



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD

CARRERA DE
FONOAUDIOLÓGIA
SEDE TEMUCO

EBOOK

“DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES, EMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN PARA JÓVENES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)”



AUTORES:

Claudia Pamela Guajardo Sáez

Fonoaudióloga - Magíster en Neurorehabilitación

Carla Soledad Figueroa Saavedra

*Fonoaudióloga - Magíster en Educación
Magíster en Trastornos del Lenguaje y del Habla*

Enzo Fabián Alarcón Acuña

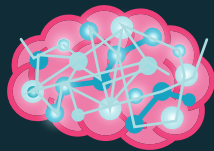
Fonoaudiólogo - Magíster en Lingüística Aplicada

COLABORADORES:

María Fernanda Opazo Fuica

Fonoaudióloga

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)?



Cerebro

Presenta un mayor número de conexiones sinápticas en áreas específicas



HOLA



Dificultades de Comunicación social



Patrones restrictivos/repetitivos y/o estereotipos

= TEA

(Trastorno del Espectro Autista)

Según el DSM-V (2013) y la organización Panamericana de salud en el (2008) definen al TEA (TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA) como un conjunto de alteraciones clínicas que incluyen:

1

Déficit en la comunicación e interacción social

2

Patrones de interés restrictivos y repetitivos del comportamiento

“

Lo anterior causa un deterioro clínico significativo en el área social, laboral u otra área importante para el funcionamiento habitual

”

¿QUÉ ES LA CONDICIÓN DEL ESPECTRO AUTISTA (CEA)?



“ Hoy en día la comunidad autista prefiere la denominación de Condición del Espectro Autista. Esto, porque el término condición se refiere a que forma parte de la persona, es decir, nacen con su condición; por ello, los acompañará durante toda la vida ”

PREVALENCIA DEL TEA/CEA EN CHILE Y EEUU

PREVALENCIA EN EEUU

Según el CDC (Center of Diseases Control and Prevention) la prevalencia del autismo en los EE.UU. es de aproximadamente 1 de cada 54 personas.

EEUU



CHILE

PREVALENCIA EN CHILE

Recientemente en un estudio realizado en nuestro país, se estima que la prevalencia del Trastorno del Espectro Autista es de un 1 en 51 niños con una distribución por sexo de 4 niños por 1 niña.

Yañez y cols.(2021)

Según la OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD), en los últimos 50 años la prevalencia mundial del TEA ha aumentado considerablemente.

Esto puede deberse a una mayor concientización de la población sobre esta condición; también, gracias a la ampliación de los criterios diagnósticos, junto con el mejoramiento de las técnicas y herramientas de evaluación/diagnóstico.

CARACTERÍSTICAS DE PERSONA CON TEA/CEA

¿Cuáles son las características de una persona con TEA/CEA?

A

Comunicación social

- Le cuesta mirar a los ojos
- Falta de expresión facial
- Acercamiento social anormal
- Fracaso en la conversación con otro (Iniciar o responder a las interacciones sociales)



B

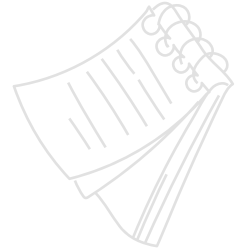
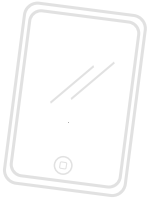
Intereses restrictivos

- Hablan de sus propios intereses (Discursos repetitivos)
- Movimientos repetitivos y/o estereotipos inusuales propios de la condición
- Inflexibilidad en rutinas
- Patrones de pensamiento rígido
- Hiper o hiporeactividad a los estímulos sensoriales o interés inhabitual por aspectos sensoriales del entorno

C

Los síntomas han de estar presentes en las primeras fases del período de desarrollo

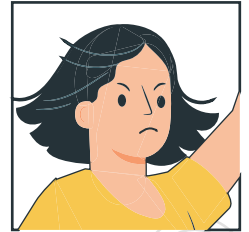
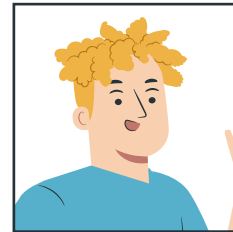
CARACTERÍSTICAS DE PERSONA CON TEA/CEA



D

Deficiencia en la reciprocidad emocional

Los síntomas causan un deterioro clínicamente significativo en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento habitual.



E

Dificultad en el lenguaje corporal

Estas alteraciones no se explican mejor por la discapacidad intelectual (Trastorno del Desarrollo Intelectual) o por el retraso global del desarrollo. La discapacidad Intelectual y el Trastorno del Espectro Autista con frecuencia coinciden; sin embargo, para hacer un diagnóstico de comorbilidades entre el Trastorno del Espectro del Autismo y la Discapacidad Intelectual, la habilidad y el criterio de "comunicación social" ha de estar por debajo de lo previsto para el nivel general de desarrollo.

FACTORES BIOLÓGICOS ASOCIADOS AL TEA/CEA

“

Las áreas del cerebro que se han asociado con la comunicación social se denominan **ÁREAS SOCIALES DEL CEREBRO**. Cuando existe un déficit o alteración en estas áreas se generan dificultades para relacionarnos con las personas o expresar emociones sin empatía, entre otras manifestaciones.

”

El Lóbulo frontal, corteza temporal superior, la amígdala y la región órbita frontal

son áreas que están relacionadas con los procesos sociales, cognitivos y afectivos, por lo que alguna alteración en estas zonas son propuestas como marcadores para identificar el riesgo de desarrollar Autismo, ya que podrían mediar las alteraciones de los comportamientos sociales presentes en este diagnóstico.

Corteza Parietal

Está relacionada con los estímulos visuales, donde se encuentra una disminución en el grosor de esta corteza. También, la extensión de la Cisura de Silvio es mayor en el cerebro de las personas con TEA/CEA

De igual forma se conoce que la alteración en la comunicación occipito-parietal evita la localización visual de objetos, así como la ubicación espacial y el control visual de los movimientos. Dicha alteración ayuda a explicar el bajo interés de las personas con TEA a involucrarse en actividades virtuales con objetos en movimiento

Área de Wernicke

Anomalías en esta área podrían estar relacionadas con defectos en el procesamiento del lenguaje social y la atención social

NIVELES TEA/CEA

En el Manual DSM-V, el TEA se clasifica clínicamente en 3 grados o niveles distintos, según cada área afectada. Estas son: Comunicación social y Patrones e intereses restrictivos, repetitivos y/o estereotipados.

