



# Universidad Autónoma del Estado de México

## Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria

**Asignatura: Desarrollo Social del Adolescente**  
(Nivel Medio Superior, Segundo semestre)

### Módulo I. Mis habilidades sociales básicas

**TEMA 1.1 Mis habilidades básicas para relacionarme con otros: Empatía, Escucha activa, Comunicación eficaz.**



**Ma. Del Socorro Reyna Sáenz**

**Febrero de 2019**

# CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

1. Guion explicativo del uso de las diapositivas
2. Propósito del Módulo
3. Competencias a desarrollar
4. Temática a tratar
5. Metodología propuesta
- 6. Mis habilidades básicas para relacionarme con otros**
7. Actividades
8. Bibliografía



<http://2.bp.blogspot.com/-hnLB6AKGg1M/VChUw8U5Fxl/AAAAAAAAAAg/o33Dqm9BmQ4/s1600/muchas-voces.png>

# GUIÓN EXPLICATIVO CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de Desarrollo social del adolescente, de Primer semestre.

**Módulo I. Mis habilidades sociales básicas.**

***Tema 1.1 Mis habilidades básicas para relacionarme con otros: Empatía, Escucha activa, Comunicación eficaz.***



<https://terapiadeparejajaweb.com/imagenes/habilidades-sociales-1.jpg>

# PROPÓSITO DEL MODULO

**Utiliza formas eficaces para relacionarse identificando el beneficio en sus relaciones interpersonales**



<https://4.bp.blogspot.com/-tJZFTsO7vNo/UQS2eguCohI/AAAAAAAAAC0/tsvpqgSwOlc/w1200-h630-p-k-no-nu/cdsa1.jpg>

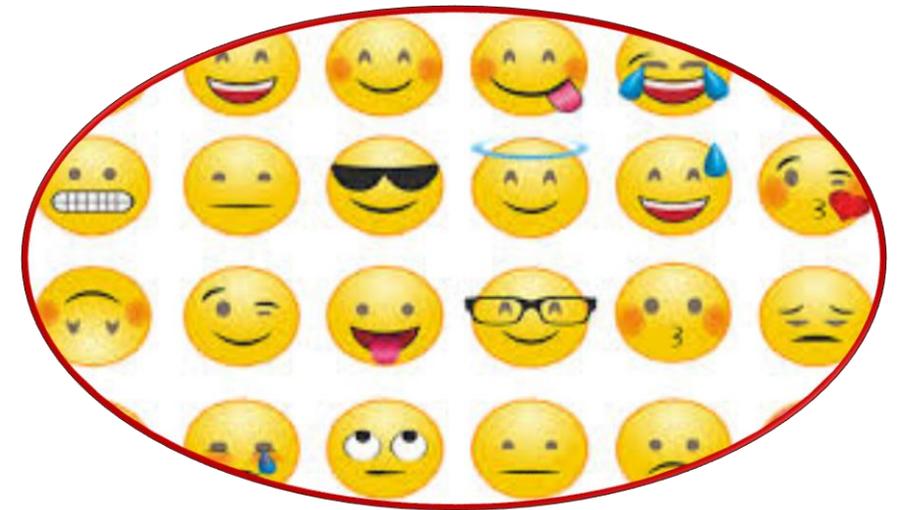
# COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este módulo estarás desarrollando las siguientes competencias:

---

**1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.**

**1.2. Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.**



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRhPJnrGN5Znhjs7R-sMVLkIf1ikdVFwqRao9FwoV--dw3zNpqKw>

# CONTENIDO (TEMÁTICA)

## CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

MODULO I	Mis habilidades sociales básicas	Sesiones previstas	9
Propósito:	Utiliza formas eficaces para relacionarse identificando el beneficio en sus relaciones interpersonales		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO		ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA DISCIPLINAR	COMPETENCIA GENÉRICA	
1. Equipo, grupo e interdependencia	Distingue los conceptos de equipo, grupo e interdependencia	Compara la interacción entre los factores que intervienen en un equipo, grupo, y la interdependencia.	Reflexiona sobre su interacción entre pares.	Ciencias Sociales Básicas 1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación. 4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen. 10. Valora distintas prácticas	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. 1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. 1.3 Elige alternativas y cursos de acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> <li>• Expositiva</li> <li>• Aprendizaje orientado a proyectos</li> <li>• Trabajo colaborativo</li> <li>• Aplicación de Test</li> <li>• Videos</li> <li>• Mapa mental</li> <li>• Actividad lúdica</li> <li>• Mapa de carácter</li> </ul>
1.1 Mis habilidades básicas para relacionarme con otros • Empatía • Escucha activa. • Comunicación eficaz	Identifica sus habilidades para lograr una comunicación con valor.	Usa los elementos necesarios para lograr la empatía, escucha activa y una comunicación con valor.	Aprecia la aplicación de la comunicación con valor en su vida cotidiana y entorno próximo.			

# METODOLOGÍA A UTILIZAR

Tendremos 3 momentos:

---

**Apertura.** Donde recuperaremos conocimientos previos sobre aspectos de la manera como nos relacionamos.

**Desarrollo.** Revisaremos información teórica y algunas actividades sobre este tema y posteriormente la podremos aplicar en la vida cotidiana.

**Cierre.** Se presentan actividades para que identifiquen los aprendizajes logrados, así como su utilidad en la vida cotidiana.



