

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO PLANTEL NEZAHUALCÓYOTL DE LA ESCUELA PREPARATORIA



PLAN DE ESTUDIOS DE BACHILLERATO (6° SEMESTRE)

ASIGNATURA: PSICOLOGÍA MÓDULO II: ADOLESCENCIA

TEMA 5: RELACIONES CONSTRUCTIVAS: RESPECTO, TOLERANCIA, LIBERTAD.

MA. DEL SOCORRO REYNA SÁENZ



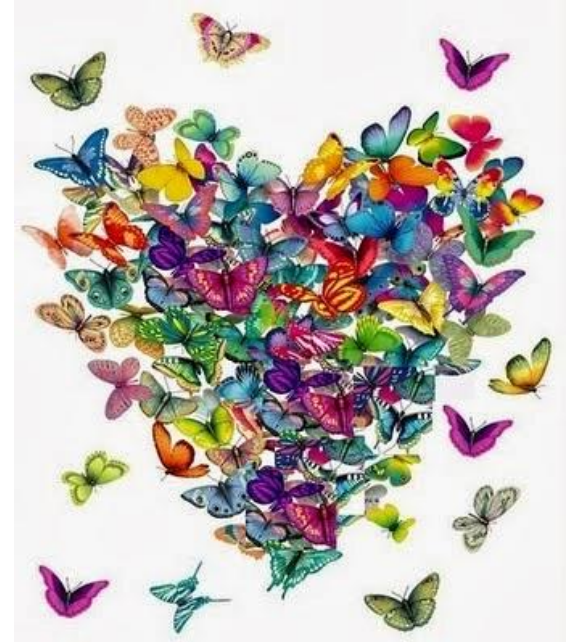
Junio de 2016



INTRODUCCIÓN

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de Psicología de sexto semestre en el tema “**Relaciones constructivas**” correspondiente al módulo II. Adolescencia.

En este tema analizaremos la importancia de mantener relaciones constructivas con quienes nos rodean, en la familia, la escuela, los grupos de amigos y con la sociedad en general. revisaremos algunos hábitos, habilidades y valores que nos facilitarán construir relaciones saludables.



PROPÓSITO DEL MÓDULO

Reconoce e identifica características propias de su adolescencia y cuenta con los elementos básicos para establecer relaciones constructivas.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

3. Elige y practica estilos de vida saludables.

3.3. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes le rodean.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

10.1. Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático de igualdad, de dignidad y derechos de todas las personas, y rechaza toda forma de discriminación.