GRADO 1 Necesita ayuda

Conversación limitada a sus intereses

HOLA LEISTE EL LIBRO?

A MI ME GUSTA EL TRICERATOPS

Falla en generar amistades

Dificultades para organización o planificación de actividades

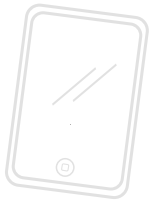
“ GRADO 1

Comunicación social: Sin ayuda in situ o poco interés. Dificultad para iniciar interacciones sociales, respuestas atípicas en la interacción con otros.

Comportamientos restringidos y repetitivos: Presentan dificultad para organizarse en diferentes actividades, presentan inflexibilidad en el comportamiento, dificultad para alternar actividades.

”

NIVELES TEA/CEA



MUESTRAME
EL
CUADERNO



Deficiencias graves en la
comunicación verbal



GRADO 2

Necesita ayuda
notable



Deficiencias
en la
comunicación no
verbal



Intereses repetitivos
y/o reducidos

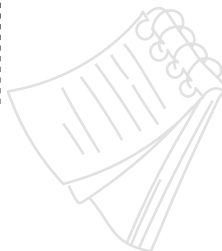


“ GRADO 2

Comunicación social: Presenta deficiencias graves de la aptitud de comunicación social verbal / no verbal. Inicio limitado de interacciones sociales.

Comportamientos restringidos y repetitivos: Dificultad para hacer cambios, dificultad para cambiar el foco de atención, presenta intereses reducidos, se observa ansiedad ante cambio de rutina.

”



NIVELES TEA/CEA



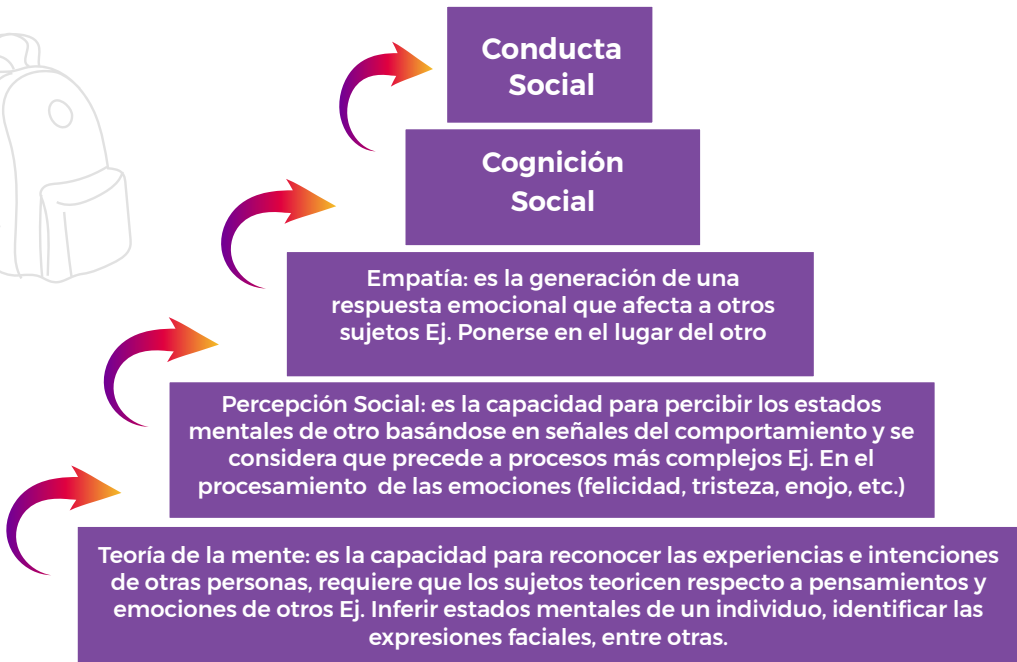
“ GRADO 3

Comunicación social: Inicio muy limitado de las interacciones sociales, presenta pocas palabras intelegibles, responde a aproximaciones sociales muy diversas.

Comportamientos restringidos / repetitivos: Extrema dificultad de hacer frente a los cambios, presenta comportamientos reiterativos, ansiidad intensa.

”

DESEMPEÑO DE TEA/CEA EN LA COMUNICACIÓN SOCIAL



Conducta social: Es la eficacia en la interacción social que surge del uso de las habilidades para alcanzar objetivos personales a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. Ortizetal (2019)

Para lograr una adecuada conducta social deben participar distintos fenómenos conductuales/cognitivos que incluyan:

***TEORIA DE LA MENTE**

***EMPATÍA**

***PERCEPCIÓN SOCIAL**

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA EN TEA/CEA

Los adolescentes que presentan un TEA de nivel 1, tienen las siguientes características; las cuales se incrementan en esta etapa:

Comportamientos repetitivos físicos que se incrementan en situaciones de estrés.

No mantienen contacto visual en diferentes contextos sociales.

Tienen dificultad con las interacciones sociales, para hacer nuevos amigos o compañeros

No entender las emociones en los demás o en ellos mismos

Evitar el contacto físico

Tienen patrones de sueño inusuales, los cuales afectan en la concentración

Dan mucha importancia a las rutinas y reglas, por lo que tienden a aumentarlas y ser más organizados.

Preferencias fuertes por ciertos alimentos, ropa u objetos.

Dificultades en la comunicación verbal y no verbal, pueden hacer la misma pregunta varias veces al no comprender conceptos abstractos.

Prefieren estar sólo.

Las personas con CEA/TEA desarrollan una gama limitada de intereses u obsesiones con ciertos temas. De esta manera, los estudiantes con TEA en los que se combine este interés con el área académica podrán dedicar mucho más tiempo a la tarea universitaria y como consecuencia alcanzar resultados brillantes.