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2017/07/rostros-con-engranajes.jpg>

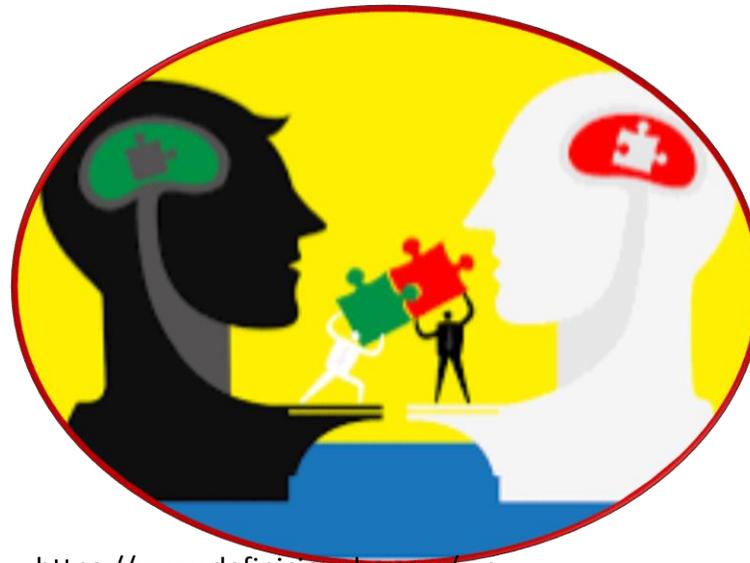
# Habilidades sociales básicas

## Empatía



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRWhfnpqQ534vxly9zamiaCZqEBXW\\_n8yadICp0qqzEj2xsP5X0q](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRWhfnpqQ534vxly9zamiaCZqEBXW_n8yadICp0qqzEj2xsP5X0q)

## Escucha activa



<https://www.definicionabc.com/wp-content/uploads/comunicacion/Escucha-Activa.jpg>

## Comunicación eficaz



[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/15/07/57/group-1825513\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/15/07/57/group-1825513_960_720.jpg)

## ¿Quién es el personaje?

---

Tres personas por turno, pasaran al frente y con gestos, señales y movimientos, imitarán a su personaje favorito. El resto del grupo, adivinará el personaje del que se trata.

Analizar la comunicación verbal, no verbal, presencial etc.



Conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria, se pueden aprender, potenciar e ir desarrollándolas día a día con la práctica.



<https://static.guiainfantil.com/media/6574/c/comunicacion-y-socializacion-md.jpg>

# Importancia de las relaciones sociales



Aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para tener unas relaciones óptimas y satisfactorias con los demás.





## El Adolescente desarrolla una nueva comprensión de sí mismo

Muestra una mayor atención y preocupación por sus sentimientos y experiencias emocionales, compartiendo más sobre sus emociones y tiene una mayor vulnerabilidad a experimentar depresión y ansiedad.



<https://lamenteesmaravillosa.com/quien-la-gran-pregunta-la-adolescencia/>

## El adolescente cambia su manera de relacionarse con la familia



Para el adolescente un sistema familiar con afecto, reglas claras, flexibles, comunicación positiva, y ser tomado en cuenta, son importantes para tener un contexto que de seguridad.

## El adolescente desarrolla nuevas relaciones con el grupo de iguales

La amistad no se basa únicamente en las actividades comunes, esto se amplía y también se incluyen las actitudes, los valores, la lealtad y la intimidad en el sustento de la amistad.



<https://images.freeimages.com/images/premium/previews/2402/24026647-group-of-young-teen-friends-laughing-at-cellphone.jpg>



# Empatía

Es la habilidad de reconocer y respetar los sentimientos de los demás.

También implica escuchar con atención cuando las demás personas hablan y ser receptivos a sus necesidades con cuidado y preocupación.



<https://www.salud180.com/salud-dia-dia/-claves-para-ser-mas-empatico>

<https://www.libioencarnacion.com/wp-content/uploads/2018/04/IMAGEN-RAPPORT.jpg>

# Importancia de la empatía

La empatía nos ayuda a:  
Fortalecer habilidades de compasión.

No responsabilizar a los demás por nuestras acciones.

Actuar contra la desigualdad.

Ser más receptivo a los sentimientos de los demás.

Mantener una actitud positiva ante situaciones diarias de la vida.

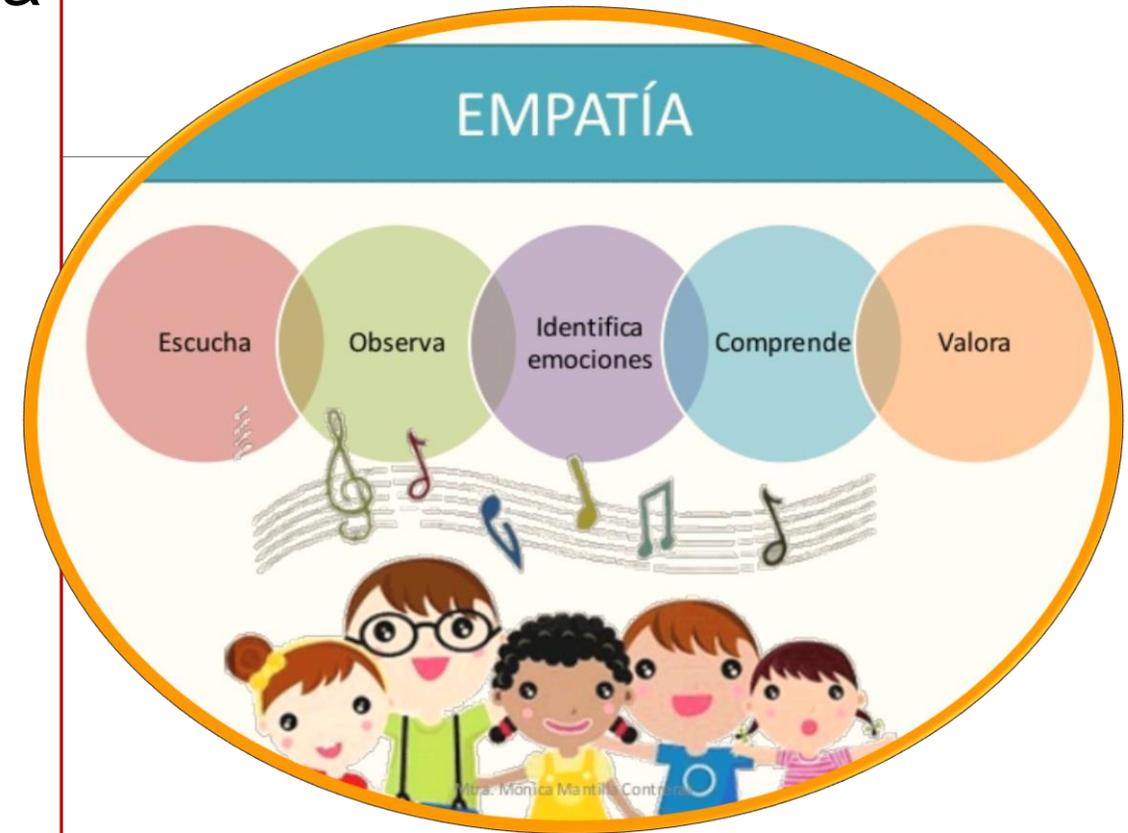


<https://gestionandohijos.com/educar-con-valores-la-empatia-disminuye-en-familias-acomodadas-con-un-video-que-inspira/>

La empatía es una de las competencias más importantes de la inteligencia emocional.