TEMA Y SUBTEMAS

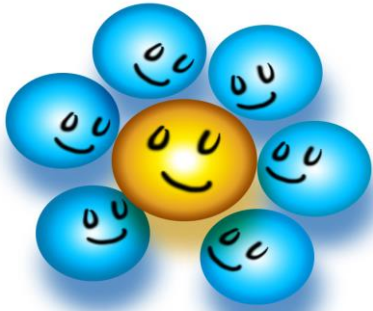


SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
PSICOLOGÍA

CONTENIDOS Y PROPÓSITOS

COMPETENCIAS DE LA DIMENSIÓN	COMPETENCIAS GENERICAS Y ATRIBUTOS (CG)	COMPETENCIAS DISCIPLINARES BÁSICAS Y/EXTENDIDAS (CD)	MÓDULO	CONTENIDOS	PROPÓSITOS DEL MÓDULO
<p>Practica hábitos para el cuidado de su salud física y mental, incluidos los relacionados con la buena alimentación, el autocontrol en el consumo de sustancias de riesgo y la práctica de actividades recreativas, deportivas, artísticas y culturales.</p> <p>Se conduce en la autorregulación de sus acciones como un individuo con sólidos principios basados en la equidad, la justicia, el respeto a la pluralidad la diversidad y los preceptos jurídicos, éticos y humanísticos de su contexto.</p>	<p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue</p> <p>1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.</p> <p>3. Elige y practica estilos de vida saludables.</p> <p>3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</p> <p>8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</p> <p>8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.</p> <p>10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.</p> <p>10.1 Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático de igualdad de dignidad y derechos de todas las personas, y rechaza toda forma de discriminación.</p>	<p>BÁSICAS</p> <p>1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación.</p> <p>4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen.</p> <p>10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un sistema cultural, con una actitud de respeto.</p> <p>EXTENDIDAS</p> <p>3. Propone soluciones a problemas de su entorno con una actitud crítica y reflexiva, creando conciencia de la importancia que tiene el equilibrio en la relación ser humano-naturaleza.</p> <p>8. Propone alternativas de solución a problemas de convivencia de acuerdo a la naturaleza propia del ser humano y su contexto ideológico, político y jurídico.</p>	<p>Módulo 1 PERSPECTIVAS ACTUALES PARA EL ESTUDIO DE LA PSICOLOGÍA.</p>	<p>1. Concepto de Psicología como ciencia.</p> <p>2. Perspectivas para el estudio de la Psicología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conductismo, • Psicoanálisis • Humanismo • Transpersonal <p>3. Procesos psicológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensación • Percepción • Atención • Motivación • Emoción • Aprendizaje • Memoria 	<p>Analiza las perspectivas de la psicología y los procesos psicológicos para identificarse como un sujeto reflexivo y valorarse a sí mismo y a los demás respetando sus diferencias.</p>
			<p>Módulo 2 ADOLESCENCIA</p>	<p>1.- Crisis de Identidad</p> <p>2.- Duelo de la adolescencia</p> <p>3.- Manejo de la Sexualidad</p> <p>4.- Relaciones destructivas del adolescente: Bullying, pandilla, violencia en el noviazgo.</p> <p>5.- Relaciones Constructivas: Respeto, tolerancia, libertad</p>	<p>Reconoce e identifica características propias de su adolescencia y cuenta con los elementos básicos para establecer relaciones constructivas.</p>
			<p>Módulo 3 PERSONALIDAD</p>	<p>1.-Persona</p> <p>2.- Personalidad</p> <p>3.- Normalidad-anormalidad</p> <p>4.- Salud Mental</p> <p>4.1 Rasgos de la Salud Mental</p> <p>4.1.1 Aceptación a sí mismo</p> <p>4.1.2 Tolerancia a las demandas del entorno social-ambiental.</p> <p>4.1.3 Adaptación al medio social-ambiental</p> <p>4.2 Higiene mental.</p> <p>4.2.1. Conceptualización</p> <p>4.2.2. Elementos de la Higiene Mental.</p>	<p>Reconoce sus características de personalidad y practica hábitos para el cuidado de su salud mental.</p>





RELACIONES CONSTRUCTIVAS



APERTURA



¿Por qué crear Relaciones Constructivas?



RELACIONES CONSTRUCTIVAS DEL ADOLESCENTE.

Las relaciones interpersonales constructivas, son importantes porque nos proporcionan apoyo, seguridad y bienestar que nos ayuda a crecer como personas; además, que influyen en nuestro equilibrio y salud mental.



Construir buenas relaciones con quienes nos rodean, es una habilidad que todos tenemos por ser seres sociales.

La calidad de las relaciones que establecemos a lo largo de nuestra vida, depende de algunas actitudes, habilidades y hábitos que debemos practicar de manera consciente y sistemática.



Respeto



Actitudes, hábitos, habilidades sociales y valores que nos permiten construir relaciones constructivas.



Asertividad ;))



INTELIGENCIA EMOCIONAL

RESPECTO

Es un valor que permite que el hombre pueda reconocer, aceptar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad.



No debemos limitar el respeto sólo a las relaciones humanas, también debemos respetar a los seres vivos, evitar el maltrato hacia los animales y hacia las propiedades privadas, tales como casas, vehículos, baños y demás artículos que brindan servicios comunitarios.



IMAGINA

**Imagina que no hay paraíso,
Es fácil si lo intentas,
Ningún infierno debajo de nosotros,
Arriba de nosotros, solamente cielo,
Imagina a toda la gente
Viviendo al día...**



**Imagina que no hay países,
No es difícil hacerlo,
Nada por lo que matar o morir,
Ni religiones tampoco,
Imagina a toda la gente
Viviendo la vida en paz**

**Imagina que no hay posesiones,
Me pregunto si puedes,
Ninguna necesidad de codicia o hambre,
Una hermandad del hombre,
Imagina a toda la gente
Compartiendo todo el mundo...
Tu puedes decir que soy un soñador,
Pero no soy el único,
Espero que algún día te nos unas,
Y el mundo vivirá como uno solo.
Autor: John Lennon**

**“El hombre deber ser flexible
como la caña , pero no rígido
como el cedro”.**

Johann J. Engel.