ETAPA DE LA ADOLESCENCIA / UNIVERSITARIA EN TEA/CEA

La OMS (Organización mundial de la salud) define la adolescencia como el periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Esta etapa es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales. Todos estos cambios gestionados pueden crear una desestabilización afectiva.



Los adolescentes con TEA /CEA muestran menores niveles de autoestima que los adolescentes con desarrollo típico, maduran más lentamente que sus compañeros en los aspectos sociales.

DESEMPEÑO DE UN ADOLESCENTE CON TEA EN LA COMUNICACIÓN SOCIAL

Las personas que presentan TEA/CEA necesitan ayuda para aprender a cómo comportarse frente a la variedad de situaciones sociales que nos podemos encontrar en nuestra vida diaria. Las habilidades sociales ayudan a todos los niños a saber cómo actuar en diferentes situaciones sociales, desde hablar con los abuelos hasta jugar con amigos en la escuela. ¿Cómo les podemos preparar para que consigan desarrollar estas áreas?

Desarrollar habilidades sociales con la práctica puede ayudar a mejorar la participación en los entornos y mejorar su bienestar, la felicidad y las amistades. Las habilidades sociales pueden ayudar a la persona con TEA a hacer amigos, aprender de los demás y desarrollar pasatiempos e intereses. Estas habilidades también pueden ayudar con las relaciones familiares y darle a su hijo un sentido de pertenencia.

Y las buenas habilidades sociales son importantes para la salud mental y la calidad de vida en general.



DESEMPEÑO DE UN ADOLESCENTE CON TEA EN LA COMUNICACIÓN SOCIAL

Te fijaste cómo reaccionó el profe? Parece que le dió vergüenza

¿Qué es vergüenza?

1

Ejemplo de Teoría de la Mente



DESEMPEÑO DE UN ADOLESCENTE CON TEA EN LA COMUNICACIÓN SOCIAL

Oye no trajiste la tarea que te tocaba!!

¿¿?!!

2

Ejemplo de Percepción Social



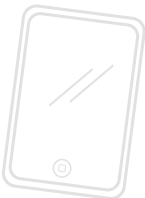
DESEMPEÑO DE UN ADOLESCENTE CON TEA EN LA COMUNICACIÓN SOCIAL

Estoy tan triste, el chico que me gusta ni me saludó!!

¿? Y qué tiene... hay muchos chicos que saludan a otros

3

Ejemplo de Empatía



INTERACCIÓN SOCIAL Y CONDUCTA SUICIDA EN TEA/CEA

TEA/CEA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se indica que el suicidio es uno de los factores más importantes de morbilidad en jóvenes, pues es la segunda causa de muerte a nivel mundial.



Ayuda



? Sabías qué...

En cuanto al suicidio en los niños y adolescentes con TEA/CEA, hay pocos estudios que exploran la conducta suicida en esta población. Sin embargo, a pesar de la cantidad limitada de investigación en el área, todos los estudios existentes reportan una mayor prevalencia de tendencias suicidas en personas con TEA/CEA que la población en general (Costa, Loo, & Steffgen, 2020).



La dificultad en la conducta social se traduce muchas veces en un aumento en la conducta suicida






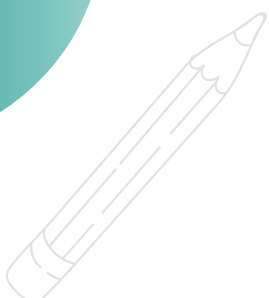

COMORBILIDADES VINCULADAS A LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES Y ADULTOS CON TEA/CEA

“ La salud mental sustenta todo lo que hacemos, cómo pensamos, sentimos y nos comportamos. Las personas que presentan TEA son más vulnerables, en comparación con las personas que no lo padecen, ya que, comienzan a experimentar dificultades que afectan su bienestar emocional y que pueden provocar trastornos de salud mental. ”



Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

El diagnóstico de TDAH es muy frecuente en la infancia y juventud de las personas en el Espectro del Autismo. Alrededor de un 30% de las personas con TEA tienen un trastorno por Déficit de atención / hiperactividad (TDAH) asociado, es decir, síntomas de hiperactividad, impulsividad o inatención.

- 
- 
- 
- Desregulación emocional
 - Dificultades de atención
 - Dificultades en la interpretación
 - Deficiencia en inhibición cognitiva, conductual y emocional
 - Conductas compulsivas (Hervás & Rueda, 2018)

COMORBILIDADES VINCULADAS A LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES Y ADULTOS CON TEA/CEA

Depresión

Los trastornos del estado de ánimo aparecen entre 2 y 3 veces más a menudo en niños, niñas y jóvenes con TEA que en la población general de la misma edad. La depresión aparece principalmente en el proceso de transición a la vida adulta.

Algunas posibles señales de alarma de depresión en TEA son:

- Irritabilidad y/o agresividad
 - Aumento de las conductas repetitivas, en frecuencia o intensidad
 - Inhibición de la actividad o aumento de la agitación
 - Disminución del número o de la participación en los intereses y actividades habituales
 - Empeoramiento en el funcionamiento cotidiano general
 - Aparición de nuevos rituales o comportamientos repetitivos asociados a temores o preocupaciones
 - Cambios en el apetito o en el peso
 - Alteraciones del sueño.
- (Confederación Autismo España, 2019)



COMORBILIDADES VINCULADAS A LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES Y ADULTOS CON TEA/CEA



Problema de control de impulsos

De acuerdo al control de impulsos, encontramos algunos diagnósticos tales como, trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y trastorno de tics.

En los casos de comorbilidad, el 25% de las personas con TEA de alto funcionamiento describen obsesiones y compulsiones experimentadas como intrusivas, estresantes y que consumen mucho tiempo, pero menos severas y sofisticadas que en las personas con TOC.