Sus componentes son:

1. Saber escuchar
2. Interpretar señales no verbales
3. Mostrar comprensión
4. Prestar ayuda emocional si es necesario.



<https://image.slidesharecdn.com/inteligenciaemocionalyempatia-161125172002/95/inteligencia-emocional-y-empatia-4-638.jpg?cb=1480094613>

## COMPRESIÓN EMOCIONAL



Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos,

## Interpretar las señales no verbales



<http://www.analisisnoverbal.com/lenguaje-corporal-y-comunicacion-no-verbal/>

## Prestar ayuda emocional si es necesario



<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/wp-content/uploads/2018/09/ayuda-emocional-por-chat.png>

## Tipos de empatía

**Empatía cognitiva.** Ser capaz de saber cómo ve las cosas la otra persona.

**Empatía emocional.** Sentir lo que siente la otra persona.

**Preocupación empática, o simpatía.** Estar dispuesto a ayudar a alguien necesitado.



No somos  
completamente  
empáticos  
afectivos o  
empáticos  
cognitivos.

# Escribe 5 situaciones en las que has sido empático

---

---

---

---

---

---

---

---

Comparte con tus compañeros y profesor.



# ¿Puedes diferenciar estos conceptos?



?

?

?



[http://www.bicaalu.com/atico/img/2016\\_octubre\\_05.jpg](http://www.bicaalu.com/atico/img/2016_octubre_05.jpg)



<https://i.ytimg.com/vi/qZnqBgCSt8o/maxresdefault.jpg>

?

?

?



<https://i.redd.it/l8odey4jsv8x.jpg>

[https://st.depositphotos.com/1011728/3223/i/950/depositphotos\\_32237999-stock-photo-red-question-sign.jpg](https://st.depositphotos.com/1011728/3223/i/950/depositphotos_32237999-stock-photo-red-question-sign.jpg)



[https://culturizando.com/wp-content/uploads/2016/08/thumb\\_600x0\\_2016.08.29-01-PALABRA-DE-LA-SEMANA-SIMPATIA.jpg](https://culturizando.com/wp-content/uploads/2016/08/thumb_600x0_2016.08.29-01-PALABRA-DE-LA-SEMANA-SIMPATIA.jpg)

# Empatía VS Ecpatía

Con un buen nivel de Ecpatía somos capaces de frenar la sobredosis de contagio emocional en situaciones como el cuidado de personas enfermas, o de actuación en crisis humanitarias, para que no nos termine bloqueando el dolor, también podemos evitar la manipulación mental o incluso la histeria de masas.



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4d/2015\\_Venezuela%E2%80%93Colombia\\_migrant\\_crisis\\_3.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4d/2015_Venezuela%E2%80%93Colombia_migrant_crisis_3.jpg)

# Empatía VS Ecpatía

Mientras la **empatía** comporta metafóricamente hablando ponerse en el lugar del otro/a, la **ecpatía** comportaría ponerse en el propio lugar, y bien es sabido que **ambas habilidades son necesarias.**



<https://img.buenamente.co/id-a8eea76b-8085-4896-9fcb-2f914847e810/w-330/s-ervoYi6sQHWXafs7wfWbi1ILZxO.webp>

## Reflexiona y comenta

¿El exceso de empatía puede no ser favorable?

---

Menciona 2 casos concretos en donde la Empatía es útil?

Menciona 2 casos concretos en donde la Ecpatía es útil?



<https://img.buenamente.co/id-a8eea76b-8085-4896-9fcb-2f914847e810/w-330/s-ervoYi6sQHWXafs7wfWbl1lZxO.webp>

# ¿Qué entiendes por escucha activa?

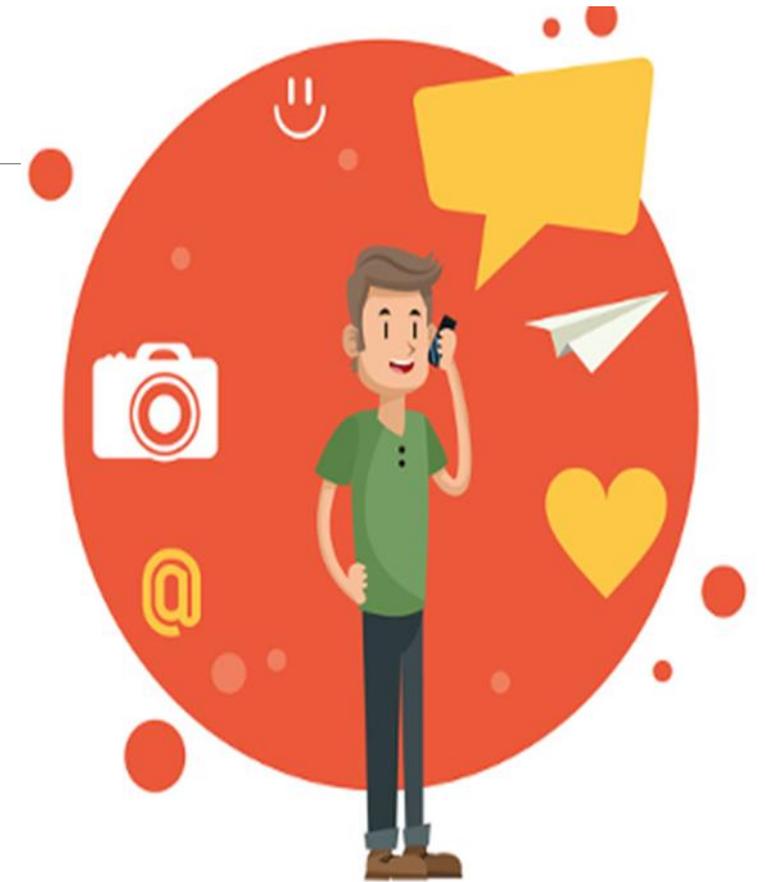


**Comparte  
y  
argumenta**

## Escucha activa

La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido.