TOLERANCIA:

El diccionario de la Real Academia Española señala que es **“El respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias”.**



Ahora analicemos este pequeño cuento:

Había una vez un cuento cortito, de aspecto chiquito, letras pequeñas y pocas palabritas. Era tan poca cosa que apenas nadie reparaba en él, sintiéndose triste y olvidado. Llegó incluso a envidiar a los cuentos mayores, esos que siempre que había una oportunidad eran elegidos primero.



Ahora analicemos este pequeño cuento (continuación)

Pero un día, un viejo y perezoso periodista encontró un huequito entre sus escritos, y buscando cómo llenarlo sólo encontró aquel cuentito. A regañadientes, lo incluyó entre sus palabras, y al día siguiente el cuento se leyó en mil lugares.



Ahora analicemos este pequeño cuento (continuación)

Era tan cortito, que siempre había tiempo para contarle, y en sólo unos pocos días, el mundo entero conocía su historia. Una sencilla historia que habla de que da igual ser pequeño o grande, gordo o flaco, rápido o lento, porque precisamente de aquello que nos hace especiales surgirá nuestra gran oportunidad.

Autor: Pedro Pablo Sacristán

www.cuentosparadormir.com



Los componentes que integran la tolerancia son:

1.- ***La aceptación:*** La cual es una característica que parte de la aprobación de mi propia persona y de la aprobación en la relación o convivencia con el resto de las personas, sea cual fuere su creencia o estilo de vida, la cual tengo la opción de tolerar o adoptarla.



2.- *La flexibilidad:*

Es la esencia de la movilidad de actitudes y comportamientos frente a determinados actos, circunstancias o posturas que las demás personas muestran en forma cotidiana.



3.- *La Moderación:*

La cual permite mediar nuestras creencias y posturas llevándolas a la medida y prudencia, lo que permite evitar el extremismo.

4.- *La Sensatez:*

Que nos brinda un buen juicio y madurez para poder tomar una decisión, sin que esta afecte a los demás.



Existen dos tipos de Tolerancia:

La Tolerancia Pasiva: que equivale a decir “Vive y deja vivir” y que encierra en cierto modo una gran indiferencia.



Existen dos tipos de Tolerancia:

La Tolerancia Activa: es sinónimo de solidaridad, una actitud positiva que desde hace muchos años Séneca la nombró como la benevolencia. La cual nos enseña que un hombre no debe servirse abusivamente de otro hombre y nos invita a ser afables y serviciales en palabras, hechos y sentimientos.

(www.proyectopv.org)



LIBERTAD

La libertad dijo un día a la Ley: “Tu me estorbas”.

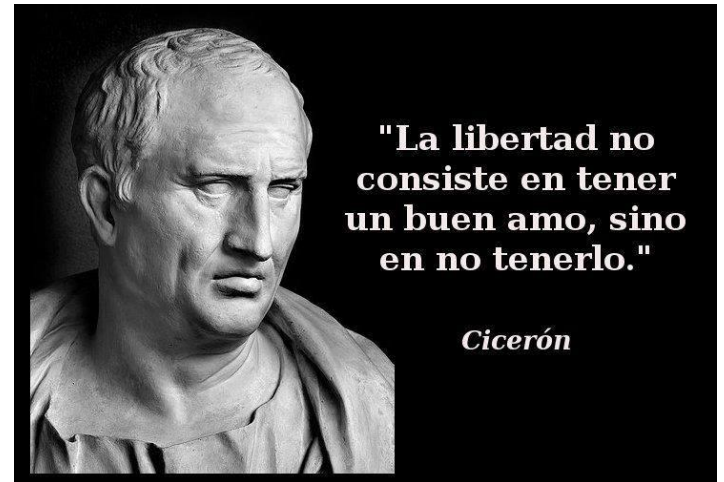
La ley respondió a la libertad: “Yo te guardo”
Pitágoras.



Pero que es la **Libertad**?

“Es el estado de la persona que no es esclava y por tanto tiene la facultad de realizar algo por sí misma, por iniciativa propia”.

De acuerdo al Filósofo Griego Aristóteles la “libertad se basa en la noción de finalidad o tendencia natural del hombre que conduce a la felicidad”.



Por tanto la libertad nos brinda la oportunidad de actuar dentro de un orden establecido por la sociedad y nos permite gozar de los siguientes ámbitos de la libertad:

- 1.- De pensamiento
- 2.- De movimiento
- 3.- De estudio
- 4.- De trabajo
- 5.- De amistades
- 6.- De elección de pareja.



Defiende tu
libertad de
expresión...
defiende tu
forma de
amar...
defiende
esas cosas
que no te
hacen
diferente...
te hacen
único...