- Se focalizan en características concretas del mundo físico, por ejemplo: en las propiedades mecánicas de objetos inanimados o el funcionamiento de un sistema en particular.
- Fascinación por temas de interés.
- Clasificaciones y listas, para mantenerse organizado en las rutinas cotidianas.
(Pérez, Diagnóstico diferencial entre el trastorno obsesivo compulsivo y los patrones de comportamiento, actividades e intereses restringidos y repetitivos en los trastornos del espectro autista, 2012)

COMORBILIDADES VINCULADAS A LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES Y ADULTOS CON TEA/CEA

Ansiedad

Las personas con TEA de alto funcionamiento son las que presentan, con mayor frecuencia e intensidad, trastornos de ansiedad (Alcantud & Alonso, 2020). Según un estudio realizado por Pérez, et al,(2009), los trastornos de ansiedad más prevalentes son el trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad por separación y la fobia específica.

Características de la ansiedad en TEA Nivel 1

- Los síntomas generales son de tristeza y pérdida de interés en las actividades
- Humor deprimido indicado por el propio sujeto o a través de la observación
- Disminución del interés o el placer en todas o casi todas las actividades
- Pérdida o aumento de peso significativo o cambios significativos del apetito
- Insomnio/hipersomnia
- Agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva
- Disminución de la habilidad para pensar/concentrarse
- Indecisión, en la toma de decisiones importantes
- Pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida e intentos o planes de suicidio.

(Pérez & Pérez, 2009)



TEORÍA DE LA MENTE






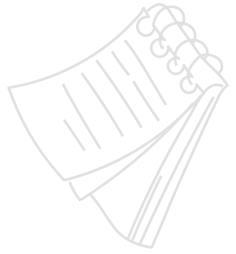

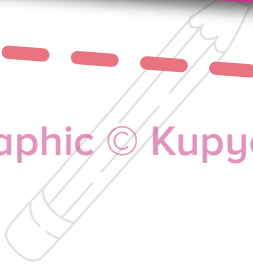
ESCUCHA ACTIVA



Recomendación: Usa la escucha activa



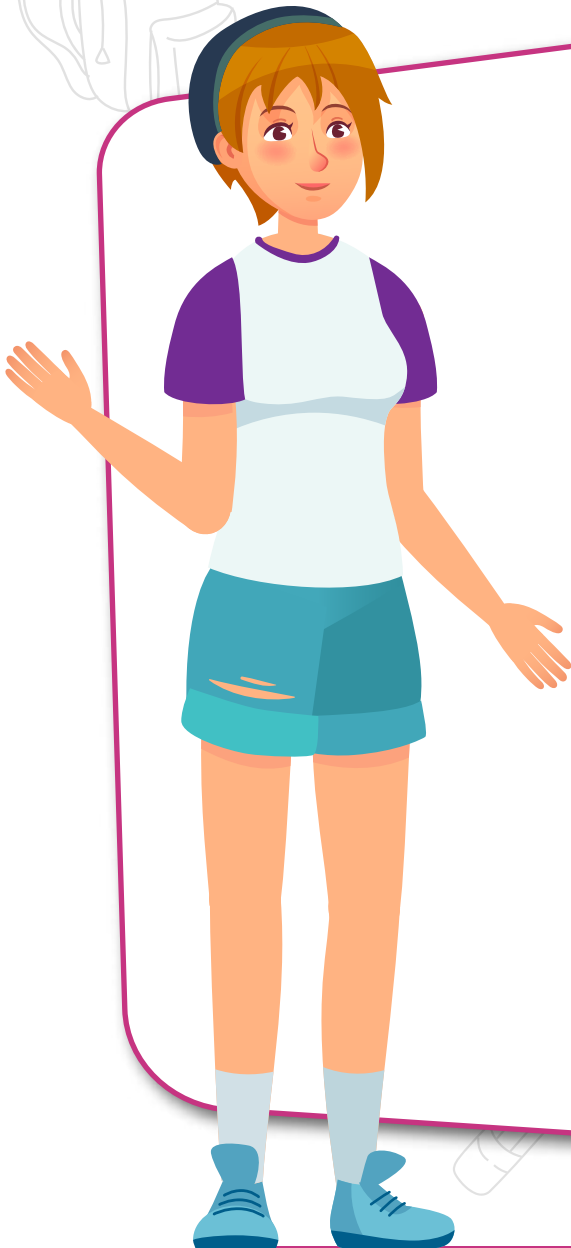
Escuchar con todo el cuerpo implica integrar los sentidos (procesamiento sensorial) y combinar con funcionamiento ejecutivo (auto control del cuerpo y la mente) y las perspectivas del hablante (pensar en los otros y en lo que están diciendo)



Graphic © Kupyers & Sautter 2012

ESCUCHA ACTIVA

¿Cómo usar la escucha activa? ¡Recuerda escuchar con todo tu cuerpo!



Ojos: Mira a la persona que te está hablando



Oído: Los dos oídos están listos para escuchar



Boca: Calladita sin hablar ni hacer sonidos



Manos: Quietas en los muslos o a los lados



Pies: Quietos en el suelo



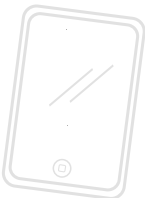
Cuerpo: De frente al hablante



Cerebro: Pensando en lo que le están diciendo



Corazón: Preocupado por lo que la otra persona está diciendo



LAS EMOCIONES
QUE SIENTO

“LA CULPA”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD “LAS EMOCIONES QUE SIENTO”



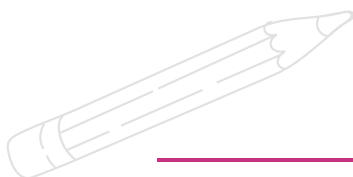
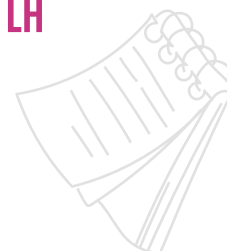
DURACIÓN:
15 MINUTOS

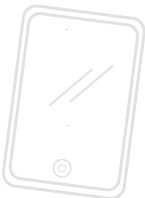


OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
CONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA CULPA
EN MI VIDA UNIVERSITARIA



INSTRUCCIONES:
OBSERVO LAS IMÁGENES PARA CONOCER LAS
EMOCIONES QUE SON PARTE DE MI RUTINA Y LEO LA
DEFINICIÓN QUE LES ACOMPAÑA





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO

“LA CULPA”

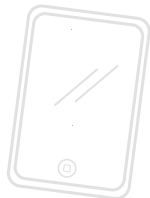
DEFINICIÓN

El **sentimiento de culpa** es la sensación interna permanente de haber hecho algo malo, de ser mala persona, de hacer daño a los demás, de haber infringido alguna ley, principio ético o norma, tanto en situaciones reales como imaginarias, produciendo un malestar continuado.



