

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE
MÉXICO

PLANTEL NEZAHUALCÓYOTL DE LA
ESCUELA PREPARATORIA

Nivel Medio Superior
Segundo Semestre

Cuaderno de ejercicios de
Desarrollo Social del
Adolescente

Ma. Del Socorro Reyna Sáenz



Marzo de 2019

<https://www.laborde.gob.ar/wp-content/uploads/2018/01/area-de-desarrollo-social.png>

ÍNDICE

Presentación	4
Módulo I. Mis habilidades sociales básicas	10
1. Equipo, Grupo e Interdependencia	11
Ejercicios del 1 al 7	11
1.1. Mis habilidades básicas para desarrollarme con otros	18
1.1.1. Empatía. Ejercicios del 8 al 11	18
1.1.2. Escucha activa. Ejercicios 12 al 15	21
1.1.3. Ejercicios del 16 al 18	21
Módulo II. El poder del diálogo	26
2. Comunicándome mejor: Asertividad	27
Ejercicios del 19 al 22	27
2.1. Aplicando los elementos de la comunicación asertiva	30
2.1.1. Elementos visuales. Ejercicios del 23 al 26	30
2.1.2. Elementos vocales. Ejercicios de 27 al 30	33
2.1.3. Elementos verbales. Ejercicios del 31 al 34	35
Módulo III. El conflicto en mis relaciones interpersonales y sus beneficios.	39
3. Las dos caras del conflicto: origen y alcance, ventajas contra desventajas	40
Ejercicios del 35 al 38	40
3.1. Formas para enfrentar el conflicto	43
Ejercicios del 39 al 42	43
3.2. Pasos para la resolución de un conflicto	47
Ejercicios 43 al 47	47
3.3. La mediación en los conflictos	50
Ejercicios del 48 al 51	50

Módulo IV. Autogestión sociopersonal	53
4. El camino de la autonomía y mis relaciones interpersonales en familia	54
Ejercicios del 52 al 56	54
4.1. Relaciones con mis amigos: solidaridad o complicidad	58
Ejercicios del 57 al 62	58
4.2. La acción social: porque todos podemos dar, responsabilidad social y compromiso conmigo	62
Ejercicios del 63 al 66	62
Autoevaluación	65
Respuestas y/o soluciones	66
Material de apoyo recomendado para el aprendizaje de estos temas	70
Bibliografía	70

PRESENTACIÓN

En la formación del estudiante de Nivel Medio, la asignatura de Desarrollo Social del Adolescente resulta esencial, en virtud de que coadyuva a desarrollar y enriquecer habilidades sociales y socioemocionales que son indispensables para una convivencia armónica, en este sentido la asignatura tiene el siguiente propósito general: *“Emplea habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación eficaz, asertividad y la mediación en resolución de conflictos para establecer relaciones interpersonales saludables”*. (Programa de la asignatura 2017).

En el contexto de la materia de Desarrollo Social del Adolescente del Bachillerato Universitario, los 4 módulos son relevantes en función de que los **propósitos** de cada uno de ellos son:

Módulo I. “Utiliza formas eficaces para relacionarse identificando el beneficio en sus relaciones interpersonales”.

Módulo II. “Emplea la asertividad como un recurso necesario, para dialogar y afrontar situaciones cotidianas”.

Módulo III. “Aplica habilidades socioemocionales que le permitan solucionar conflictos en sus relaciones interpersonales para desarrollar una sana convivencia.”

Módulo IV. “Comprende la diferencias entre sus relaciones socio-personales y ejerce facultades que lo determinan como un individuo autogestivo y responsable”.

En este sentido, es importante que el alumno conozca cuáles son las habilidades sociales básicas que le permitirán mantener relaciones sociales saludables que le permitan un desarrollo integral, debe saber que como cualquier habilidad estas pueden mejorarse y enriquecerse, por lo que es de vital importancia que ejercite y utilice lo más que pueda estas habilidades a saber: empatía, escucha activa y la comunicación efectiva etc.

Igualmente, importante es que conozca y ejercite el poder del dialogo, tomando en cuenta sobre todo la conducta asertiva, para lo cual debe conocer sus derechos asertivos, los beneficios de la reacción asertiva, considerando elementos visuales, vocales y verbales, mediante la utilización de técnicas asertivas específicas para cada caso.

El conflicto está presente con frecuencia en las relaciones interpersonales, por lo que resulta indispensable hacer buen manejo de los conflictos. Con frecuencia se considera el conflicto como algo negativo, sin embargo, los conflictos dan también la oportunidad de un crecimiento personal e interpersonal si se aprende a solventarlos de una manera activa y propositiva, por ello, en el curso se aborda el papel del conflicto en las relaciones interpersonales, sus ventajas y desventajas, así como algunas maneras eficientes de afrontarlos, no sin antes analizar otras reacciones comunes que se tienen ante el conflicto. Se destaca la mediación como una manera de resolver conflictos.

Finalmente se abordan temas relacionados con la autonomía que debe desarrollar el estudiante, orientados a considerar la responsabilidad personal y social con los integrantes de la sociedad, en una actitud proactiva y viendo siempre por el bien común.

Es necesario que el estudiante cuente con habilidades para buscar, identificar y analizar información, valorarla de acuerdo a su relevancia, pertinencia y vigencia a la luz de la teoría del Desarrollo personal y del desarrollo social, para la toma de decisiones adecuada en las diferentes situaciones que se puedan presentar en su vida cotidiana, y que repercutirá en el desarrollo de su plan de vida y carrera.

El presente cuaderno de ejercicios está dirigido a los estudiantes de bachillerato que cursan la materia de Desarrollo social del adolescente (en el segundo semestre), y trata los temas correspondientes **a los 4 Módulos que forman el curso**, mismos que se enlistan más adelante.

Este cuaderno toma forma a partir de la presentación de ejercicios que le permitan al alumno por un lado, buscar más información respecto a los diferentes temas, así como organizarla para lograr su comprensión y a partir de ello aplicarla a diversas situaciones de su vida académica y personal. En este sentido las actividades propuestas son un excelente ejercicio de observación, reflexión y aplicación de los diferentes temas relacionados con el desarrollo social a la vida cotidiana, así como la valoración de los aprendizajes que darán sentido al estudiante para identificar los procesos psico-sociales que le permitirán tener un sano desarrollo de su persona a nivel individual y social.

Este cuaderno de ejercicios incluye actividades de autoevaluación al inicio de cada Módulo, posteriormente siguiendo los diferentes momentos de una secuencia didáctica a saber: apertura, desarrollo y cierre, se presentan actividades y ejercicios para cada uno de los temas que conforman los 4 Módulos del curso.

Los ejercicios de cierre, tienen la intención de fomentar la meta cognición en términos de que el estudiante haga conciencia de los aprendizajes adquiridos y la forma en que los adquirió, así como la utilidad que le pueden representar en lo sucesivo, de esta manera se espera que vaya siendo cada vez más autónomo y autorregulado en la obtención de sus aprendizajes.

Los criterios de selección de los ejercicios, fueron que se tratara de actividades relacionadas con cada uno de los temas, algunos son retomados de la literatura, otros son videos y otros más retomados de la vida cotidiana y la autoobservación del propio estudiante, guiándose con frecuencia por los ejemplos vistos en clase. Se determinó la extensión de los mismos, considerando un promedio de 15 ejercicios para cada Módulo, a fin de no hacer cansada su lectura y desarrollo. En algunos casos se incluyen imágenes alusivas a los temas presentados a fin de hacer más explícitos los mismos, así como más amigable la presentación de las actividades.

Los ejercicios se seleccionaron tomando en cuenta que consideraran los diferentes temas que comprenden los 4 Módulos del curso, los cuales son:

MÓDULO I. MIS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

1. Equipo, grupo e interdependencia.

1.1 Mis habilidades básicas para relacionarme con otros (• Empatía, • Escucha activa y •Comunicación).

MÒDULO II. EL PODER DEL DIÁLOGO

1. Comunicándome mejor: Asertividad

1.1. Aplicando los elementos de la comunicación asertiva (Visuales, Vocales y Verbales).

1.2. Asertividad en acción.

MÒDULO III. LÍMITES EN MIS RELACIONES INTERPERSONALES.

3. Las dos caras del conflicto: origen y alcance, ventajas vs desventajas.

3.1 Formas de enfrentar el conflicto.

3.2 Pasos para la resolución de un conflicto.

3.3. La mediación en los conflictos.

MÒDULO IV. AUTOGESTIÓN SOCIOPERSONAL

4. El camino de la autonomía y mis relaciones interpersonal es en familia

4.1 Mis relaciones con mis amigos: solidaridad o complicidad.

4.2 La acción social: porque todos podemos dar, responsabilidad social y compromiso conmigo.

Se consideró presentar en promedio 4 ejercicios por subtema, en virtud de que se facilite la identificación de los temas revisados y los apoyará para observar en su persona la manifestación de estos procesos en sus conductas cotidianas.

Es así que tenemos actividades donde se ejercitan desde los conceptos generales relacionados con las habilidades socioemocionales, su desarrollo, los pasos para la solución de un conflicto, ventajas y desventajas de los

conflictos, practicando la asertividad y finalmente las bases para la autonomía y la conducta prosocial.

Estos elementos ayudan a comprender por qué actuamos de la manera como lo hacemos, lo que ayuda a lograr un mejor desenvolvimiento cotidiano en las diferentes esferas en las que nos desarrollamos (personal, familiar, social, escolar, entre otras).

Se considera que todos los ejercicios provocan en los estudiantes una interesante reflexión sobre diversos aspectos presentes en la cotidianidad de su *vida personal, académica, social y familiar*, relacionados con los temas del curso, que los lleva a momentos de *análisis y autoanálisis* por demás interesantes y necesarios en esta etapa evolutiva. Se pretende que, en base a la realización de estos ejercicios, reconozcan la importancia del desarrollo y la aplicación de las habilidades socioemocionales en la vida cotidiana, contribuyendo así a mantener relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras que favorezcan su desarrollo integral.

Cada una de las partes de este cuaderno de ejercicios, puede ser trabajado de manera independiente, pero el contestar el cuaderno en su conjunto y realizar todas las actividades, permitirá al estudiante comprender cada uno de los conceptos y habilidades socioemocionales de manera óptima. Estos ejercicios pueden ser realizados y comentados en el aula, toda vez que con la participación del maestro y de los demás estudiantes, se enriquecerá el trabajo previo realizado por el alumno.



<https://www.lmd.gob.do/images/logo-valores-conocimiento-cultura.jpg>

Módulo 1: Mis habilidades sociales básicas



<http://www.tocinalosrosales.es/salud-igualdad-mayores/noticias/VUELVE-EL-TALLER-DE-HABILIDADES-SOCIALES/?urlBack=/es/salud-igualdad-mayores/noticias/index.html>

TEMAS A TRATAR:

1. Equipo, grupo e interdependencia.

1.1 Mis habilidades básicas para relacionarme con otros:

- Empatía
- Escucha activa y
- Comunicación).

1. Equipo, grupo e interdependencia

Apertura

Ejercicio 1

Elabora un mapa mental con imágenes de internet o dibujos sobre lo que es un grupo, un equipo y la interdependencia.



Desarrollo

Ejercicio 2

De acuerdo a lo visto en clase, completa el siguiente cuadro comparativo, identificando diferencias y similitudes entre lo que es un GRUPO y lo que es un EQUIPO.

GRUPO	EQUIPO

Ejercicio 3

Observa el video titulado “EL ÁRBOL” <https://www.youtube.com/watch?v=rJJzccSGTQQ> y responde las siguientes preguntas.



1.- ¿Cuál es la problemática presentada en el video?

2.- ¿Quién tomo la iniciativa para solucionar el problema?

3.- ¿Cómo relacionas el video con el trabajo en equipo?

4.- ¿Qué aprendizaje te dejó el video?

Ejercicio 4

En equipos de 4 personas identifiquen los siguientes objetos y sujetos dentro de la imagen y contesten las preguntas.

- Una sombrilla amarilla con rojo.
- Una mujer con traje de baño rojo.
- Un hombre con una bolsa roja.
- Una mujer rubia con lentes oscuros.
- Un hombre musculoso con una banda en la cabeza.
- Una silla con rayas verdes.
- Una niña con falda blanca.
- Un hombre bronceado con short amarillo.



