Mundial (2016). Paso a Paso-Programa de Educación Socioemocional. Lima, Perú.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Vol.11 (3) 125-146.
- Bisquerra, R. (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Goleman, D. (1996) Inteligencia Emocional. (Primera edición en español) Barcelona: Editorial Kairos.
- Horst Bussenius C. (2006). Autoconfianza. La estrella de Iquique. Recuperado de: <https://bit.ly/2FpgjBR>.
- León, C. (2016). Inteligencia emocional. Cuaderno 1. Amor.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2011). Cartilla 1 Brújula. Programa de competencias ciudadanas.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2004). Series Guías No 6. Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas.

- Ministerio de Educación del Ecuador. Módulo I círculos restaurativos.
- Ministerio de Educación Nacional de Perú (2015). Manual de estrategias didácticas para el desarrollo de competencias socioemocionales para la empleabilidad.
- Ministerio de Educación Nacional (2006). Manual de Estilos de Aprendizaje del Plan Nacional de Educación.
- Moncada cerón (2018). La formación de competencias socioemocionales para la convivencia. Magisterio. Recuperado en <https://bit.ly/2HAWfD8>.
- Panadero, E. & Alonso-Tapia, J. (2014) ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. Anales de psicología, 30 (2), 450- 462. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>.
- Qualificar. Departamento Nacional de Planeación & Ministerio de Educación Nacional (2017). Consultoría para diseñar una estrategia que Mejore las capacidades de la escuela para Desarrollar competencias transversales en la Educación media en Colombia, específicamente Aquellas denominadas socio-emocionales, Conforme al Plan Nacional de Educación para la paz y el Plan de Posconflicto. Propuesta metodológica y operativa la estrategia de implementación de competencias socioemocionales en la educación media.
- Raciti, P. Competencias socioemocionales: ¿cómo definir las y medirlas en una perspectiva sistémica?.

|||

Videos de YouTube:

- Caminos del Éxito (2017). Inteligencia Emocional. Daniel Goleman. Resumen Animado. Recuperado de <https://bit.ly/2u9wYnD>.
- Full Percepción (2017). Inteligencia Emocional. Cómo controlar las emociones. Recuperado de <https://bit.ly/2veyoRY>.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Colombia Aprende (2018). Buscando Carreras. Recuperado en: <https://bit.ly/2Kx5ceA>.



Universidad de Cartagena

Fundada en 1827



Acreditación Institucional
Resolución N° 01968 del 12 de febrero de 2018. Ministerio de Educación Nacional



La educación
es de todos

Mineducación