CULPA





LA CULPA

ACTIVIDAD 1

“ES MI CULPA”



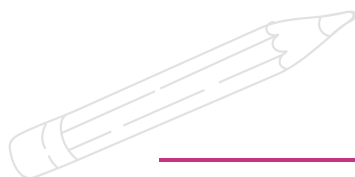
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ES MI CULPA”

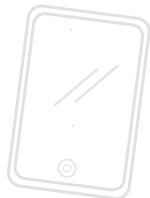


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
RECONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA CULPA
COMO PARTE DE MI RUTINA



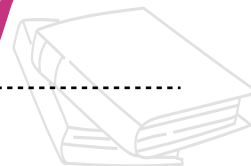


LA CULPA

ACTIVIDAD 1

“ES MI CULPA”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LAS IMÁGENES, DEBES IDENTIFICAR EN
CUÁL SE MUESTRA LA EMOCIÓN DE LA CULPA.



¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA LA CULPA?



NOTA:
La culpa la siento acompañada
de otros sentimientos como la
tristeza, angustia, frustración e
impotencia.





LA CULPA

ACTIVIDAD 2

“LIBERANDO LA CULPA”



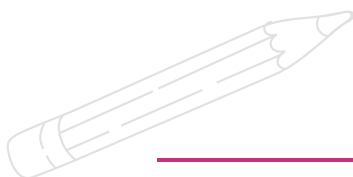
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“LIBERANDO LA CULPA”

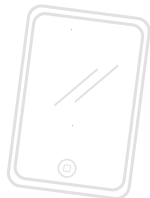


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPRESAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA CULPA





LA CULPA

ACTIVIDAD 2

“LIBERANDO LA CULPA”

INSTRUCCIONES:
FRENTE A UN ESPEJO IMITA LOS SIGUIENTES PASOS
PARA EXPRESAR LA EMOCIÓN DE LA CULPA



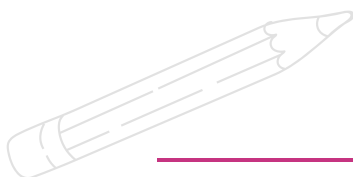
PASOS

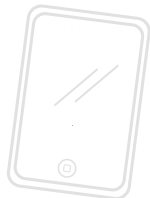
1
SENTIRSE TRISTE O ANGUSTIADO

2
AGACHO LA CABEZA

3
MIRO HACIA EL SUELO

4
MIS MANOS TAPAN MIS OJOS





LA CULPA
ACTIVIDAD 3
 “BUSCANDO AL CULPABLE”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“BUSCANDO AL CULPABLE”

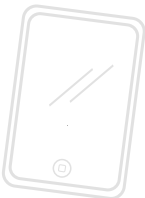


DURACIÓN:
10 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
ASOCIAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA CULPA
EN MI VIDA COTIDIANA





LA CULPA

ACTIVIDAD 3

“BUSCANDO AL CULPABLE”



INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y LEE COMO LO ASOCIAMOS A
UNA SITUACIÓN

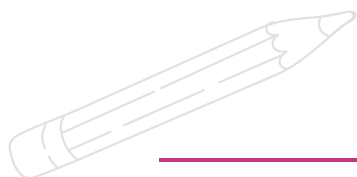
SITUACIÓN

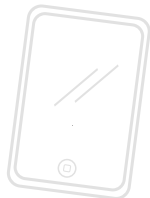


¿Cuál es la emoción que siento?

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento





LA CULPA

ACTIVIDAD 3

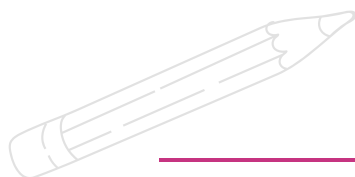
“BUSCANDO AL CULPABLE”

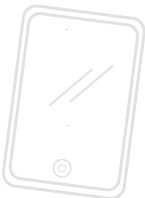
Sugerencias para el sentimiento de la culpa

- 1) Analiza de donde proviene la culpa
- 2) Discúlpate
- 3) Deja atrás los pensamientos negativos
- 4) Aprende del pasado o de los errores ya cometidos
- 5) Perdónate y reconoce que has cometido un error.



CULPA





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO
“LA VERGÜENZA”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“LAS EMOCIONES QUE SIENTO”



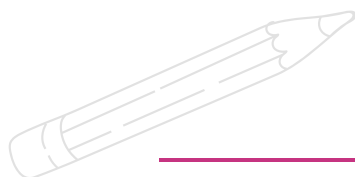
DURACIÓN:
15 MINUTOS

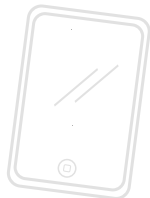


OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
CONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA VERGÜENZA
EN MI VIDA UNIVERSITARIA



INSTRUCCIONES:
OBSERVO LAS IMÁGENES PARA CONOCER LAS
EMOCIONES QUE SON PARTE DE MI RUTINA Y LEO LA
DEFINICIÓN QUE LES ACOMPAÑA





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO

“LA VERGÜENZA”

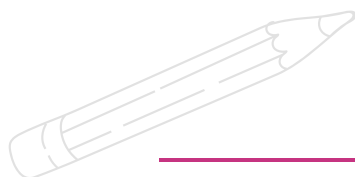
“ DEFINICIÓN

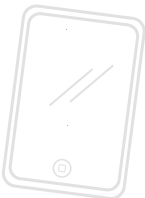
La **vergüenza** es una emoción que pretende ocultar algún defecto o acción nuestra que creemos que, si se viera, podría provocar rechazo. Es una emoción que nos lleva a esconder nuestros fallos, o a caer en exceso de autocrítica para evitar o minimizar la crítica destructiva o el rechazo de los demás.