Por tanto te recomendamos aplicar los siguiente principios que señaló el empresario Dale Carnegie:

- 1.- No criticar.
- 2.- Demuestra tu aprecio honestamente
- 3.- Interésate por los demás.
- 4.- Sonríe.
- 5.- Dirígete siempre a las personas por su nombre.



6.- Aprende a escuchar.

7.- Respeta la opinión de los demás

8.- Si estoy equivocado, admítelo y sonríe.

9.- Deja que los demás hablen más que tu.

10.- Ofrece tu amistad de manera honesta.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

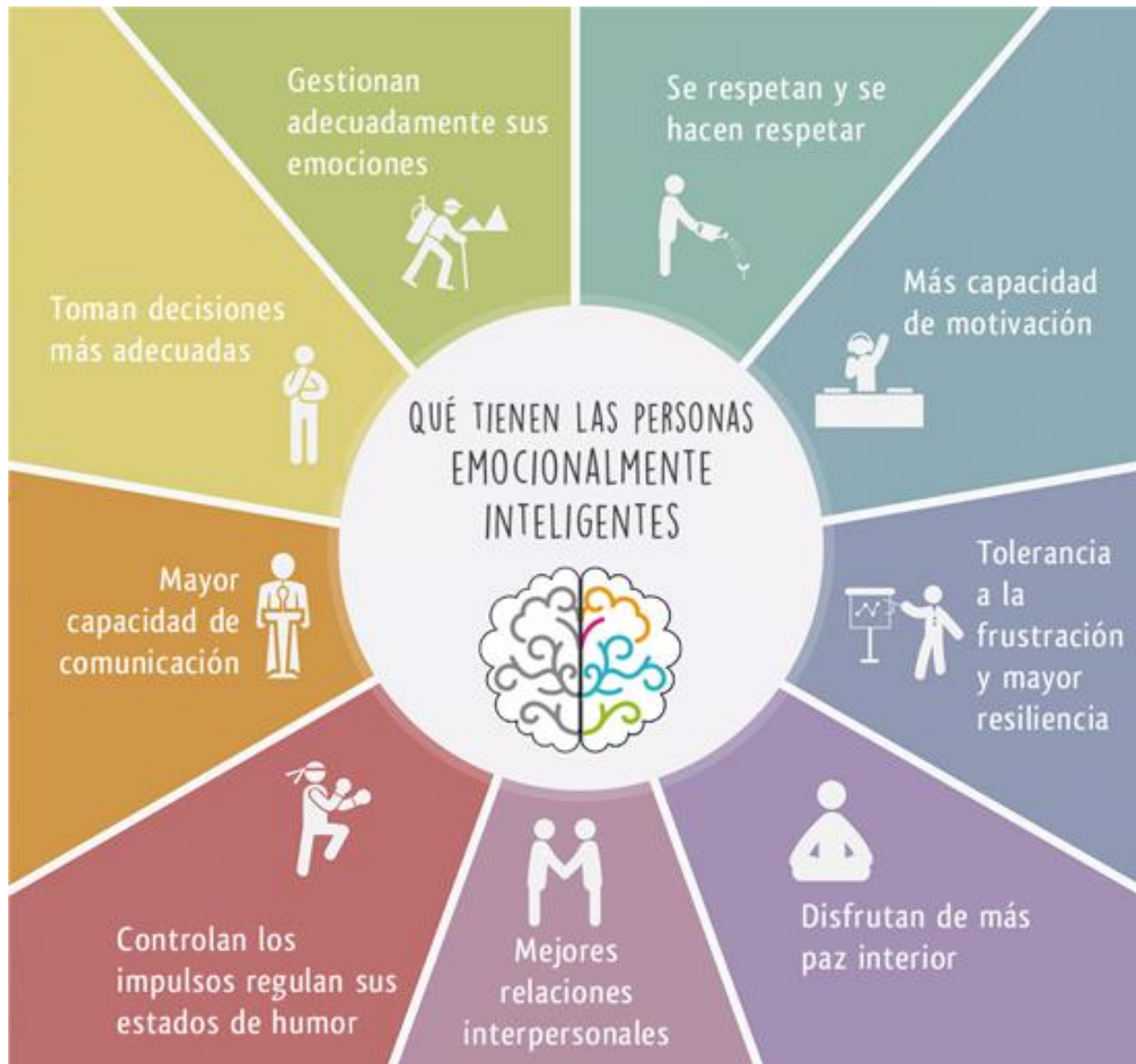
Es la **habilidad** para percibir, asimilar, comprender y regular las propias **emociones** y las de los demás, promoviendo un crecimiento **emocional** e intelectual.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA EMOCIONAL



ASERTIVIDAD

Afronta los conflictos de manera **asertiva**; en lugar de huir de las situaciones que generan disgusto, hay que resolverlas.