<https://static.t13.cl/images/sizes/1200x675/1522673832-22.jpg>

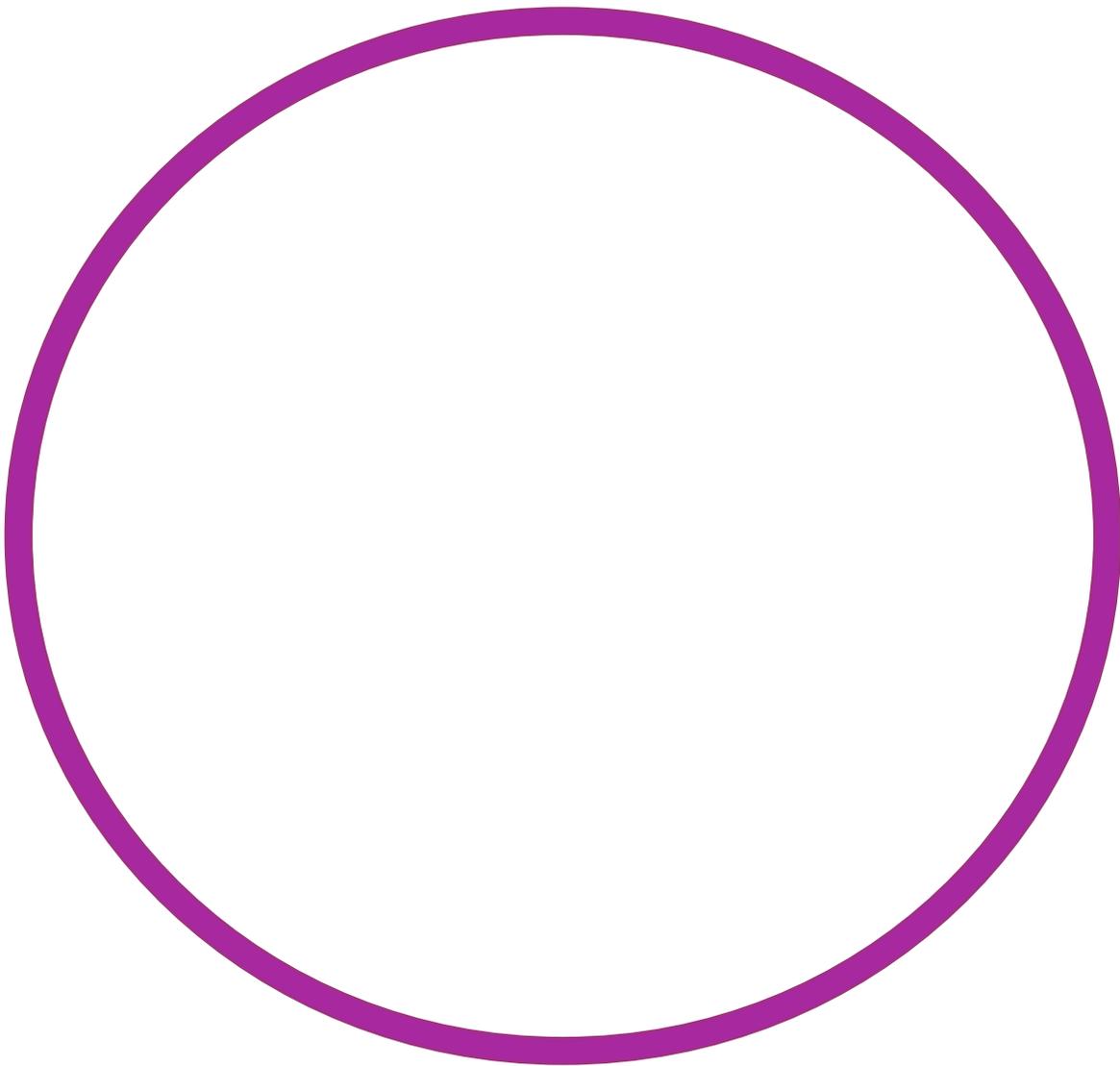
1.- De acuerdo con el equipo ¿Qué fue lo más difícil de encontrar?

2.- ¿Se organizaron para encontrar los objetos y personas dentro de la imagen?
¿Cómo?

3.- ¿Crees que hubiera sido más rápido encontrarlos por tu cuenta que en equipo? ¿Por qué?

Ejercicio 5

Escribe los grupos a los que perteneces y compáralos con los grupos a los que pertenecen tus compañeros. Identifiquen si pertenecen a un grupo similar o en común.



Ejercicio 6

Observa el siguiente video y contesta lo que se te pide.

<https://www.youtube.com/watch?v=mOt3YPt61oY>



1.- ¿Qué entiendes por “interdependencia”?

2.- ¿Consideras que es importante la interdependencia en el trabajo en equipo? ¿Por qué?

3.- ¿Cómo consideras que se ve reflejada la interdependencia en el video?

Cierre

Ejercicio 7

De acuerdo con lo visto en clase y en este manual, escribe tu propio concepto de lo que es un equipo, un grupo y la interdependencia.

EQUIPO

GRUPO

INTERDEPENDENCIA

1.1 Mis habilidades básicas para desarrollarme con otros.

1.1.1 Empatía.

Apertura

Ejercicio 8

Contesta las siguientes preguntas.

1.- ¿Para ti que es la empatía?

2.- Escribe 3 ventajas de ser una persona empática:

3.- Escribe 3 recomendaciones para lograr ser más empático con las personas que te rodean:



<https://habilidadsocial.com/wp-content/uploads/2014/02/Empat%C3%ADa.jpg>

Desarrollo

Ejercicio 9

Contesta el Test de empatía en la siguiente link <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-de-empatia>

Pega AQUÍ tu gráfica de resultados.

Ejercicio 10

Observa el video <https://www.youtube.com/watch?v=U8pRaj22MII> y escribe 2 frases de simpatía y 2 frases de empatía ahí mencionadas.

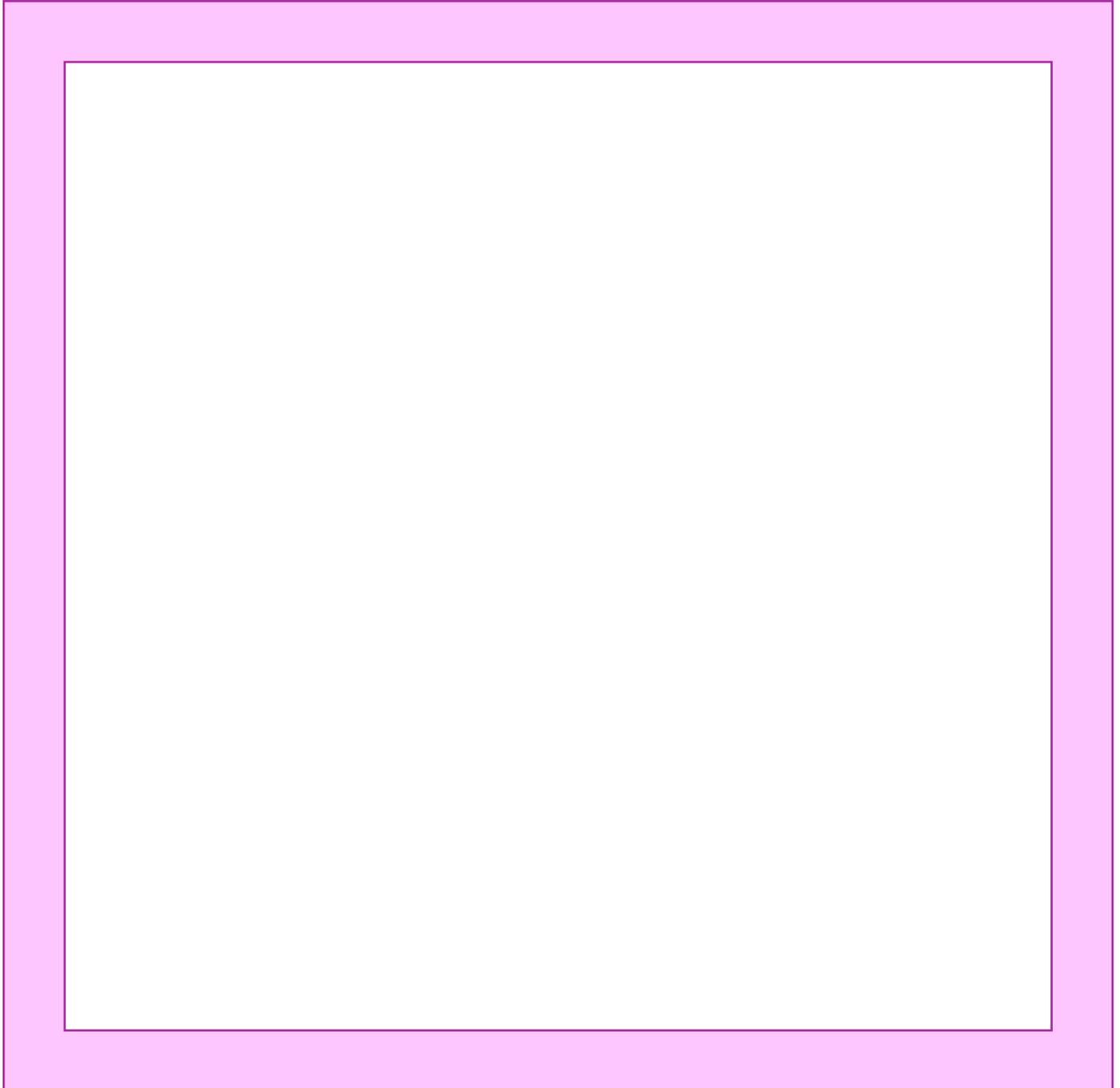


Empatía	Simpatía

Cierre

Ejercicio 11

De acuerdo a lo visto en clase y a los ejemplos revisados en este manual, elabora un collage con imágenes de internet sobre la “empatía”.



1.1.2 Escucha activa.

Apertura

Ejercicio 12

Ve el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=TgHe1XjYHhw> y responde las preguntas que se muestran a continuación.



1.- ¿Sobre qué era la conversación?

2.- ¿Cuál fue la actitud de Amy?

3.- ¿Crees que su actitud fue la correcta? ¿Por qué?

4.- ¿Crees que Sheldon se sintió realmente escuchado?

Ejercicio 13

Escucha la siguiente entrevista <https://www.youtube.com/watch?v=zAbVO7AEtZg> y contesta lo que se te pide.

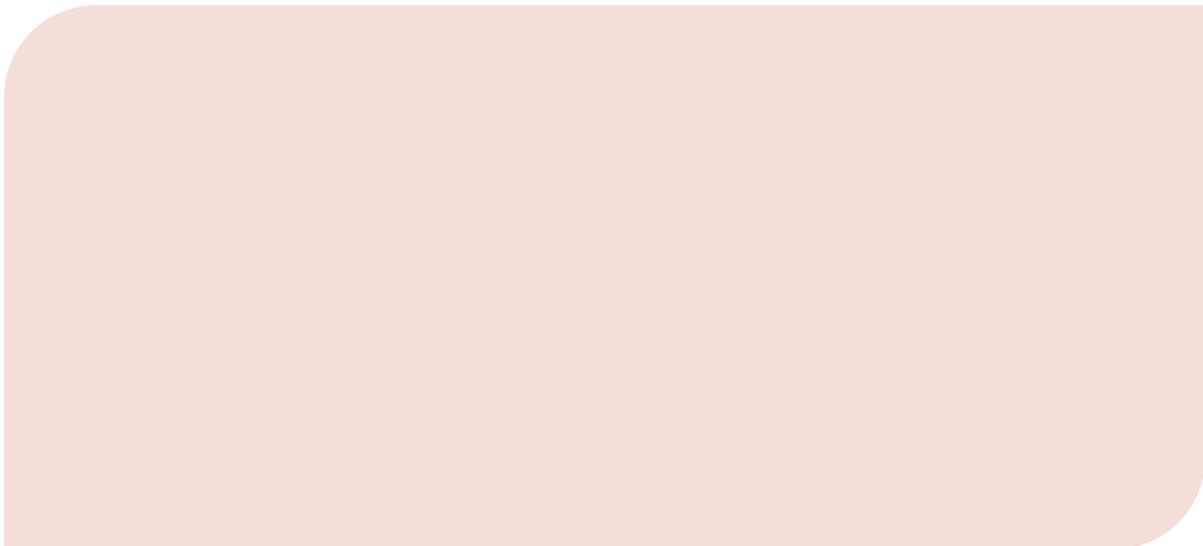
1.- ¿De qué trató la entrevista?

2.- ¿Cuál fue la parte del video que te causo mayor impacto?

Ejercicio 14

“Cuando una persona siente que se le presta atención y es escuchada, prosigue hablando. Al realizar preguntas interesantes y relacionadas con el mensaje que escuchamos, demostramos que estamos prestando atención.” Escucha activa.com

De acuerdo con la entrevista del ejercicio anterior, escribe 5 preguntas que le harías a la entrevistada.



Cierre

Ejercicio 15

Contesta el siguiente Test <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-sabes-escuchar> y pega tu gráfica de resultados.

Pega AQUÍ tu gráfica de resultados.

1.1.3 Comunicación eficaz.

Apertura

Ejercicio 16

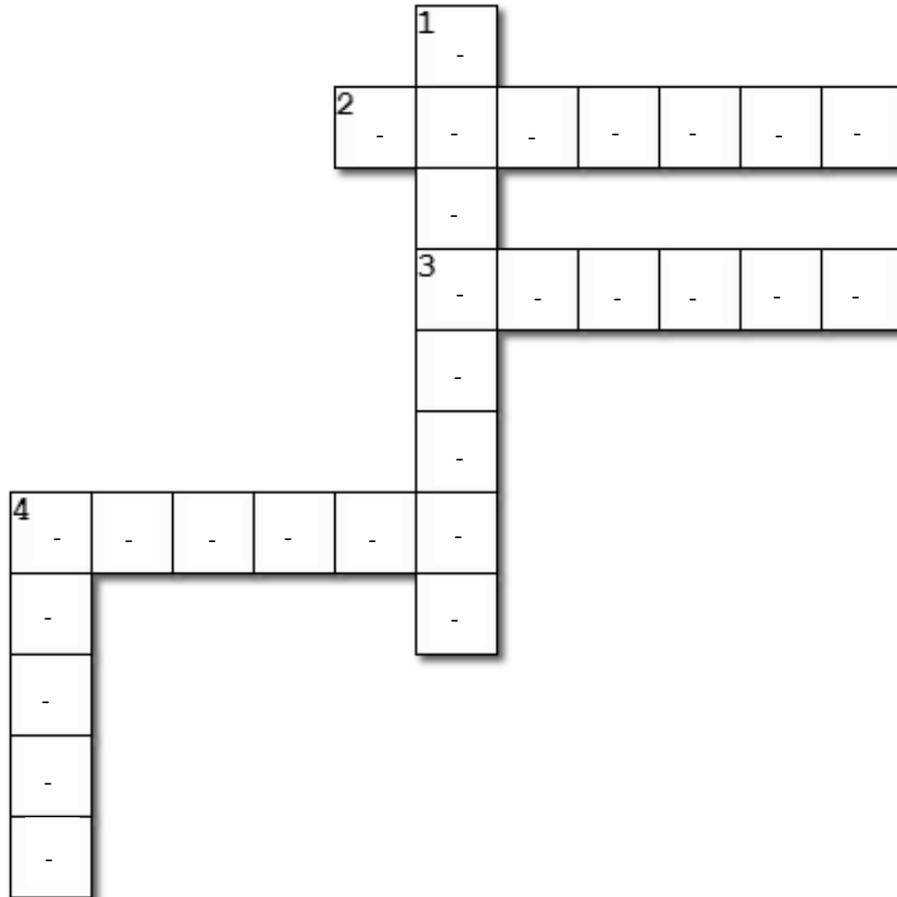
Marca con una **X** las acciones que corresponden a una comunicación eficaz.