No es oír a la otra persona, sino a estar totalmente concentrados en el mensaje que el otro intenta comunicar.



# Actividad

Ingresa a la siguiente liga y participa en el juego sobre escucha activa.

---

<https://www.cerebriti.com/juegos-de-ocio/habilidades-para-aprender-a-escuchar--escucha-activa->

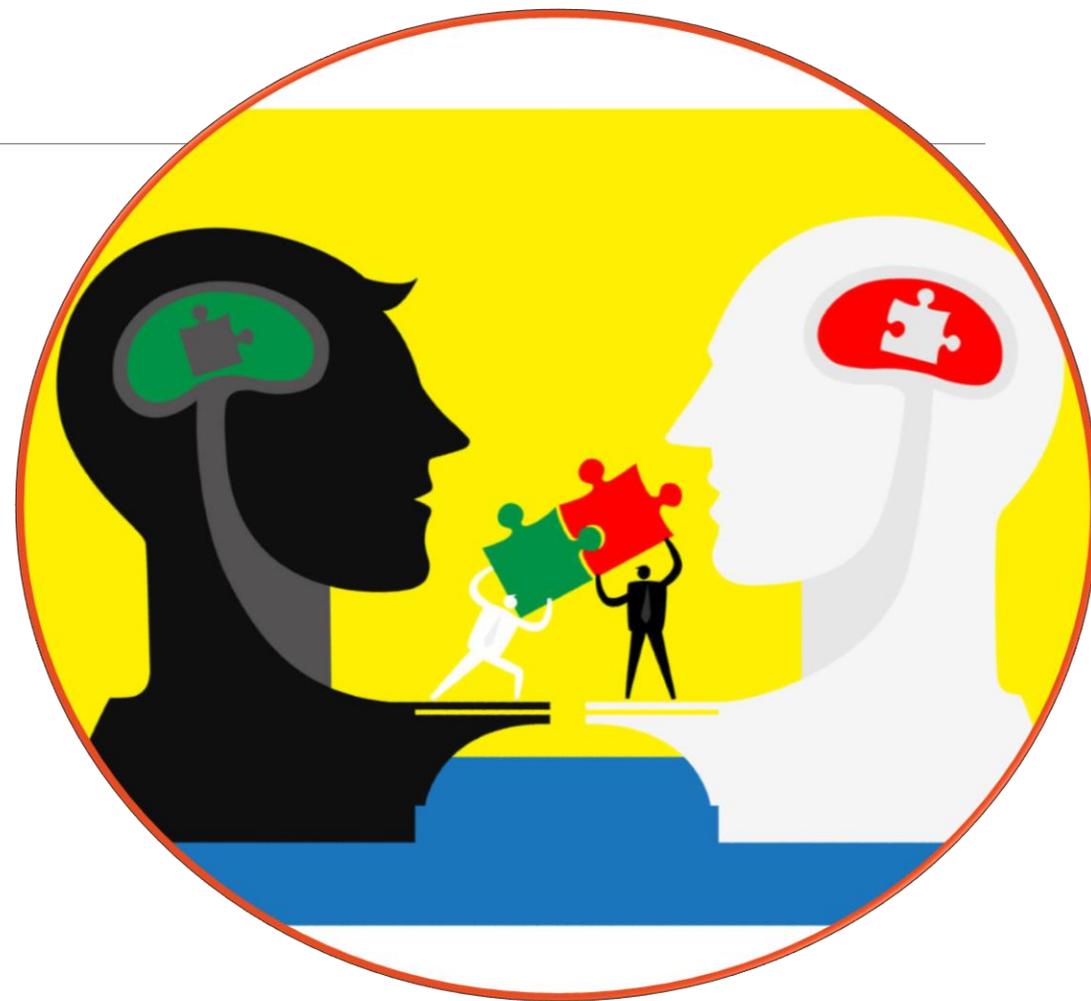
Escribe tu opinión sobre el juego.



[https://de10.com.mx/sites/default/files/styles/detalle\\_nota/public/2018/04/19/google\\_escucha.jpg?itok=EhkQFgQU](https://de10.com.mx/sites/default/files/styles/detalle_nota/public/2018/04/19/google_escucha.jpg?itok=EhkQFgQU)

## Escucha activa y empatía

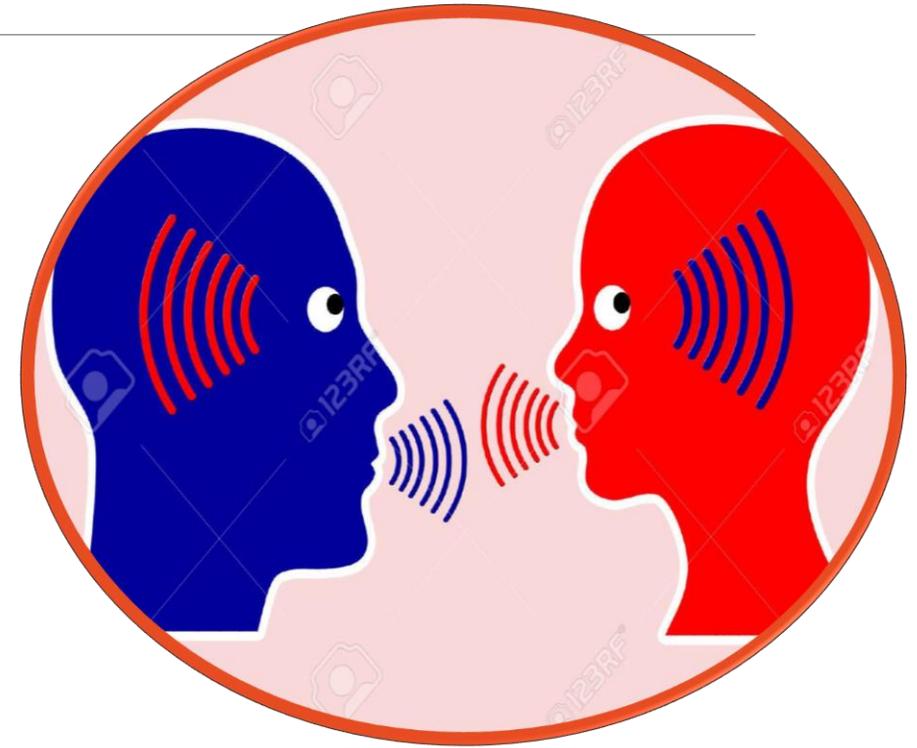
En la escucha activa, la empatía es importante para situarse en el lugar del otro, se debe escuchar sin juzgar y es necesario comunicar a la otra persona que se le ha entendido.