”



VERGÜENZA





LA VERGÜENZA

ACTIVIDAD 1

“TENGO VERGÜENZA”



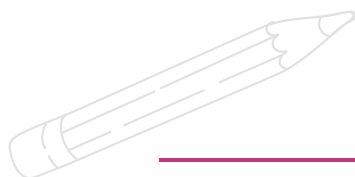
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“TENGO VERGÜENZA”

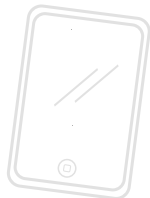


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
RECONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA VERGÜENZA
COMO PARTE DE MI RUTINA



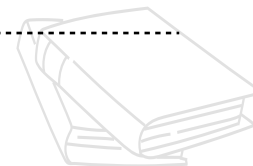


LA VERGÜENZA

ACTIVIDAD 1

“TENGO VERGÜENZA”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LAS IMÁGENES, DEBES IDENTIFICAR EN
CUÁL SE MUESTRA LA EMOCIÓN DE LA VERGÜENZA.



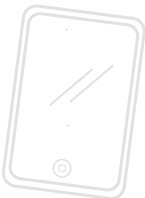
¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA A LA VERGÜENZA?



NOTA:

La vergüenza me genera una serie de reacciones y pensamientos de corte negativo, que implican pérdida de confianza en mí mismo.





LA VERGÜENZA

ACTIVIDAD 2

“ME SONROJO”



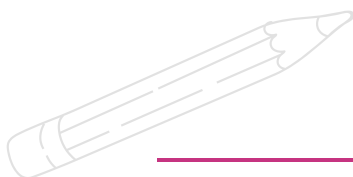
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ME SONROJO”

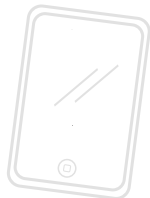


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPRESAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA VERGÜENZA





LA VERGÜENZA

ACTIVIDAD 2

“ME SONROJO”

INSTRUCCIONES:
FRENTE A UN ESPEJO IMITA LOS SIGUIENTES PASOS
PARA EXPRESAR LA EMOCIÓN DE LA VERGÜENZA



PASOS

1

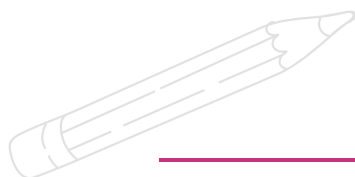
ME TAPO LA CARA CON AMBAS MANOS

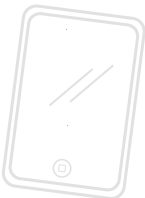
2

ME SIENTO NERVIOSO

3

SE SONROJAN MIS CACHETES





LA VERGÜENZA

ACTIVIDAD 3

¿QUIÉN SIENTE VERGÜENZA?



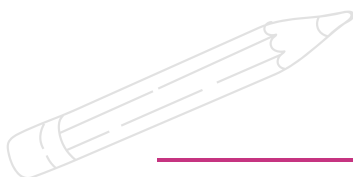
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
¿QUIÉN SIENTE VERGÜENZA?

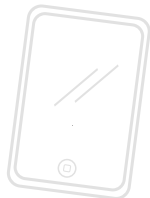


DURACIÓN:
10 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
ASOCIAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA
VERGÜENZA EN MI VIDA COTIDIANA





LA VERGÜENZA

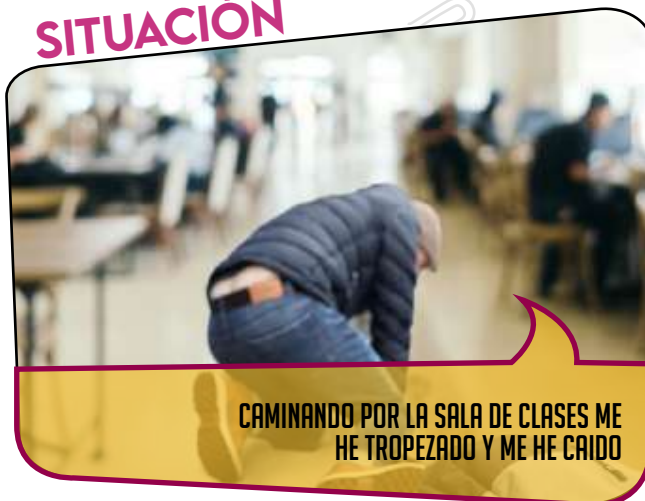
ACTIVIDAD 3

¿QUIÉN SIENTE VERGÜENZA?



INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y LEE COMO LO ASOCIAMOS A
UNA SITUACIÓN

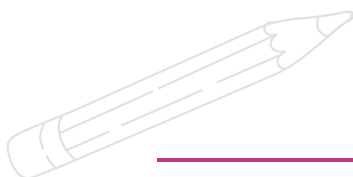
SITUACIÓN

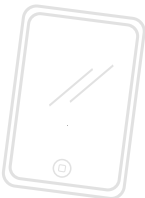


¿Cuál es la emoción que siento?

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento





LA VERGÜENZA

ACTIVIDAD 3

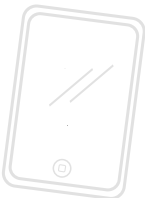
¿QUIÉN SIENTE VERGÜENZA?

Sugerencias para el sentimiento de la vergüenza

- 1) Acéptate, acostúmbrate a dar a conocer tus imperfecciones. Es imposible ser todo el tiempo perfecto.
- 2) Trabaja en tu autoestima
- 3) Trabaja en equipos para exponer tus ideas y opiniones, así no presentarás miedo.