1.-El contacto visual debe ser frecuente pero no exagerado.	
2.-Ser específico y resumir la información.	
3.-Interrumpir la conversación todo el tiempo.	
4.-Ser empático con la persona que nos están contando.	
5.-Ofrecer ayuda o soluciones prematuras.	

Desarrollo

Ejercicio 17

Lee con atención y resuelve el siguiente crucigrama sobre la comunicación.



Horizontal	Vertical
2.- Contenido de la información que se envía.	1.- Persona que recibe el mensaje.
3.- Persona que emite el mensaje.	4.- Medio por el que se envía el mensaje.
4.- Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.	

Cierre

Ejercicio 18

Ve la película “*las ventajas de ser invisible*” en el siguiente link <https://gnula.me/ver-las-ventajas-de-ser-invisible-online-espanol/> y responde las preguntas.

1.- ¿Cuál era el principal problema de Charlie?

2.- ¿Cómo se hizo amigo de Sam y Patrick?

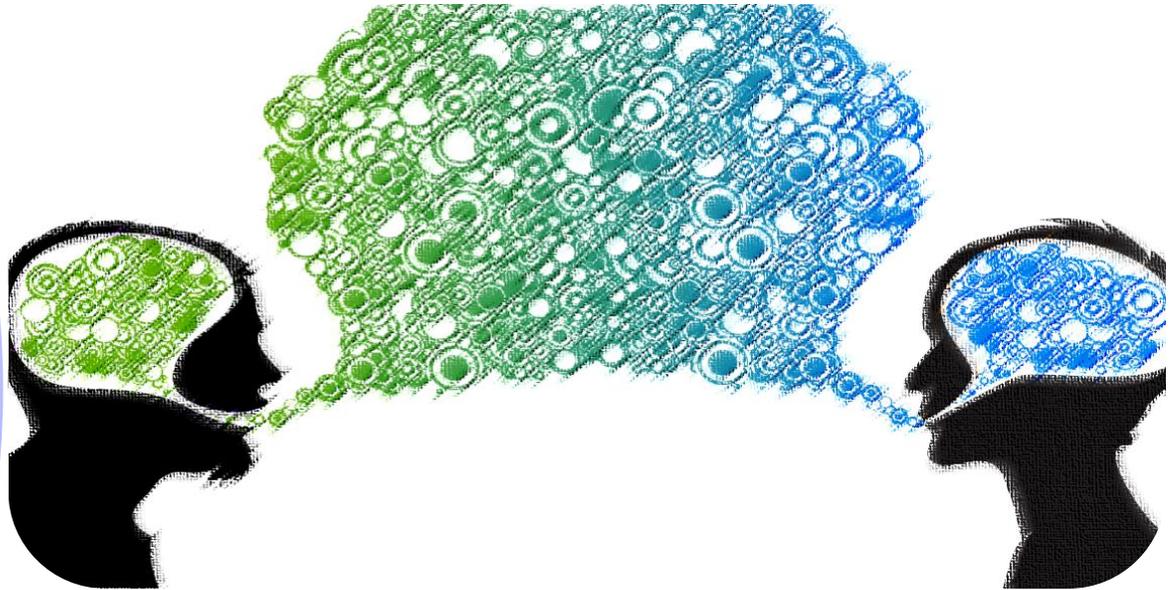
3.- ¿Por qué lo aceptaron en su grupo?

4.- ¿Cómo era la comunicación de Charlie con las personas que lo rodeaban?

5.- ¿Crees que Charlie sabía escuchar a sus amigos?

6.- ¿Que enseñanza te deja esta película?

Módulo 2: El poder del diálogo.



2M3WOQNWJ5Q/WDySMQdYKni/AAAAAAAAAGg/D2udMWgs5IY_ig9A8LYKh03_KUQwSy4FAClCB/s1600/Dialogo.jpg

TEMAS A TRATAR

2. Comunicándome mejor: Asertividad

- 2.1. Aplicando los elementos de la comunicación asertiva (Visuales, Vocales y Verbales).
- 2.2. Asertividad en acción.

Ejercicio 20

Pon en práctica tu ASERTIVIDAD y une con una línea las expresiones poco asertivas con las expresiones asertivas correspondientes.

¡Cállate!, ya te dije que no puedo.

Si tú ibas a hacerlo todo ¿para qué me metiste en tu equipo?

¡Cállate! Estoy hablando

¡Tú dijiste que podías resolverlo y ahora lo haces!

¡Si no vas a decirme nada, entonces no te quejes!

"Entiendo que pueda parecerme complicado, pero te habías comprometido a resolver tú éste tema."

"Como no me dices nada, me siento un poco confundido. ¿No podrías aclararme un poco lo que opinas?"

"Por favor, no insistas, te he dicho que no

"Cuando me dices que ya te encargas tú solo de organizar el tema me haces sentir al margen y poco valorado, me gustaría que esas decisiones las tomáramos juntos."

No he terminado de hablar y quisiera hacerlo"

Ejercicio 21

Llena la siguiente tabla con las características asertivas que posees en este momento, las que estás desarrollando y en las que tienes que trabajar más.

Mis características Asertivas son:	Las características Asertivas que estoy desarrollando son:	Las características Asertivas en las que tengo que trabajar son:

Cierre

Ejercicio 22

Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=rEUo6NyTyXw> y escribe ¿Qué enseñanza te dejó el video?



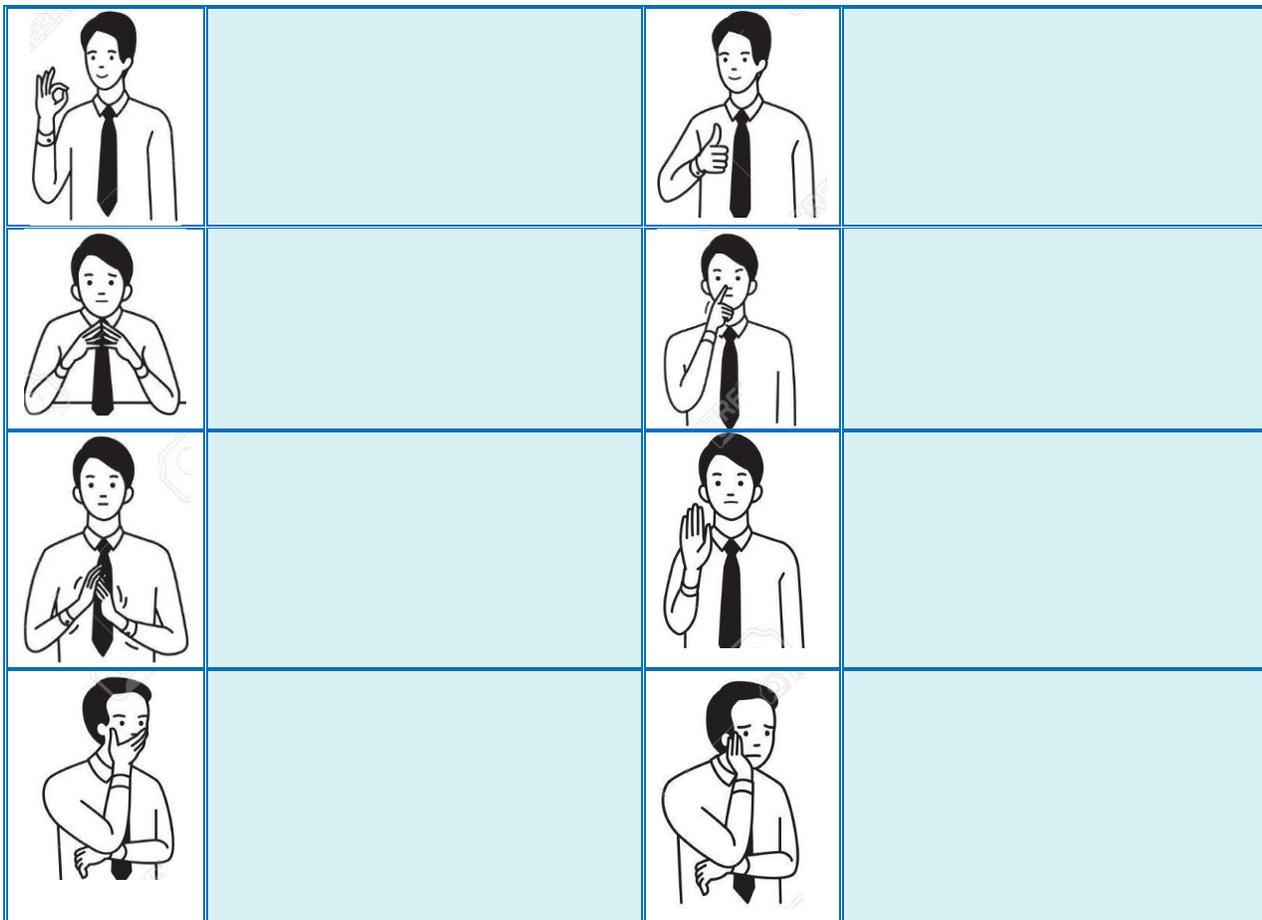
2.1 Aplicando los elementos de la comunicación asertiva

2.1.1 Elementos visuales

Apertura

Ejercicio 23

Observa con atención las siguientes imágenes y escribe que emoción te transmite el personaje a través de su lenguaje corporal.



Imágenes: <https://previews.123rf.com/images/jjesadaphorn/jjesadaphorn1708/jjesadaphorn170800040/83870653-conjunto-de-retrato-de-personaje-de-ilustraci%C3%B3n-vectorial-de-hombre-de-negocios-con-varios-signo-de-la-jpg>

Desarrollo

Ejercicio 24

Ve la película “10 Cosas que odio de ti” en el siguiente link: <https://gnula.me/ver-10-cosas-que-odio-de-ti-online-espanol/>

Escoge a un personaje de la película, escribe su nombre, pega su foto en el recuadro y contesta las siguientes preguntas.



NOMBRE:

1. A simple vista ¿Cómo pensaban los demás que era su carácter?

2. ¿Cómo era su expresión corporal y sus gestos al inicio de la película?

3. ¿Cual resultó ser su verdadero carácter al final?

4. ¿Qué enseñanza te dejó la película?

Ejercicio 25

Mira el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=NwoyYclFePM> escribe los 5 gestos y su significado que más te llamaron la atención y compártelo con tus compañeros.



Gesto	Significado
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Cierre

Ejercicio 26

Escribe dentro del recuadro ¿Qué elementos visuales consideras más importantes para obtener una comunicación asertiva?

...

2.1.2 Elementos vocales

Apertura

Ejercicio 27

De acuerdo a lo visto en clase escribe ¿cuáles son los elementos VOCALES en la comunicación?



Desarrollo

Ejercicio 28

Lee la siguiente adivinanza a una persona (amigo o familia) de la manera más **RÁPIDA** que puedas:

Me llegan las cartas y no sé leer y,
aunque me las trago, no mancho ni
un poco el papel.

“El Buzón”

1. ¿Logró identificar la respuesta?_____.

Vuelve a leer la adivinanza pero ahora de una forma más **LENTA** y **CLARA**, puedes repetírselo si es necesario

2. ¿Logró identificar la respuesta?_____.

3. ¿Cómo crees que recibimos mejor el mensaje, cuando se nos habla rápido o cuando se nos habla más despacio? ¿Por qué?

Ejercicio 29

Lee la siguiente frase y escribe una pequeña reflexión acerca de su significado.

“

*No es lo que dices,
sino cómo lo dices*



<https://i.pinimg.com/originals/ee/fa/6c/eefa6c69e898671b083bb353022c6305.jpg>

Cierre

Ejercicio 30

Ve el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=mMUziJB6jEM> y escribe ¿Cuál es la importancia de la voz en una conversación?

2.1.3 Elementos verbales

Apertura

Ejercicio 31

De acuerdo con lo visto en clase, escribe las diferencias entre los elementos verbales, visuales y vocales de la comunicación asertiva en el siguiente cuadro comparativo.