# Escucha activa

Los elementos que facilitan la escucha activa son:

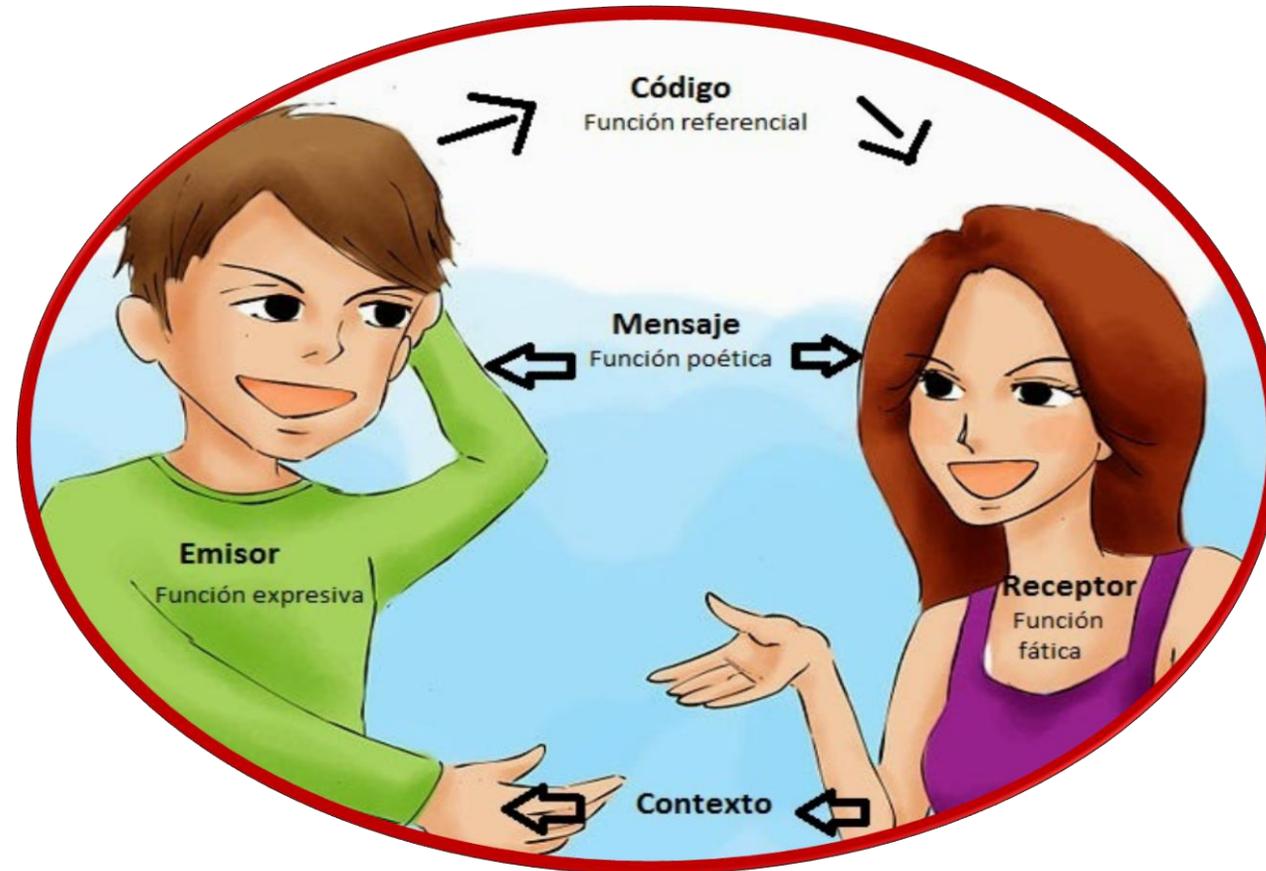
**Disposición psicológica:** la preparación interna es importante, estar en el momento presente, prestar atención constante y observar al otro: identificar el contenido de lo que dice. los objetivos y los sentimientos.



<https://i.pinimg.com/originals/4e/0e/48/4e0e48c3619cdfaf5e969fc2d61e5c39.jpg>

Expresión de que se está escuchando al otro interlocutor con comunicación verbal, en lo que se conoce como la función fática del lenguaje.