VERGÜENZA





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO
“ENGAÑO”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“LAS EMOCIONES QUE SIENTO”



DURACIÓN:
15 MINUTOS

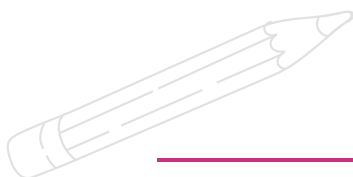


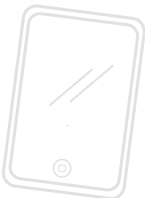
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
CONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE EL ENGAÑO
EN MI VIDA UNIVERSITARIA



INSTRUCCIONES:

OBSERVO LAS IMÁGENES PARA CONOCER LAS
EMOCIONES QUE SON PARTE DE MI RUTINA Y LEO LA
DEFINICIÓN QUE LES ACOMPAÑA

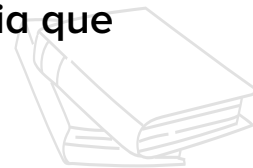




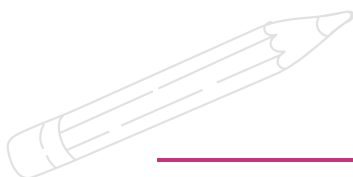
LAS EMOCIONES QUE SIENTO “ENGAÑO”

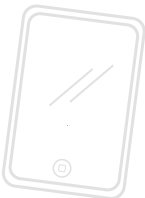
DEFINICIÓN

El **engaño** se define como el intento deliberado (exitoso o no) de ocultar, generar y/o manipular de algún otro modo información factual y/o emocional por medios verbales y/o no verbales, con el fin de crear o mantener en otra(s) persona(s) una creencia que el propio comunicador considera falsa.



ENGAÑO





ENGAÑO
ACTIVIDAD 1
 “TE ENGAÑÉ”



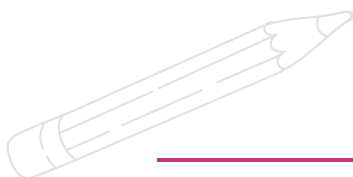
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“TE ENGAÑÉ”

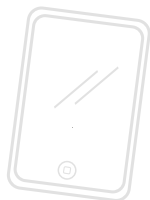


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
RECONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL ENGAÑO
COMO PARTE DE MI RUTINA



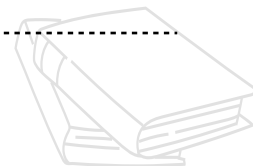


ENGAÑO

ACTIVIDAD 1

“TE ENGAÑE”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LAS IMÁGENES, DEBES IDENTIFICAR EN
CUÁL SE MUESTRA LA EMOCIÓN DEL ENGAÑO.

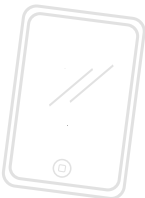


¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA AL ENGAÑO?



NOTA:
El sentimiento del engaño es hacer
creer a alguien por medio de palabras o
acciones, lo que no es verdad.





ENGAÑO

ACTIVIDAD 2

“ME MANIPULAN”



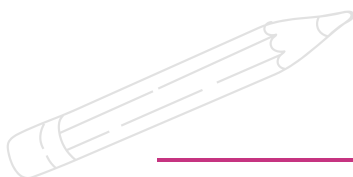
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ME MANIPULAN”

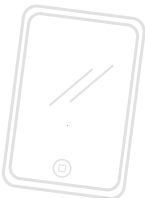


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPRESAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL ENGAÑO



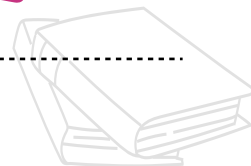


ENGAÑO

ACTIVIDAD 2

“ME MANIPULAN”

INSTRUCCIONES:
FRENTE A UN ESPEJO IMITA LOS SIGUIENTES PASOS
PARA EXPRESAR LA EMOCIÓN DEL ENGAÑO



PASOS

1

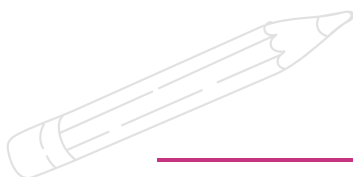
BAJO LA CABEZA

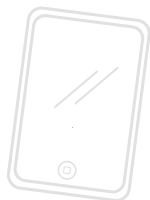
2

COLOCO MI CARA TRISTE

3

**UNA MANO TOCANDO MI CARA
POR DEBAJO DEL MENTÓN**





ENGAÑO

ACTIVIDAD 3

“ME ENGAÑASTE”



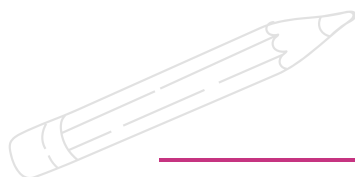
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ME ENGAÑASTE”

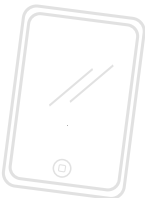


DURACIÓN:
10 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
ASOCIAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL ENGAÑO
EN MI VIDA COTIDIANA





ENGAÑO

ACTIVIDAD 3

“ME ENGAÑASTE”

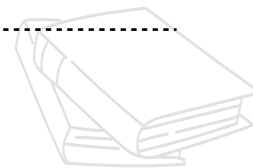


INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y LEE COMO LO ASOCIAMOS A
UNA SITUACIÓN

SITUACIÓN



UN COMPAÑERO ME DIJO QUE ENTRABA
UNA MATERIA EN LA PRUEBA,
PERO NO ERA ESA MATERIA ERA OTRA

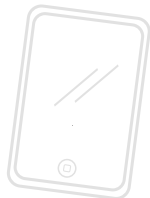


¿Cuál es la emoción que siento?

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento





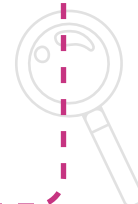
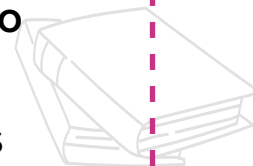
ENGAÑO

ACTIVIDAD 3

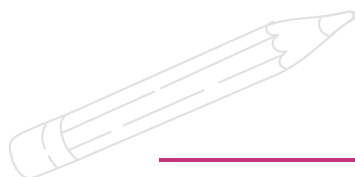
“ME ENGAÑASTE”

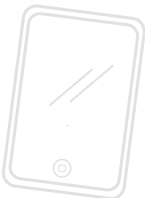
Sugerencias para el sentimiento del engaño

- 1) No debes negar tus sentimientos hacia otros
- 2) Hable con alguien de confianza
- 3) Trate de buscar la verdad para salir adelante
- 4) No debo desconfiar de todos.