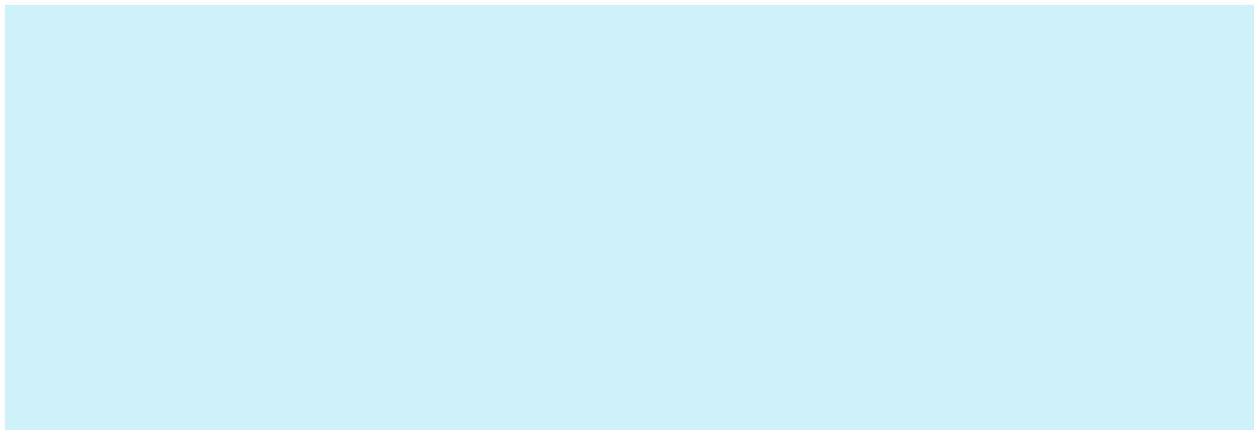
VERBALES	VISUALES	VOCALES
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3..	3..	3..
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Desarrollo

Ejercicio 32

Ve la película “La vida es bella” en el siguiente link <https://www.pelisplay.tv/pelicula/la-vida-es-bella> y contesta lo que se te pide.

1. ¿Cómo solía ser siempre la actitud de Guido hacia la vida?



2. ¿Cómo era el lenguaje que utilizaba Guido con su hijo?

3. ¿De acuerdo con su padre que pensaba el niño que estaba sucediendo?

4. ¿Por qué crees que el niño creyó en todo lo que su padre dijo a pesar de las circunstancias?

Ejercicio 33

Identifica algunos elementos visuales, vocales y verbales de la comunicación en la película “la vida es bella”, y anótalos en las siguientes nubes.

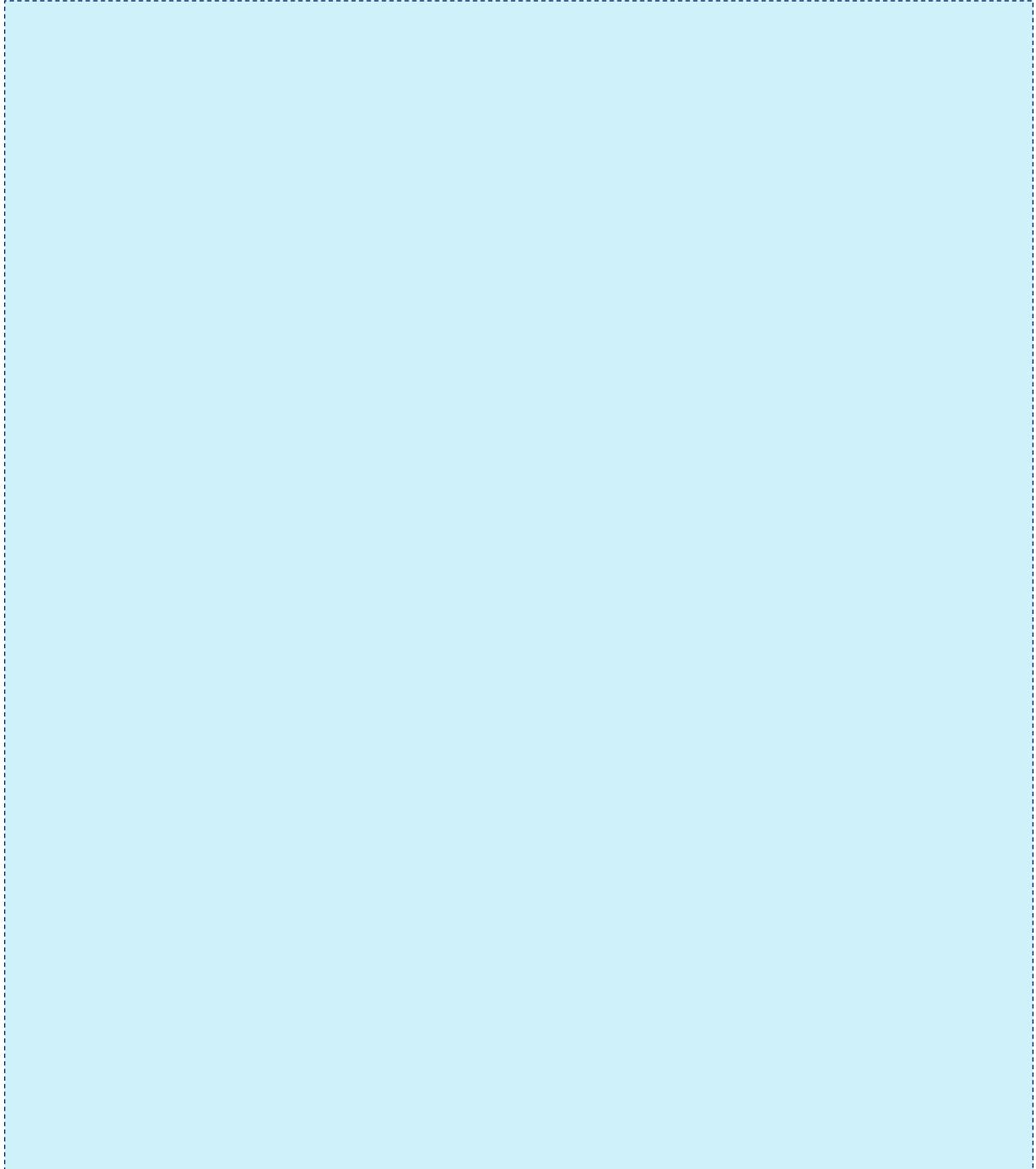
VISUAL

VOCAL

VERBAL

Ejercicio 34

Escribe 5 recomendaciones con ejemplos reales, para hacer un buen uso de los elementos verbales en una conversación.



Módulo 3. El conflicto en mis relaciones interpersonales y sus beneficios.



<https://proiccdn.azureedge.net/shared/content/imagenes/Usuarios/ImagenesCKEditor/e38be88e-9284-452d-b62f-fbf128c528b4/04f6d9d0-9cd1-440f-9eaa-18e9ee775486.png>

TEMAS A TRATAR

3. Las dos caras del conflicto: origen y alcance, ventajas vs desventajas.

3.1 Formas de enfrentar el conflicto.

3.2 Pasos para la resolución de un conflicto.

3.3. La mediación en los conflictos.

3. Las dos caras del conflicto: origen y alcance, ventajas contra desventajas

Apertura

Ejercicio 35

Busca en un diccionario las siguientes palabras y escribe su significado.

Conflicto:

Resiliencia:

Competencia:

Cooperación:

Actitud:

Desarrollo

Ejercicio 36

Lee con atención el siguiente ejemplo y contesta lo que se te pide.

El coordinador de concertación comunitaria del pueblo “Mágico” que está conformado por ocho personas, presentó ante el pleno una propuesta para realizar faenas de limpieza en las calles del pueblo, empezando por las calles donde él y otros 3 de los integrantes del consejo vivían, el resto de los integrantes del consejo del pueblo se negaron a aceptar esa propuesta, hasta que las faenas de limpieza empezaran por las calles donde ellos vivían, a lo cual el coordinador de concertación comunitaria se negó.

1.- ¿Cuál es el conflicto en el ejemplo expuesto?

2.- ¿Quiénes son los involucrados en el conflicto?

3.- ¿Cuáles son los intereses u objetivos que tiene cada grupo conformado en el consejo del pueblo del ejemplo?

4.- ¿Cómo resolverías el conflicto entre el coordinador y el resto de los integrantes?

Ejercicio 37

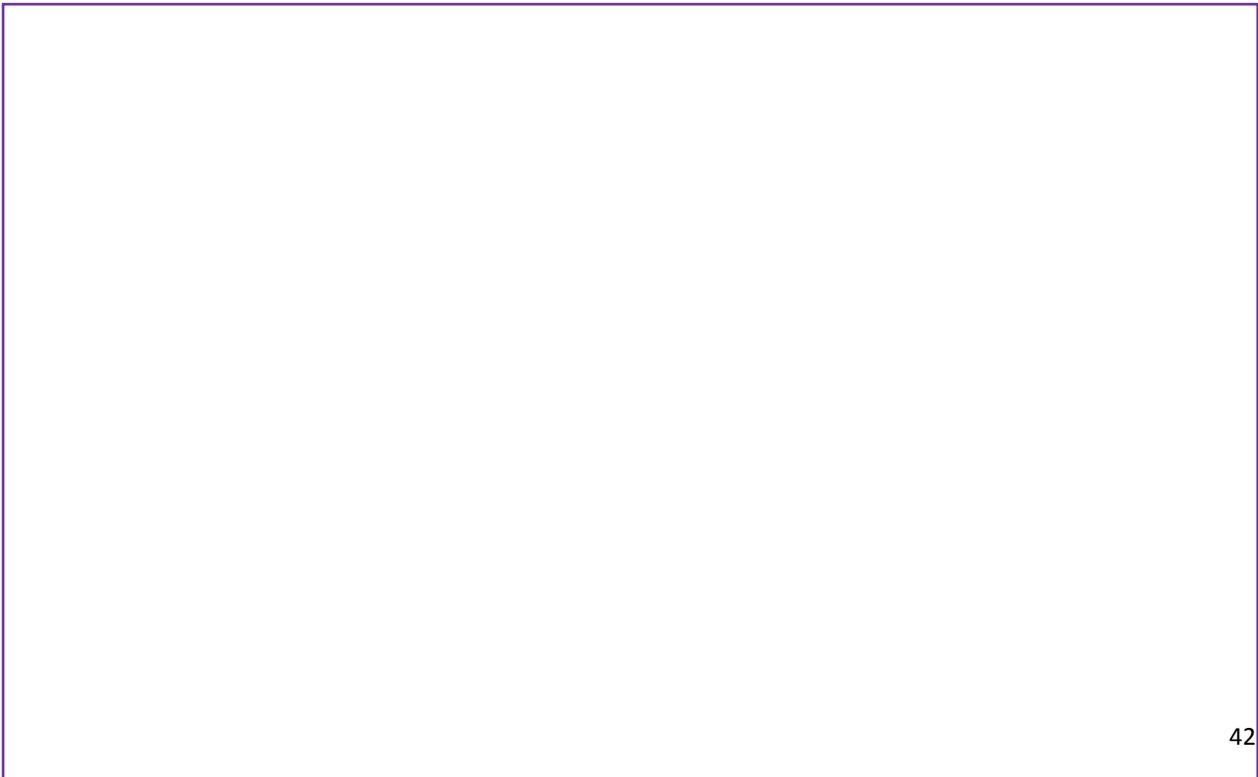
En el siguiente cuadro, escribe las ventajas y desventajas que consideras forman parte de un conflicto.

Ventajas	Desventajas
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-

Cierre

Ejercicio 38

Elabora un mapa conceptual, en el que expliques que es un conflicto y cuáles son sus ventajas y desventajas.



3.1 Formas para enfrentar el conflicto

Apertura

Ejercicio 39

Contesta la siguiente ficha de pelea:

¿Alguna vez has peleado con alguien?

¿Con quién peleaste?

Escribe ¿Cuál fue la razón del conflicto?

¿Por qué peleó la otra persona contigo?

¿Pelear solucionó el problema?

¿Te gustaría decirle algo a la persona con la que peleaste?

Ejercicio 40

Lee con atención y contesta lo que se te pide.

1.-Escribe 2 tipos de conflicto:

1)

2)

2.- ¿Cuál es la diferencia entre un conflicto personal y un conflicto material?

3.-Escribe 3 causas por las que surgen los conflictos:

1)

2)

3)

4.- ¿Crees que la comunicación es un factor determinante en la solución de un conflicto? ¿Por qué?

5.- Escribe un ejemplo real donde muestres como la comunicación ayudó a solucionar un conflicto.

Ejercicio 41

Ve la película “El diario de Greg: las Leyes de Rodrick” en el siguiente Link <https://www.pelisplay.tv/pelicula/el-diario-de-greg-2-la-ley-de-rodrick> y contesta lo que se te pide.

1. ¿Cómo era la relación entre los hermanos?

2. ¿Cuál fue el conflicto principal entre ambos?

3. ¿Cómo solucionaron el conflicto?

4. ¿Crees que ambos lograron llevarse mejor después de solucionar el conflicto?

5. ¿Crees que la manera en la que mentían era la apropiada para resolver la problemática? ¿Por qué?

6. ¿Qué enseñanza te dejó esta película?

Cierre

Ejercicio 42

De acuerdo con lo visto en clase y los ejercicios elaborados en este manual, escribe una pequeña reflexión sobre cuál es la mejor forma de resolver un conflicto y algunas recomendaciones.



3.2 Pasos para la resolución de un conflicto

Apertura

Ejercicio 43

De acuerdo con lo visto en clase, escribe cual es la diferencia entre un conflicto y un problema y ejemplifica cada uno.

Conflicto

Problema

Desarrollo

Ejercicio 44

Escribe cómo resolverías el conflicto que se presenta a continuación.