---



## Comunicación eficaz

**Es una forma de comunicación, que logra que quien transmite el mensaje lo haga de modo claro y entendible para su interlocutor/es, sin que genere confusión, dudas o interpretaciones erróneas.**



## Importancia de la Comunicación eficaz

**Es la base de las relaciones humanas exitosas en cualquier ambiente donde nos relacionamos.**

**La comunicación eficaz involucra una serie de elementos que analizaremos a continuación:**



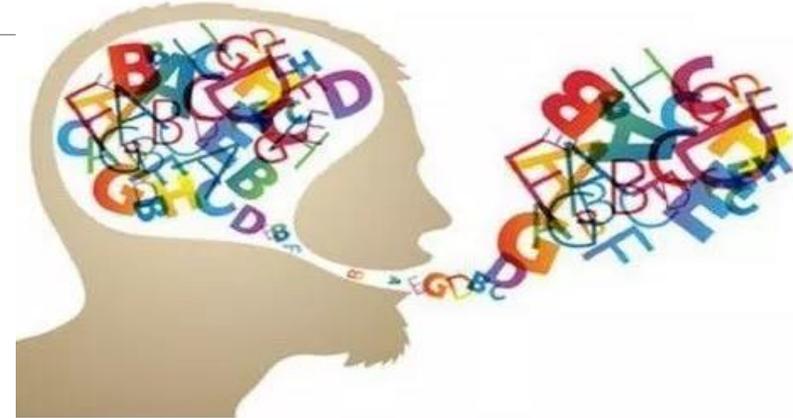
<http://lascuatroleyesdelamentesubconsciente.org/wp-content/uploads/2015/04/COMUNICACION-EFICAZ-1.jpg>

# Comunicación eficaz

La comunicación eficaz comprende cuatro factores:

Lenguaje verbal presencial

Lenguaje no verbal presencial



<https://i1.wp.com/queesela.net/wp-content/uploads/qu%C3%A9-es-el-lenguaje-verbal-FILEminimizer.jpg?resize=480%2C360>

Lenguaje verbal no presencial

Lenguaje no verbal no presencial

# Comunicación eficaz

## Lenguaje verbal presencial

---

Involucra las palabras

Influencia la comunicación en un 7 %



<https://img.eldefinido.cl/portadas/650/2016-09-14-8410BW1713.jpg>



<https://pixabay.com/es/comunicaci%C3%B3n-la-cabeza-globos-1991848/>

# Comunicación eficaz

## Lenguaje no verbal presencial

---

Involucra el tono de la voz y el lenguaje corporal: posturas, gestos y movimientos con el cuerpo, afecta la comunicación en los siguientes porcentajes: tono de la voz 38% y lenguaje corporal 55%.

4. Escribe lo que estaría expresando el personaje de Mafalda en cada una de las ilustraciones siguientes:



# Comunicación eficaz

## Lenguaje verbal no presencial

---

Involucra las palabras que una persona habla con otra(s) sin estar presente físicamente y sirviéndose de mecanismos de la tecnología moderna para la comunicación como: teléfonos, cámaras web, etc.



<http://www.mspsicologos.com/wp-content/uploads/2014/05/whatsapp-imagen.jpg1.png>

# Comunicación eficaz

## Lenguaje no verbal no presencial

Involucra el lenguaje corporal: posturas, gestos y movimientos que hace una persona sirviéndose de la tecnología moderna como teléfonos, cámaras web, etc.

Y también las acciones que esta persona tome en favor o en contra de otra persona o grupo de personas.



<http://www.redusers.com/noticias/wp-content/uploads/2011/07/skype.jpg>

# Comunicación eficaz

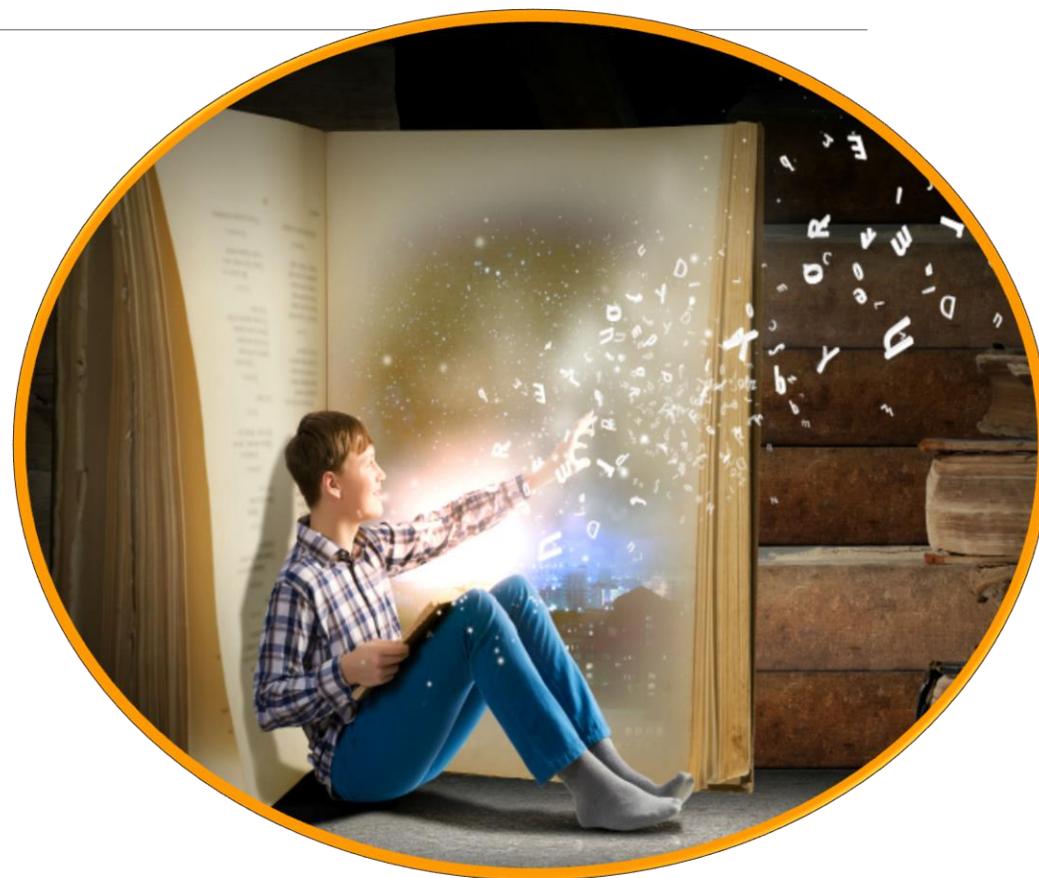
Si bien lo que más transmite en el caso de la comunicación presencial es lo no verbal como el lenguaje del cuerpo, los gestos, el contacto visual y el tono de la voz, no se deben descuidar las palabras que usamos.