Perfil de la persona Asertiva

Expresivo,
espontáneo, seguro
de si mismo,
transparente, sin
temores ni
ansiedades que le
permiten ser más
asertivo.



La **asertividad** es la habilidad personal que nos permite expresar directamente sentimientos, opiniones y pensamientos y defender nuestros derechos, sin agredir ni ser agredido.



Rasgos de una Persona Asertiva



Saben lo que quieren



Son justos



Solicitan lo que desean con claridad



Son calmados



Aceptan la crítica y el elogio con ecuanimidad



Expresan elogios y afecto abiertamente

Habilidades asertivas

NO
MOSTRARSE
AGRESIVO

SABER
DEFENDERSE

NO SER
SIEMPRE
EL QUE
CEDE

SABER EXPRESAR
NUESTROS
SENTIMIENTOS
O DESEOS SIN
DESCONSIDERAR
O AVERGONZAR
A LOS DEMÁS

RESPECTO
HACIA UNO
MISMO
Y HACIA
LOS DEMÁS

NO CRITICAR,
NI HACER
COMENTARIOS
SARCÁSTICOS
O MALICIOSOS

ENTENDER
LA SITUACIÓN

NO
MOSTRARSE
PASIVO



ACTITUD POSITIVA

Acostúmbrate a ver las cosas buenas y espera lo mejor de las personas. Reconoce los méritos de los demás y elogia las cualidades del otro.



**EVITA JUNTARTE
CON GENTE
NEGATIVA,
SIEMPRE TIENEN
UN PROBLEMA
PARA CADA
SOLUCIÓN.**

ACTITUD POSITIVA

Cuando las cosas salen mal, recuerda:

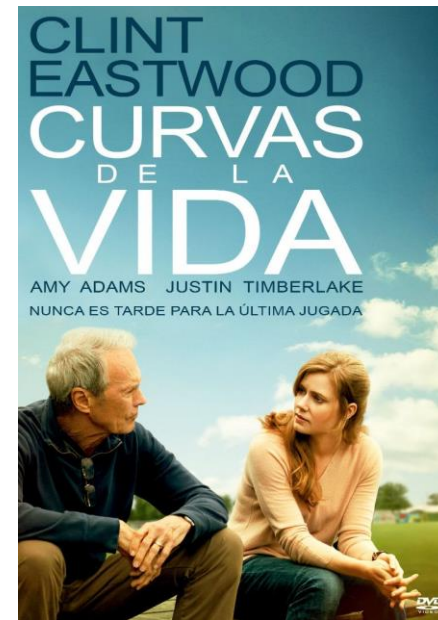
No es **LO QUE TE SUCEDE** lo que más importa. Es cómo **ACTÚAS** y como **PIENSAS ACERCA** de lo que te sucede.



Procura ver alguna de estas películas donde se plasman algunas de las habilidades sociales que aquí hemos analizado.

Las curvas de la vida
(Clint Eastwood, Amy Adams y Justin Timberlake.)

Amigos (Con Francois Cluset y Omar Sy)



CIERRE

Aprendizajes adquiridos

¿Escribe 5 acciones que vas a emprender para mejorar tus relaciones interpersonales, considera tu familia, amigos, maestros, compañeros etc.

REFERENCIAS

Alonso, J. (2007). *Psicología*. Mc Graw Hill. México

Craig, G. (2006). *Psicología*. 8ª. ed. México. Prentice hall Pearson

Feldman, R. (2006). *Introducción a la psicología*. Ed. Mc. Graw Hill. Mexico.

UAEMEX (2011). *Programa de estudios de la asignatura de Psicología*. Toluca: UAEM.

MESOGRAFÍA

<http://www.madridsalud.es/interactivos/memoria/inmediata.php>

<http://www.youtube.com/watch?v=NQ5YTQRgOM8>

<http://www.peliculasmel.com/catalogo/detalle.php?cvepel=01945>

http://www.sabersinfin.com/index.php?option=com_content&task=view&id=723&Itemid=52perceptivos

<http://es.wikipedia.org/wiki/Conductismo>

www.monografias.com/Psicologia/

www.uaq.mx/psicologia