<https://www.dailymotion.com/video/xvb4uw>

Amo el básquetbol y soy la capitana, este año mi equipo y yo tenemos la oportunidad de viajar a España para un torneo, por lo que necesitamos entrenar más. Pero los exámenes de la universidad están cerca y quiero entrar a la escuela de medicina es mi sueño desde que era una niña. No sé si deba elegir el básquetbol y dedicarle más tiempo de entrenamiento, porque tampoco quiero dejar de estudiar para mis exámenes.

Ejercicio 45

Ve el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=jXMmTaH6xUI> y escribe los 7 pasos para solucionar un conflicto, mencionados en el video.

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-

Ejercicio 46

Marca las emociones que se te presentan cuando tienes un conflicto.

TEMOR	CULPA	IRA	GRATITUD	SOLEDAD	INTERÉS
SERENIDAD	MIEDO	PENA	DEPRESIÓN	ACEPTACIÓN	DICHA
TIMIDEZ	TENSIÓN	TRISTEZA	TENSIÓN	CALMA	CARIÑO
CONFINZA	ENVIDIA	FELICIDAD	ODIO	SORPRESA	OPTIMISMO

¿Por qué crees que es importante reconocer tus emociones?

Cierre

Ejercicio 47

Lee con atención las siguientes afirmaciones. Escribe una V si es verdadera y una F si es falsa. Y argumenta cada una de tus respuestas.

1.- El conflicto surge únicamente entre dos personas o más.	
2.- Conflicto es sinónimo de Problema.	
3.- Cuando existen distintos intereses sobre un fenómeno o problema se crea un conflicto.	
4.- Un conflicto prolongado nos puede traer un desequilibrio emocional.	
5.- Un conflicto puede ser positivo.	

1.

2.

3.

4.

5.

Escribe tus conclusiones sobre este tema.

3.3. La mediación en los conflictos

Apertura

Ejercicio 48

Ve el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=_SDJLVYhM4U y completa las oraciones.

1.- La _____ es aquella donde intervienen terceros para equilibrar la situación. El _____ debe ser neutral y debe tener las competencias para ofrecer soluciones.

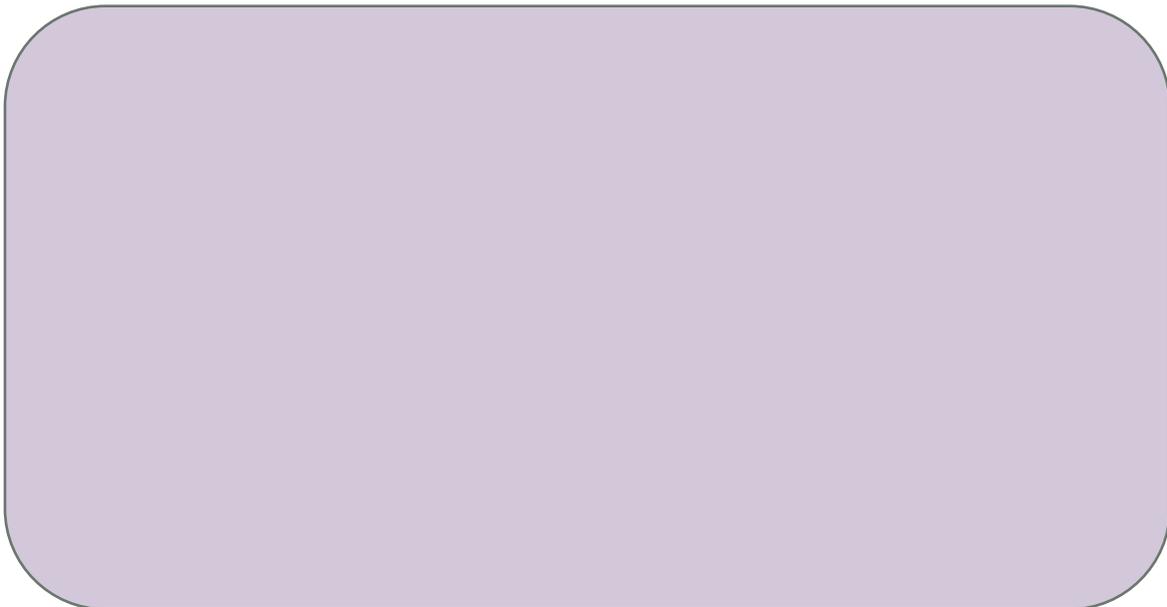
2.- La conciliación es útil cuando las dos partes quieren _____.

3.-Este proceso se caracteriza por no tener costo, por su agilidad y por qué se puede terminar en el momento que se decida conveniente: _____.

4.- Él _____ Puede ser cualquier persona de la comunidad.

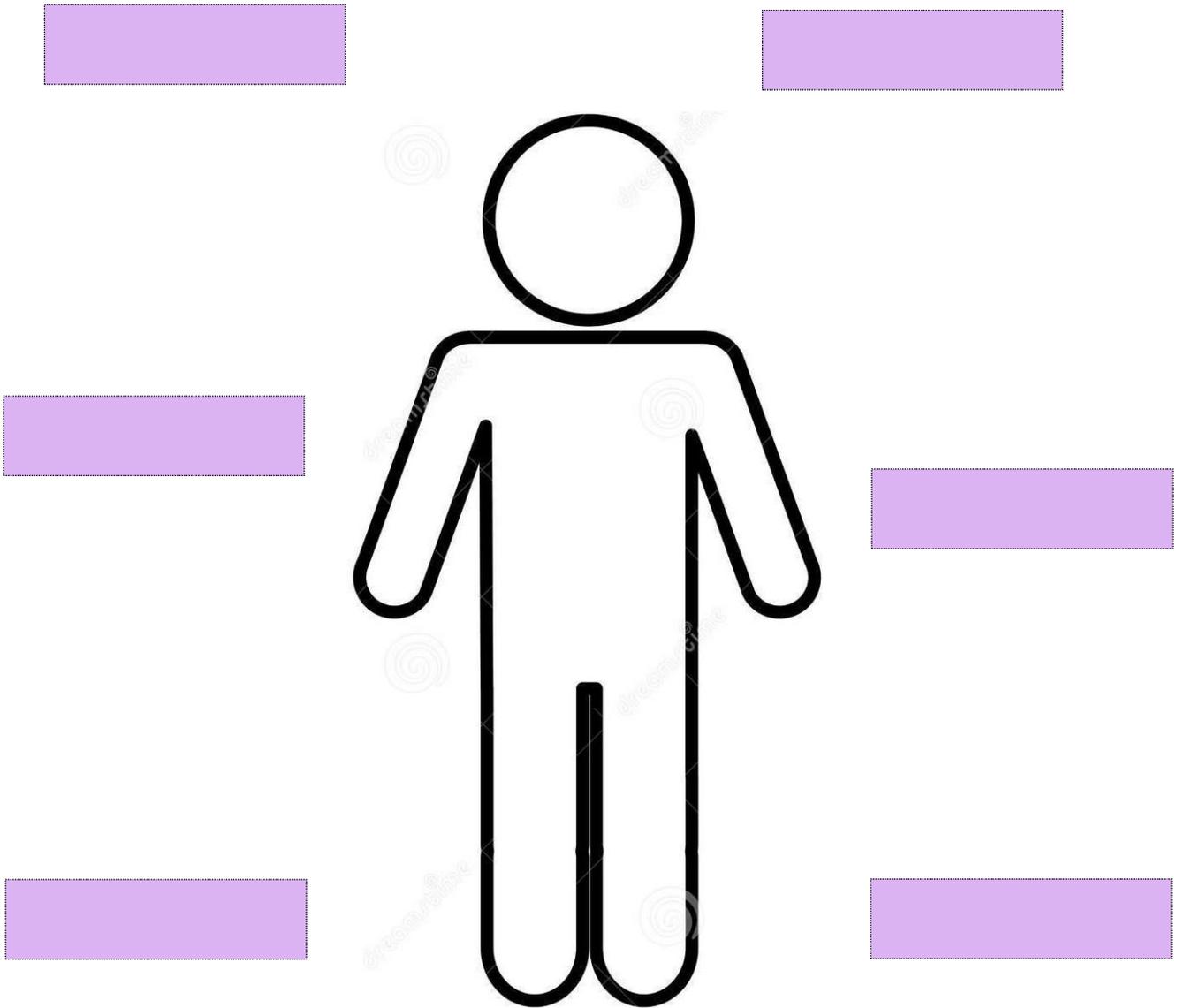
5.- las alternativas de solución de conflictos son: _____, _____, _____.

6. Elabora un dibujo sobre la mediación.



Ejercicio 49

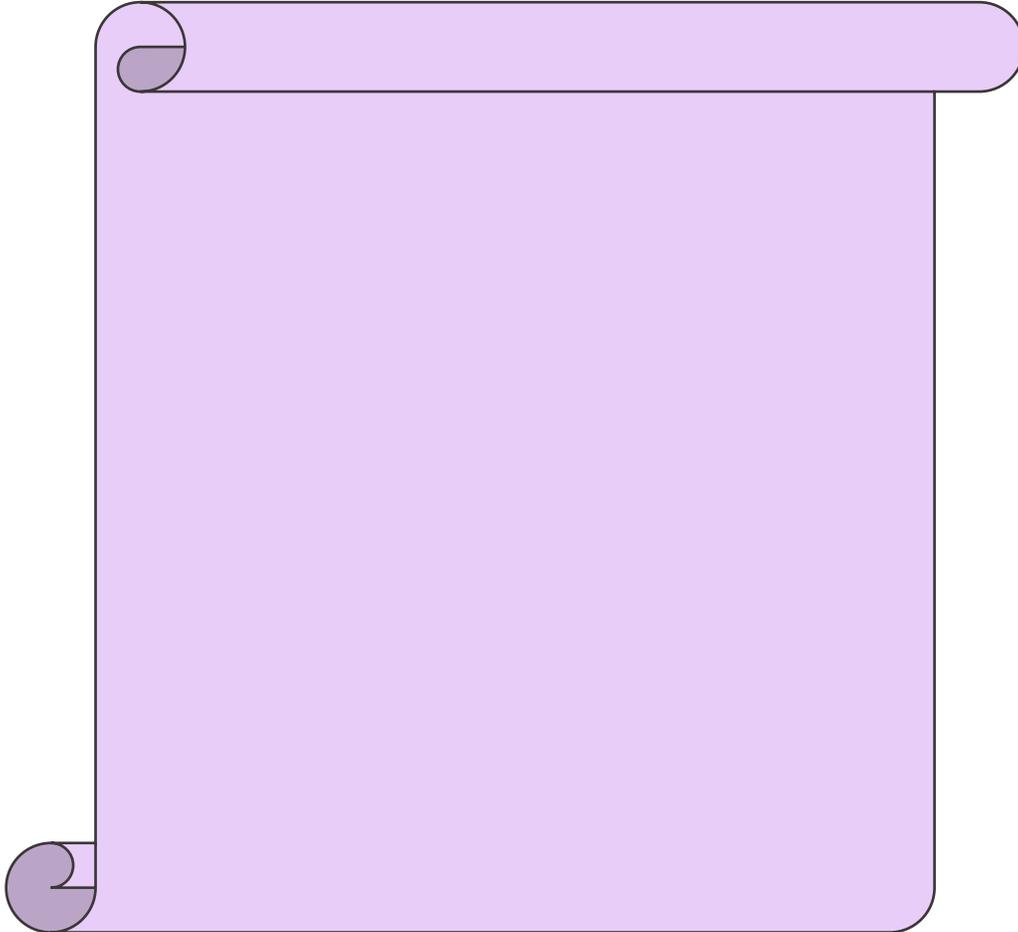
Alrededor de la silueta escribe las cualidades que consideres debe tener un Mediador.



<https://thumbs.dreamstime.com/z/icono-aislado-silueta-del-hombre-90949884.jpg>

Ejercicio 50

A continuación, escribe una canción corta sobre la mediación de conflictos.



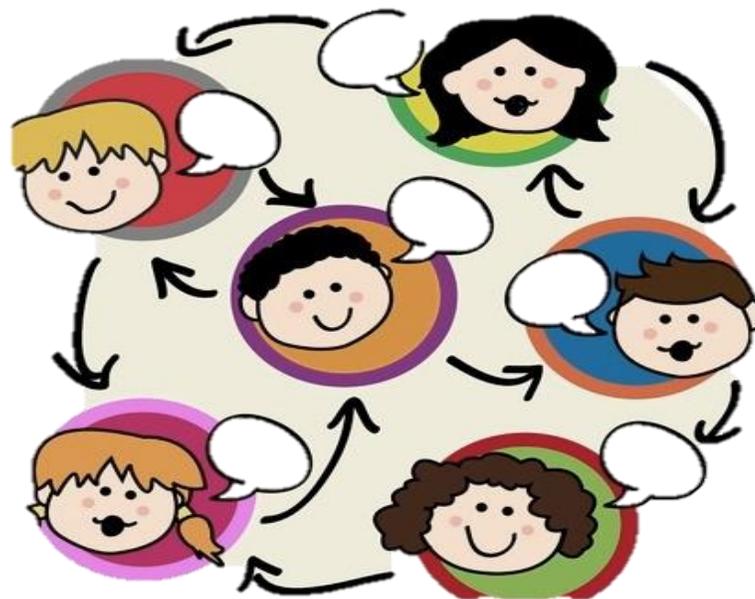
Cierre

Ejercicio 51

Escribe brevemente si alguna vez fuiste mediador en un conflicto y cómo.