[http://api.ning.com/files/7133hFydjUCL\\*fnS80H\\*yw56CyKVqoipfBb6yphDTUJvMv\\*xAsQZtKWJY5LWejSRvQo6ARr8IUeGyLqpdRBsk0g7mGkTj0lv/Nubedepalabrasmooc.jpg?profile=RESIZE\\_930x&width=737](http://api.ning.com/files/7133hFydjUCL*fnS80H*yw56CyKVqoipfBb6yphDTUJvMv*xAsQZtKWJY5LWejSRvQo6ARr8IUeGyLqpdRBsk0g7mGkTj0lv/Nubedepalabrasmooc.jpg?profile=RESIZE_930x&width=737)

## Recomendaciones para una comunicación eficaz:

**Desarrolla el hábito de la lectura que te dará una mejor expresión sin titubeos, muletillas e interrupciones sino transmitiendo ideas completas a través de palabras continuas con seguridad y confianza.**

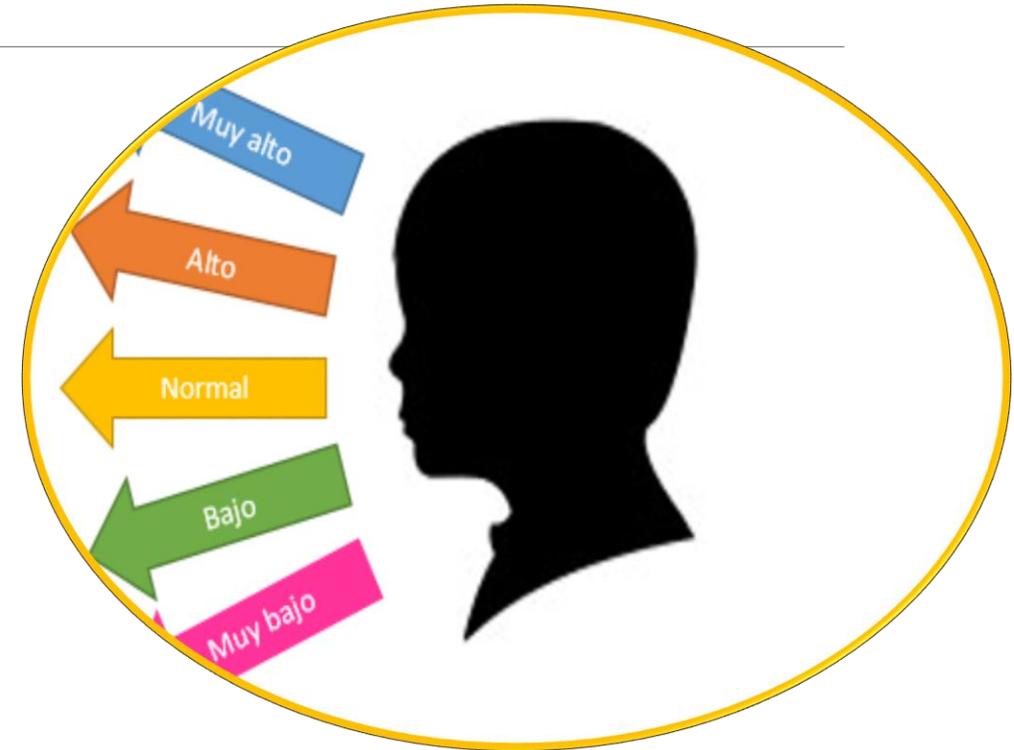


## Recomendaciones para una comunicación eficaz:

Aplica técnicas de manejo de voz y expresión corporal que repercutirán en todos los ambientes donde te desenvuelvas y generarán para ti beneficios a nivel: personal, familiar, económico y social.



<https://www.uv.es/sfpenlinia/cas/voz9.jpg>



<https://intervenciontempranasorderapr.files.wordpress.com/2014/02/voz.png>

## Recomendaciones para una comunicación eficaz:

Crea **sintonía** con las personas mediante la cortesía antes de hablar de los temas que te interesan, pregunta acerca de su vida, su familia, trabajo de forma general, que le gusta, etc.

Siempre serás bien recibido(a) .



<http://www.ayudaemprende.com/wp-content/uploads/comunicaci%C3%B3n-verbal-dentro-dentro.jpg>

# Recomendaciones para una comunicación eficaz

**Escucha atentamente a tu interlocutor, interésate en él y haz preguntas inteligentes sobre sus experiencias, gustos y situaciones cotidianas.**

**Evita manipular la conversación y corregir las ideas de otros.**



<https://proyectopuente.com.mx/wp-content/themes/pp/timthumb.php?src=https://proyectopuente.com.mx/wp-content/uploads/2019/05/escuchar-pareja-conversacin.jpg&w=900&h=506>

## Recomendaciones para una comunicación eficaz

**Evita los comentarios negativos sobre otras personas, lo cual te hará ganar confianza y credibilidad.**

**Perder la imagen y el respeto es cuestión de hacerlo una vez, y nunca sabes que alcances tendrán tus comentarios, cómo te afectarán en el futuro y a oídos de quien pueden llegar esas palabras.**



<https://i.ytimg.com/vi/h-mslgbV57A/maxresdefault.jpg>

# Recomendaciones para una comunicación eficaz

**Evita palabras vulgares y obscenas.**

Los chistes rojos, groserías y comentarios vulgares, reflejan que quien habla es una persona ordinaria que no se respeta a sí misma ni a otros.

En cualquier caso la persona perderá su imagen y la buena estima que le hubieran podido tener.