Módulo 4. Autogestión sociopersonal.



https://www.fundacioncadah.org/j289eghd7511986_uploads/TDAH%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.jpg

TEMAS A TRATAR

4. El camino de la autonomía y mis relaciones interpersonal es en familia

4.1 Mis relaciones con mis amigos: solidaridad o complicidad.

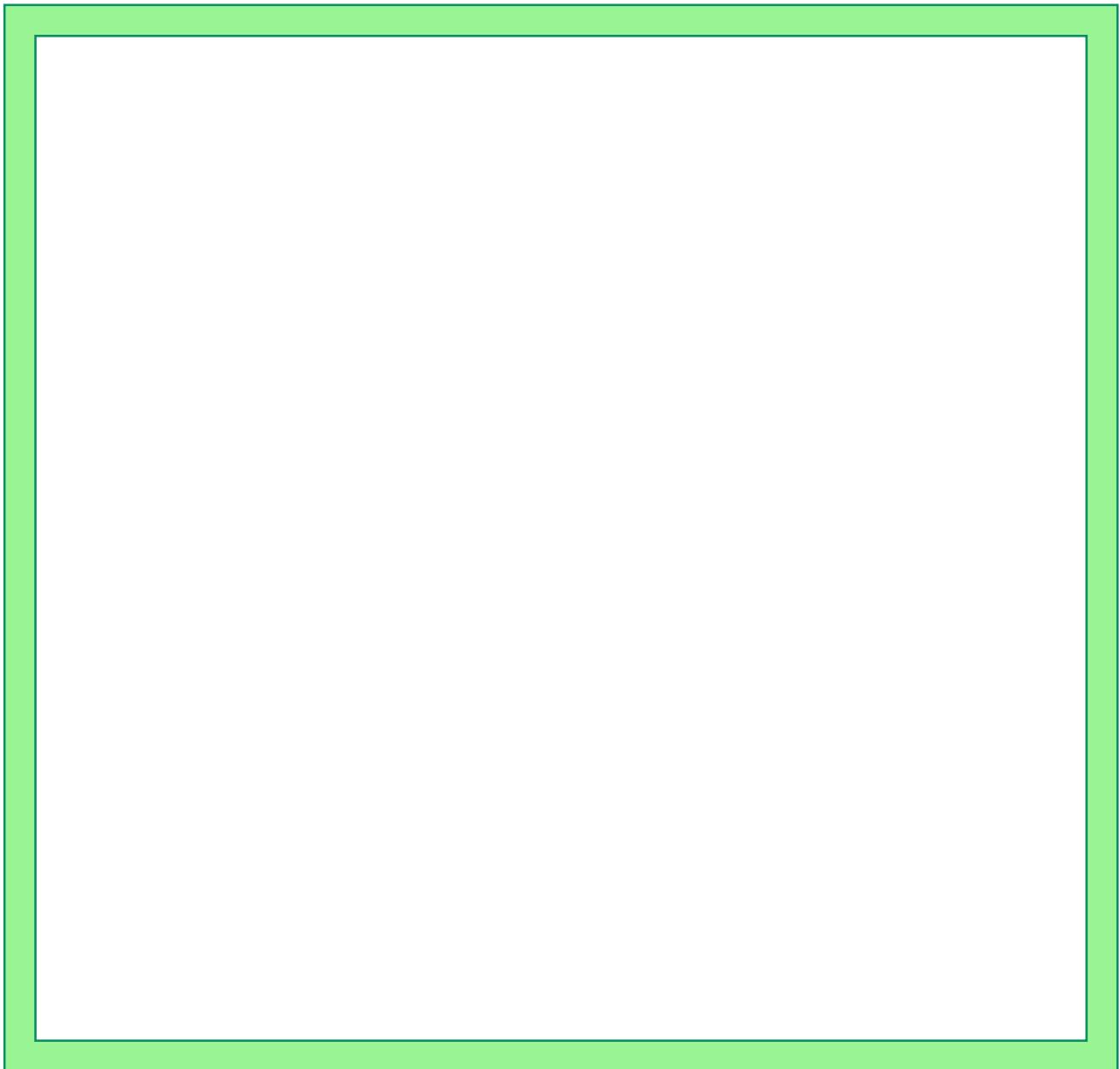
4.2 La acción social: porque todos podemos dar, responsabilidad social y compromiso conmigo.

4. El Camino de la autonomía y mis relaciones interpersonales en familia.

Apertura

Ejercicio 52

Realiza un collage sobre “La Familia”.



Desarrollo

Ejercicio 53

Ve la película “Todos los Caminos Llevan a Casa” en el siguiente Link <https://gloria.tv/video/Q6LNLZ4BrBd41MUMyutWhfvEV> y contesta lo que se te pide a continuación.

1.- ¿Cómo era la relación de Sang Woo con su madre?

2.- ¿Qué es lo que Sang Woo pensaba de su abuela?

3.- ¿Cuál podría ser el motivo por el cual Sang Woo se comportaba así con su abuela?

4.- ¿Piensas que Sang Woo logró crear un vínculo con su abuela? ¿Porque?

5.-Escribe una pequeña reflexión sobre lo que las enseñanzas que te dejó esta película:

Ejercicio 54

En la siguiente tabla elabora una lista sobre las responsabilidades que tienes en casa, así como las ventajas y las consecuencias de realizarlas o no según corresponda.

Responsabilidades	Ventajas	Consecuencias
✓		
✓		
✓		
✓		
✓		
✓		
✓		

Ejercicio 55

Ve el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=Yaa07lry8Ak> y contesta las preguntas.

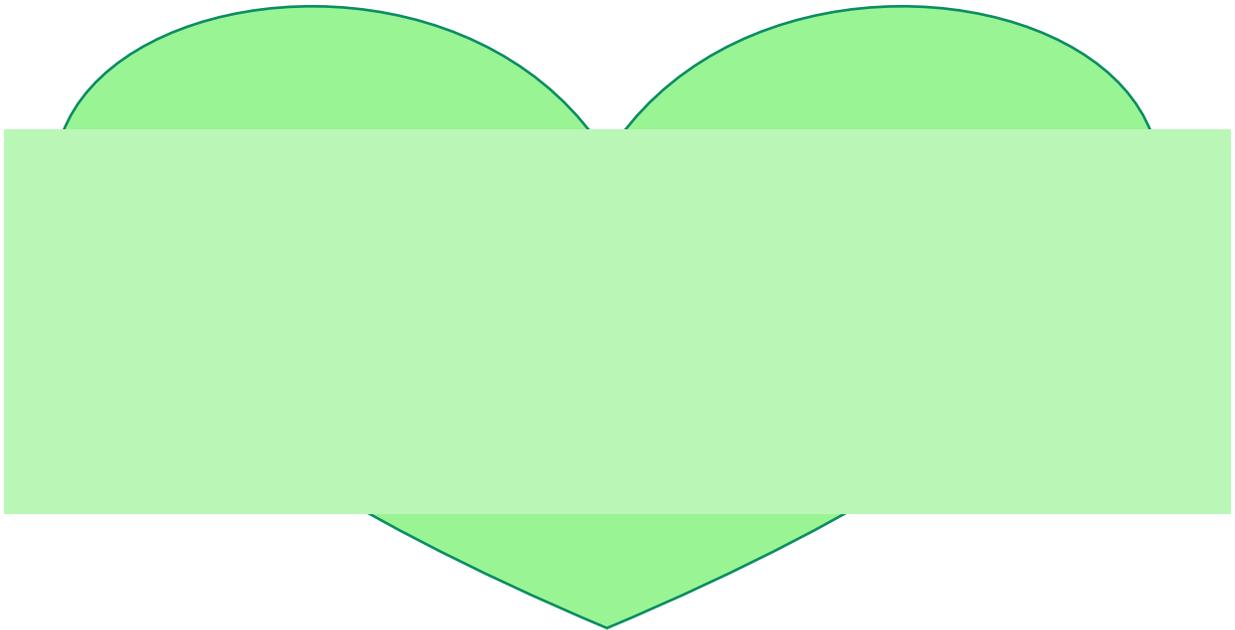
¿Cuándo se logra una verdadera autonomía?

¿Crees que la familia tiene un papel importante en este proceso? ¿Por qué?

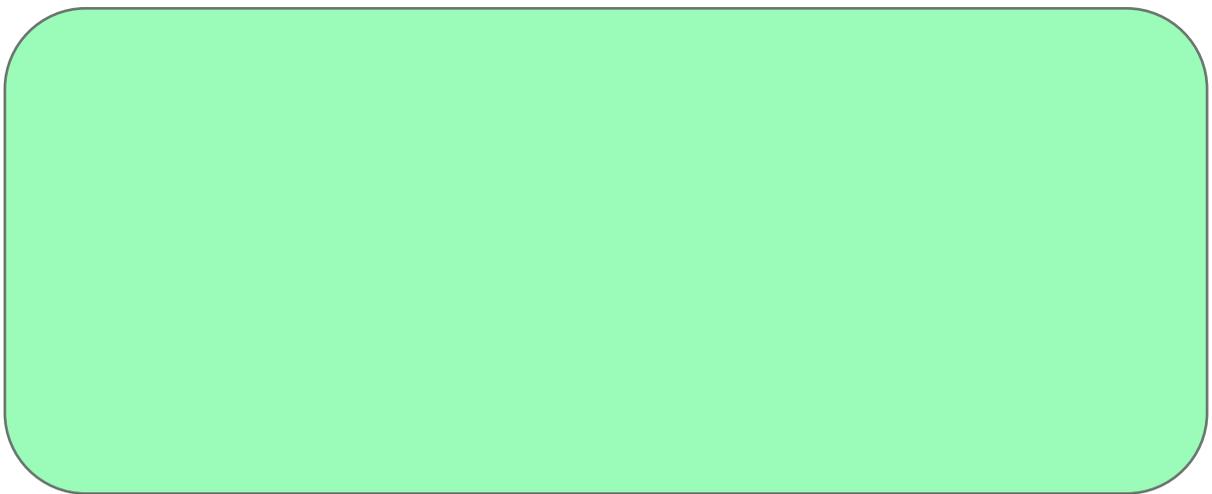
Cierre

Ejercicio 56

A manera de conclusión, escribe como es tu relación con tu familia y por qué consideras que es importante escuchar a tus padres.



Escribe como puedes utilizar la información aprendida en este tema.



4.1 Relaciones con mis amigos: solidaridad o complicidad.

Apertura

Ejercicio 57

Escribe tu propia definición de la palabra “AMIGO” y realiza una lista con los nombres de tus amigos.

AMIGO:

MIS AMIGOS SON:

-
-
-
-
-
-
-
-

CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN TENER LOS AMIGOS

-
-
-
-
-
-
-
-

Desarrollo

Ejercicio 58

Lee las siguientes situaciones, copia y pega en cada una el emoji con el que te identifiques de acuerdo a cada ejemplo. Si la emoción es distinta a la de las opciones escríbela.



https://www.google.com.mx/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEw1n-CukbXkAHUjO60KHc5_BKsQIRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F719731584180215481%2F&psig=AOvVaw0AapOn4vd6MkCEUqAkSwel&ust=1567616604525383

Mis padres decidieron viajar a Guadalajara antes del regreso a clases, por lo que entré a la escuela una semana después. Todos los compañeros ya habían formado sus grupos de amigos.

Mi mejor amigo me contó un secreto familiar, no pude aguantar las ganas y se lo conté a una amiga, esta terminó por contarlo a todo el salón.

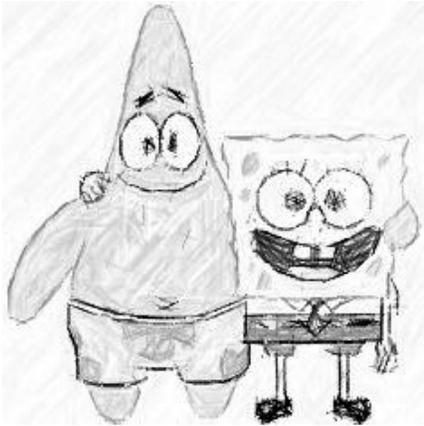
Uno de mis amigos recibió una beca para viajar al extranjero y estudiar inglés por un mes. Mi madre al enterarse no tardó en recriminarme sobre como yo podría hacer lo mismo si me interesara.

Mientras caminaba el otro día, resbale en un charco, dos de mis compañeros lo vieron y desde ese momento no dejaron de burlarse y no tardaron en darme apodosos.

En mi equipo de trabajo está el compañero más inteligente del salón, durante la elaboración del proyecto yo encontré un error justo en la parte que el redactó. Sin embargo, dudo de mí y no externo lo que pienso.

Ejercicio 59

¿Alguna vez has tenido problemas con un amigo? Escribe como fue y si tuvo alguna solución.



<https://i.pinimg.com/236x/d5/88/78/d58878fb944fd730b3ec61b1bb8d3ef3--democrats--spongebob-squarepants.jpg>

Ejercicio 60

Completa la siguiente tabla.

SOY BUEN AMIGO/AMIGA CUANDO...

Ejercicio 61

Busca en YouTube un video que ejemplifique lo que es la amistad.



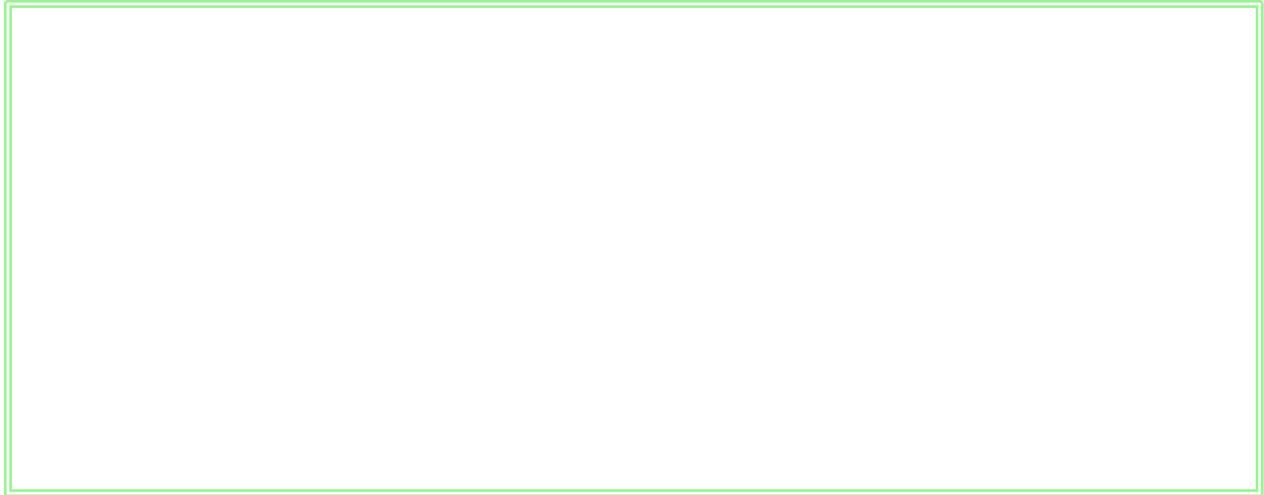
Pega el Link Aquí.



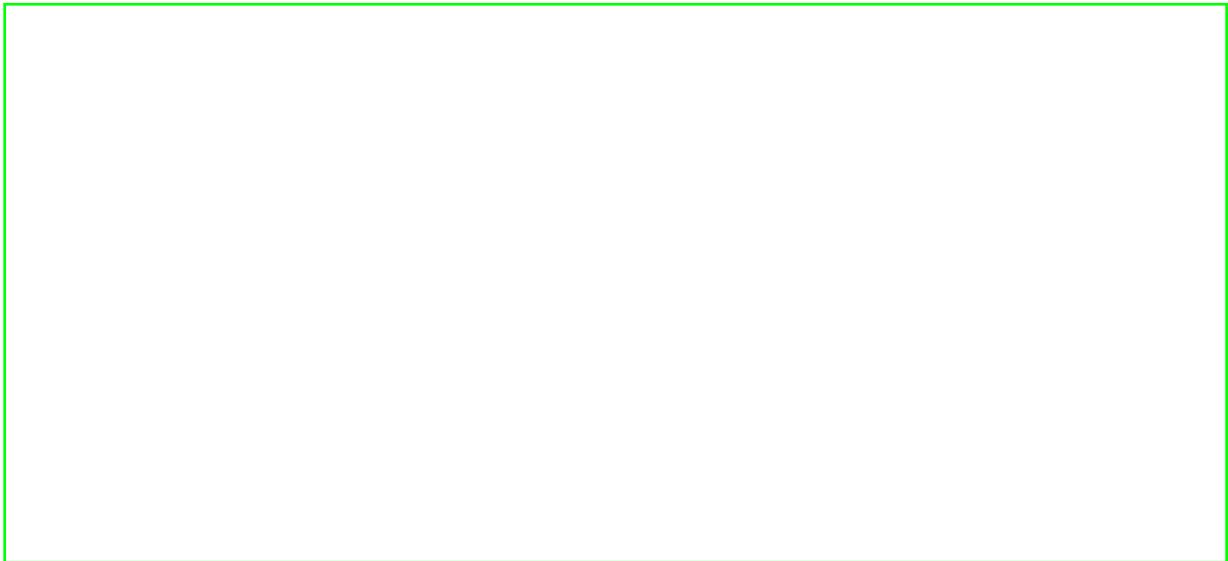
Cierre

Ejercicio 62

Escribe una pequeña reflexión sobre qué tipo de amigo/amiga te consideras.



Escribe cuáles son tus fortalezas y debilidades como amigo.



4.2 La acción social: Porque todos podemos dar, responsabilidad social y compromiso conmigo.

Apertura

Ejercicio 63

Escribe un ejemplo de cada uno de los valores que se presentan a continuación.

Solidaridad	
Respeto	
Tolerancia	
Igualdad	
Honestidad	
Lealtad	

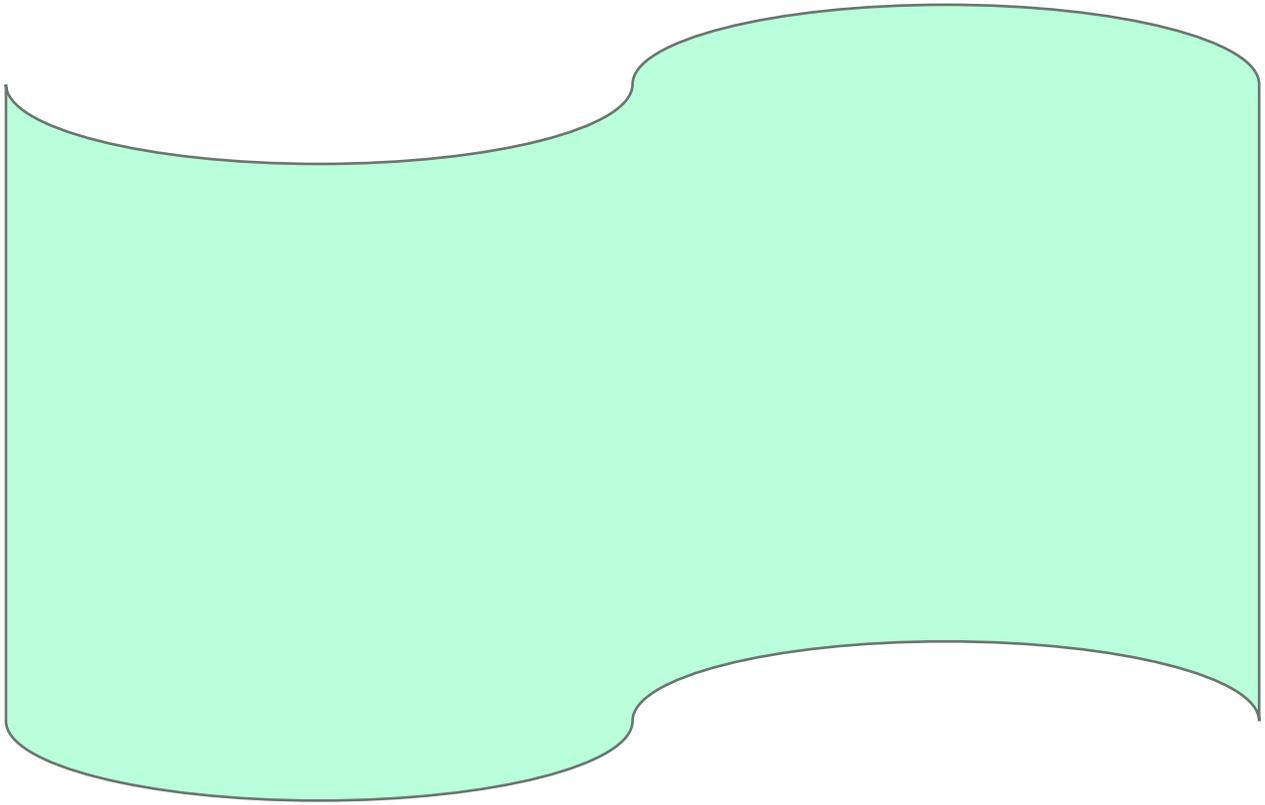
Desarrollo

Ejercicio 64

Ve el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=cKvxgAf9GIM> y en base a ello escribe que entiendes por Responsabilidad social.

Ejercicio 65

¿Haz participado en proyectos de acción social? Escribe en cual y cómo fue tu experiencia.

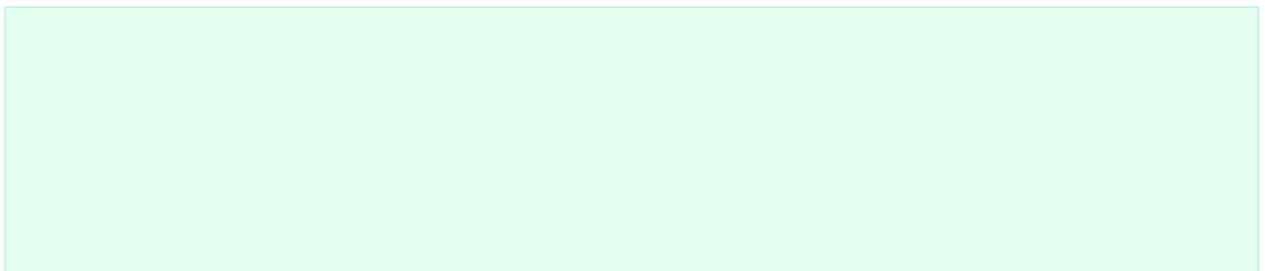


Cierre

Ejercicio 66

Lee con atención y responde lo que se te pide.

¿Cuál es el compromiso que quieres mantener o realizar contigo mismo?

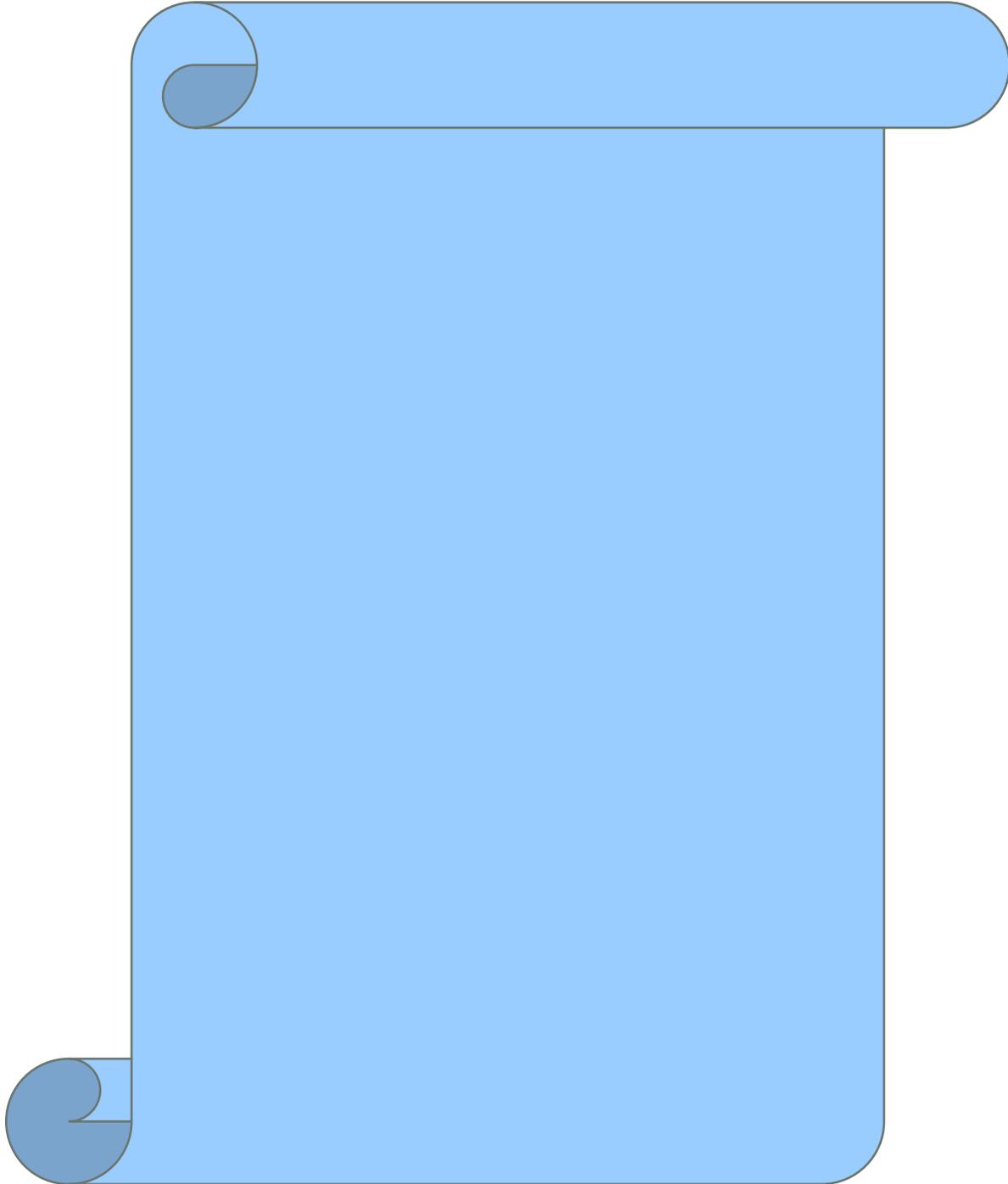


¿Cuál es el compromiso que quieres mantener o realizar con las personas que te rodean?



AUTOEVALUACIÓN

Redacta una carta a un amigo(a), que va a cursar la materia de Desarrollo Social del Adolescente el próximo semestre y coméntale los aprendizajes que obtendrá al cursarla.



RESPUESTAS Y/O SOLUCIONES

Por la naturaleza de la materia, la mayoría de los ejercicios radica en un trabajo de auto observación y análisis de cómo experimentamos y aplicamos diversas habilidades sociales y socioemocionales, ya que esta manifestación es individual. No se considera que las respuestas sean correctas o incorrectas, de hecho, toda la información que el alumno aporte al respecto es información valiosa, en virtud de que identifica sus fortalezas y áreas de oportunidad para desarrollar y enriquecer sus **habilidades socioemocionales** las cuales inciden en su procesos de desarrollo personal y social, de tal manera que le permita conocerse mejor, comprender su conducta y así resolver situaciones interpersonales de una mejor manera en los diferentes contextos en donde se desarrolla (familia, escuela etc.). Es importante por tanto la mediación que el docente haga a estos ejercicios, a fin de orientar los hallazgos que el alumno va descubriendo de sí mismo en el proceso.