**DI NO A LAS  
MALAS PALABRAS**

TU COMENTARIO SERÁ ELIMINADO

**"NO PUEDES  
CAMBIAR AL  
MUNDO PERO  
SI TU ACTITUD"**



**PROHIBIDO  
GROSERÍAS**

<https://image.slidesharecdn.com/malaspalabras-131127102128-phpapp02/95/di-no-a-las-malas-palabras-3-638.jpg?cb=1385547742>

## Recomendaciones para una comunicación eficaz

**Preséntate en toda ocasión como conviene de acuerdo al contexto sea: escuela, placer, descanso, ejercicio, etc.**

**Ir contra las normas sociales y mostrarse como persona rebelde o excéntrica no es un acto inteligente para establecer una comunicación eficaz.**



<http://pbs.twimg.com/media/DPjShXCXcAAD0cV.jpg>

## Recomendaciones para una comunicación eficaz

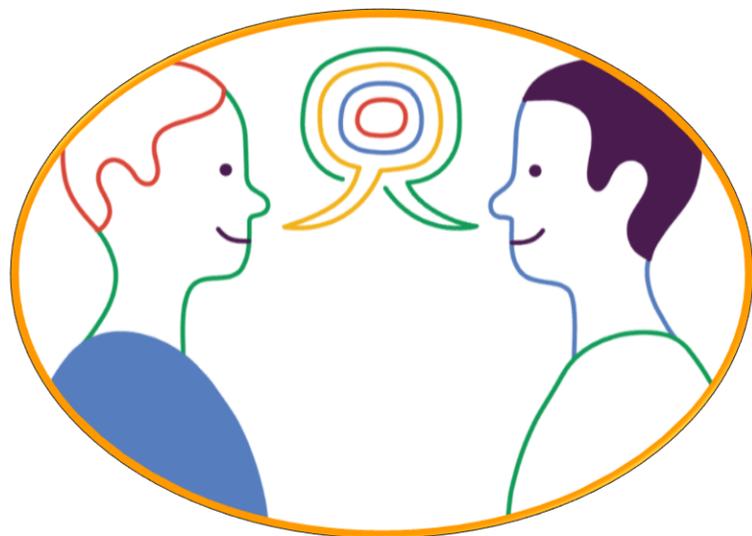
**La comunicación para ser eficaz debe ser genuina y coherente en todos sus elementos, cualquier incongruencia o falsedad será detectada tarde o temprano por quienes te escuchan y creará desconfianza, duda y consecuencias que pueden no ser favorables.**



<https://concepto.de/wp-content/uploads/2014/08/comunicaci%C3%B3n-e1551383417786.jpg>

# Recomendaciones para una comunicación eficaz

**Para tener una comunicación eficaz asegúrate de que tus pensamientos, palabras, tono de voz, lenguaje corporal, presentación personal y acciones sean congruentes.**



[https://t1.uc.ltmcndn.com/images/8/1/6/img\\_en\\_que\\_paises\\_se\\_habla\\_espanol\\_co\\_mo\\_lengua\\_oficial\\_47618\\_600.jpg](https://t1.uc.ltmcndn.com/images/8/1/6/img_en_que_paises_se_habla_espanol_co_mo_lengua_oficial_47618_600.jpg)

<http://www.trabajofeliz.cl/web/wp-content/uploads/2018/06/comunicacion.png>

## Cierre

### ¿Cuáles son tus conclusiones sobre el tema?

Escribe tus conclusiones sobre el tema:  
“Mis habilidades básicas para relacionarme con otros: Empatía, Escucha activa, Comunicación eficaz”.

---

---

---

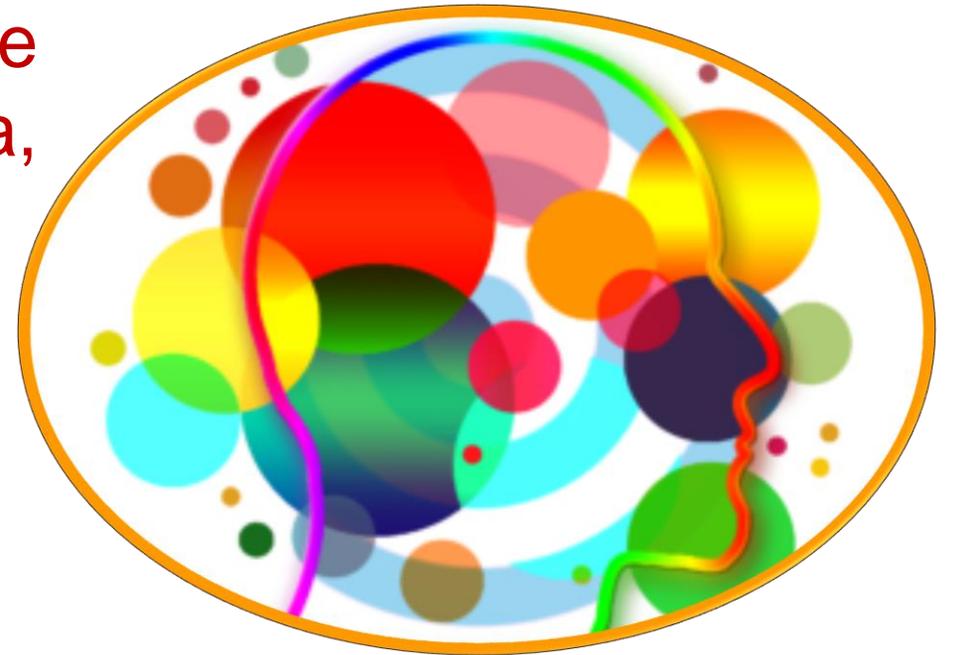
---

---

---

---

---



<http://www.lapuertaazul.net/wp-content/uploads/2018/02/psicologo-4-300x212.png>

## Aprendizajes sobre el tema

**Escribe 3 aprendizajes que hayas obtenido sobre el tema**

**¿Cómo puedes aplicar lo aprendido a tu vida cotidiana?**

# Referencias

---

- ❖ García de León, M. del R., et. al (2016). Libro de texto de Desarrollo Social del Adolescente. Editado por UAEM: México. ISBN. 9786074226874
- ❖ García De León, R. et. al. (2017). Programa de asignatura de Desarrollo Social del Adolescente. UAEM
- ❖ Fonseca, S. (2002). Comunicación oral. Fundamentos y práctica estratégica. México: Prentice Hall.
- ❖ <https://www.psicoactiva.com/blog/la-ecpatia-empatia-vs-ecpatia/>
- ❖ <https://www.crearfuturoglobal.com/tag/comunicacion-eficaz-definicion>