Por lo anterior, en este apartado se presentan sólo las respuestas a los ejercicios que son de carácter teórico o bien que tienen solo una respuesta correcta.

MODULO I: Mis habilidades sociales básicas

Ejercicio 4

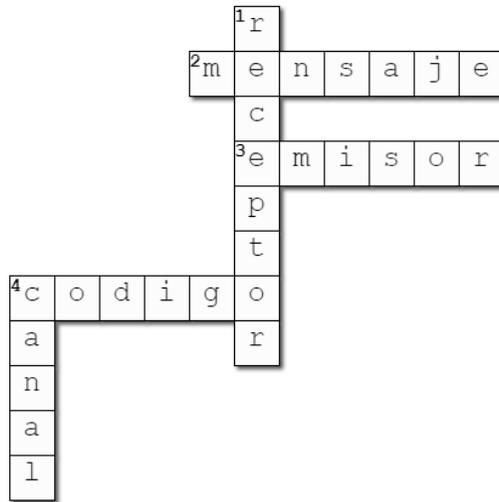


<https://static.t13.cl/images/sizes/1200x675/1522673832-22.jpg>

Ejercicio 16

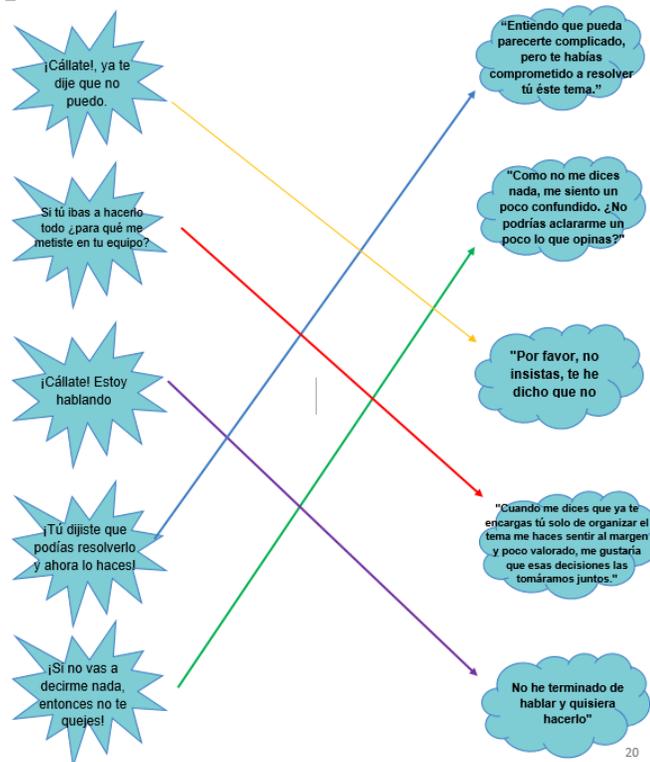
1.-El contacto visual debe ser frecuente pero no exagerado.	X
2.-Ser específico y resumir la información.	X
3.-Interrumpir la conversación todo el tiempo.	
4.-Ser empático con la persona que nos están contando.	X
5.-Ofrecer ayuda o soluciones prematuras.	

Ejercicio 17



MODULO II: El poder del diálogo

Ejercicio 20



MODULO III: El conflicto en mis relaciones interpersonales y sus beneficios.

Ejercicio 47

1.- El conflicto surge únicamente entre dos personas o más.	F
2.- Conflicto es sinónimo de Problema.	F
3.- Cuando existen distintos intereses sobre un fenómeno o problema se crea un conflicto.	V
4.- Un conflicto prolongado nos puede traer un desequilibrio emocional.	V
5.- Un conflicto puede ser positivo.	V

Ejercicio 48

1.- La **Conciliación** es aquella donde intervienen terceros para equilibrar la situación, Él **Conciliador** debe ser neutral y debe tener las competencias para ofrecer soluciones.

2.- La conciliación es útil cuando las dos partes quieren **Mantener las relaciones entre sí**.

3.-Este proceso se caracteriza por no tener costo, por su agilidad y por qué se puede terminar en el momento que se decida conveniente: **Mediación**.

4.- El **Mediador** Puede ser cualquier persona de la comunidad.

5.- las alternativas de solución de conflictos son: **Mediación, Conciliación, Arbitraje**.

MATERIAL DE APOYO RECOMENDADO PARA EL APRENDIZAJE DE ESTOS TEMAS

BIBLIOGRAFIA

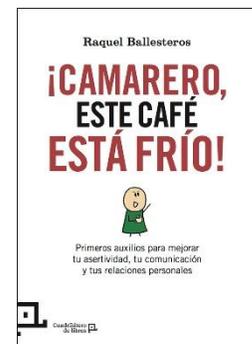
Ballesteros, R. (2016) ¡Camarero este café está frío! México. Ed. LECTIO.

Covey, S. (2006). Las 6 decisiones más importantes de tu vida. Madrid. Ediciones palabra.

Greeny, J. et al. (2016). Conversaciones cruciales. Edición revisada. USA. Empresa activa.

Matthews, A. (2016). Sé un adolescente feliz. Alamah

Velasco, G., Durán, J. y Arellano, R. (2015). Orientación y Tutoría: Bachillerato. Ed. Kyron.



<http://www.vinetasparavivir.com/wp-content/uploads/2014/02/PORTADA-castellano-con-li%CC%81nea.jpg>

MESOGRAFÍA

Shonk K. Conoce los 7 tipos de mediación para solucionar conflictos. Disponible en: <https://expansion.mx/carrera/2018/08/12/conoce-los-7-tipos-de-mediacion-para-solucionar-un-conflicto>

Mijangos, R. ¿Qué es la mediación?, ¿Cuáles son sus características esenciales? Disponible en: <http://mediationinternational.eu/index.php/es/blog/98-que-es-la-mediacion>

Navarro P. Que es la asertividad y como ser más asertivo. Disponible en: <https://habilidadesocial.com/asertividad-10-claves/>

García-Allen, J. Escucha activa, la clave para comunicarse con los demás. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir>

VIDEOS

Técnicas para expresarte de manera asertiva. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=h23JyjR2Bho>

Comunicación Asertiva. Cuando decir no, sin sentir culpa. Universidad Veracruzana. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=dKq-eQXxbSc>

7 Pasos para resolver conflictos. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=jXMmTaH6xUI>

Jurado, E. Jornadas de coaching 2017- Como gestionar un conflicto en 5 pasos. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=4UAW-AhxyM>

El valor de la autonomia.wmv. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=K92kw02VOMM>

Consejos para el manejo de conflictos. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=sQ1PacbUZ-A>

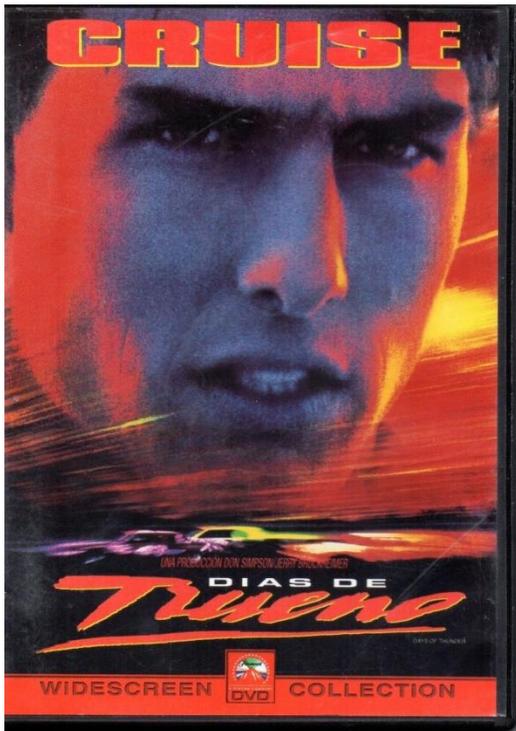


<https://i.ytimg.com/vi/thATmzHx5AY/maxresdefault.jpg>

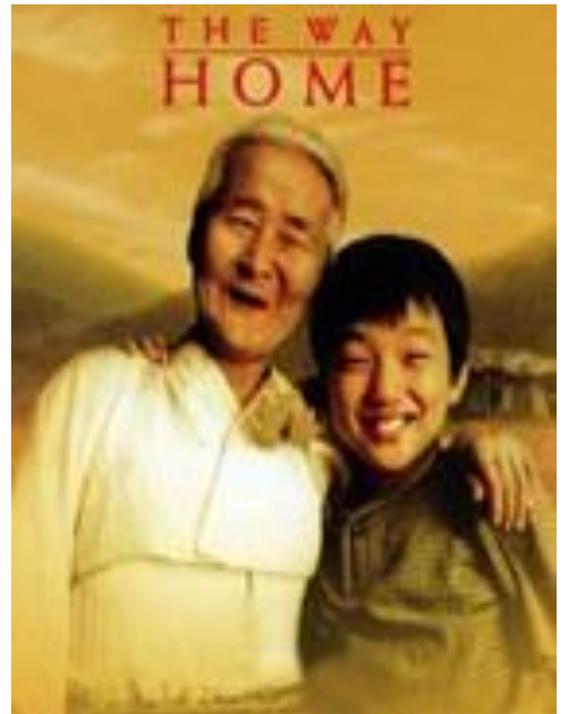


<https://i.ytimg.com/vi/QeXHbwTXSqi/hqdefault.jpg>

PELÍCULAS



https://http2.mlstatic.com/dias-de-trueno-days-of-thunder-tom-cruise-pelicula-d-v-d_D_NQ_NP_998813-MLM28054472908_082018-F.jpg



<https://gloria.tv/video/Q6LNLZ4BrBd41MUMyutWhfvEV>



<http://www.cbccine.org/wp-content/uploads/2016/07/la-ultima-leccion-opinion.jpg>

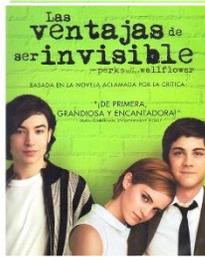
REFERENCIAS

- Bertrand, a. (2016). *Psicológicamente hablando*. Barcelona. Paidós.
- García de León, M. del R., et. al. (2017). *Programa de Desarrollo Social del Adolescente*. UAEM.
- Castellanos, C. (2012). *ASERTIVIDAD: Una herramienta para la formación profesional*. Universidad Tecnológica de Jalisco. México. Recuperado de:
http://www.utj.edu.mx/tutorias/archivos/manual_asertividad.pdf
- García, M., Montes, T., Chávez, L. (2016). *Desarrollo Social Del Adolescente*. UAEMEX. México.
- Graziano, P. (2018). *Poniendo en Práctica la asertividad*. España: *Psicología Estratégica*
<https://psicologia-estrategica.com/poniendo-practica-la-asertividad/>
- Instituto Electoral de la Ciudad de México. (2018). *Manual de Trabajo en Equipo, manejo de conflictos y comunicación eficaz*. México. Recuperado de:
<http://www.iedf.org.mx/transparencia/art.121/121.f.01/manuales/MTrabajoE.pdf>
- Marcuello, A. (2018). *Técnicas para la comunicación eficaz*. España: *Psicología-Online*.
<https://www.psicologia-online.com/tecnicas-para-la-comunicacion-eficaz-3124.html>
- Orientados, (2018) *La Mediación En La Resolución De Conflictos*. Generalitat Valenciana. Recuperado de:
<http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/la%20mediacion%20en%20la%20resolucion%20de%20conflictos.pdf>

VIDEOS

- “Alternativas de Resolución de Conflictos”* <https://www.youtube.com/watch?v=SDJLVYhM4U>
- “Autonomía del Adolescente”* <https://www.youtube.com/watch?v=Yaa07Iry8Ak>
- “EL ÁRBOL”* <https://www.youtube.com/watch?v=rJJzccSGTQQ>
- “Entrevista a Sobreviviente del Holocausto”* <https://www.youtube.com/watch?v=zAbVO7AEtZg>
- “Escucha Activa”* <https://www.youtube.com/watch?v=TgHe1XjYHhw>
- “Responsabilidad Social”* <https://www.youtube.com/watch?v=cKvxgAf9GIM>
- “Rocky VI Comunicación Asertiva”* <https://www.youtube.com/watch?v=rEUo6NyTyXw>
- “Simpatía vs Empatía”* <https://www.youtube.com/watch?v=U8pRaj22MII>
- “Trabajo en Equipo”* <https://www.youtube.com/watch?v=mOt3YPt61oY>
- “21 Gestos y sus significado”* <https://www.youtube.com/watch?v=NwoyYciFePM>
- “7 Pasos para resolver Conflictos2”* <https://www.youtube.com/watch?v=jXMmTaH6xUI>

PELÍCULAS



<https://gnula.me/ver-las-ventajas-de-ser-invisible-online-espanol/>



<https://gnula.me/ver-10-cosas-que-odio-de-ti-online-espanol/>



<https://www.pelisplay.tv/pelicula/la-vida-es-bella>



<https://www.pelisplay.tv/pelicula/el-diario-de-greg-2-la-ley-de-rodrick>



<https://gloria.tv/video/Q6LNLZ4BrBd41MUMyutWhfvEV>