ENGAÑO





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO
“DESESPERACIÓN”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“LAS EMOCIONES QUE SIENTO”



DURACIÓN:
15 MINUTOS

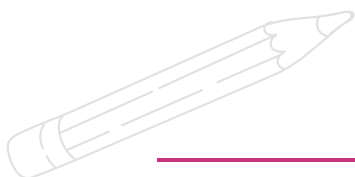


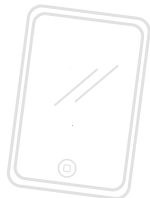
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
CONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA
DESESPERACIÓN EN MI VIDA UNIVERSITARIA



INSTRUCCIONES:

OBSERVO LAS IMÁGENES PARA CONOCER LAS
EMOCIONES QUE SON PARTE DE MI RUTINA Y LEO LA
DEFINICIÓN QUE LES ACOMPAÑA





LAS EMOCIONES QUE SIENTO “DESESPERACIÓN”

“ DEFINICIÓN

La **desesperación** puede definirse como la pérdida total de la esperanza que lleva a enfrentar la vida de una forma muy angustiada motivada por sentimientos de ira, enfado o impotencia.

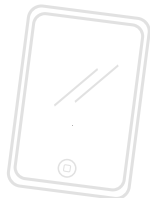


”



DESESPERACIÓN





DESESPERACIÓN

ACTIVIDAD 1

“DESESPERACIÓN”



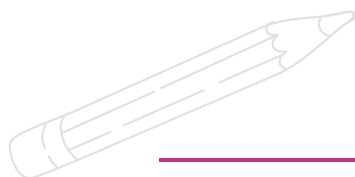
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“DESESPERACIÓN”

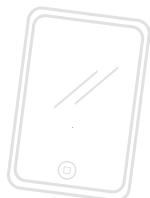


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
RECONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA
DESESPERACIÓN COMO PARTE DE MI RUTINA





DESESPERACIÓN

ACTIVIDAD 1

“DESESPERACIÓN”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LAS IMÁGENES, DEBES IDENTIFICAR EN CUÁL SE MUESTRA LA EMOCIÓN DE LA DESESPERACIÓN.

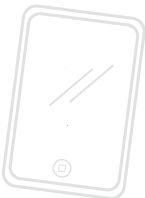


¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA LA DESESPERACIÓN?



NOTA:
El sentimiento de la desesperación a veces nos hace perder la paciencia y la tranquilidad





DESESPERACIÓN

ACTIVIDAD 2

“ME SIENTO ANGUSTIADO”



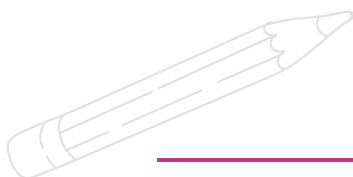
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ME SIENTO ANGUSTIADO”

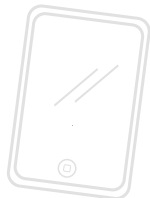


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPRESAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA
DESESPERACIÓN





DESESPERACIÓN

ACTIVIDAD 2

“ME SIENTO ANGUSTIADO”

INSTRUCCIONES:
FRENTE A UN ESPEJO IMITA LOS SIGUIENTES PASOS
PARA EXPRESAR LA EMOCIÓN DE LA DESESPERACIÓN



PASOS

1

BAJO LA CABEZA

2

AMBAS MANOS SOBRE LA CABEZA

3

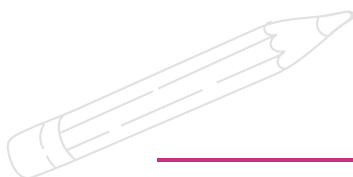
FRUNCIR EL CEÑO

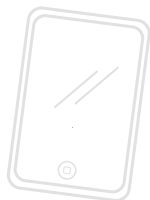
4

CERRAR LOS OJOS

5

ABRIR LA BOCA COMO SI GRITARAS





DESESPERACIÓN

ACTIVIDAD 3

“ERES UN DESESPERADO”



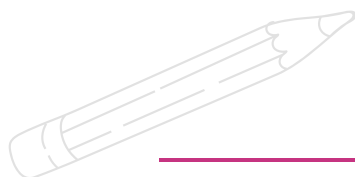
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ERES UN DESESPERADO”

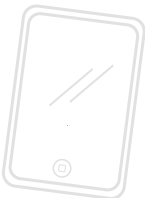


DURACIÓN:
10 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
ASOCIAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA
DESESPERACIÓN EN MI VIDA COTIDIANA





DESESPERACIÓN

ACTIVIDAD 3

“ERES UN DESESPERADO”

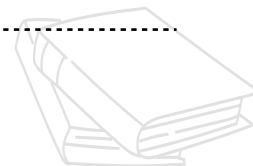


INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y LEE COMO LO ASOCIAMOS A
UNA SITUACIÓN

SITUACIÓN



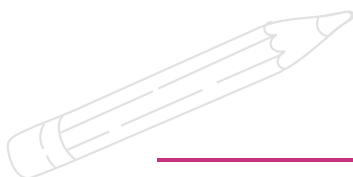
**SOLO TENGO UNAS HORAS PARA
ENTREGAR UN TRABAJO Y NO TENGO INTERNET**

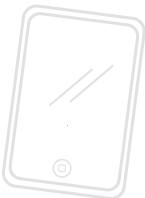


¿Cuál es la emoción que siento?

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento





DESESPERACIÓN

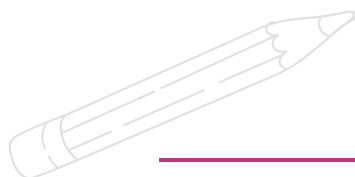
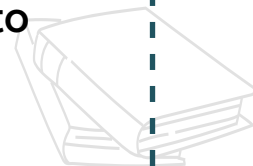
ACTIVIDAD 3

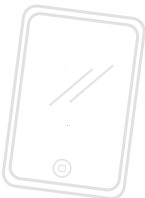
“ERES UN DESESPERADO”

Sugerencias para el sentimiento de la desesperación

- 1) Reconocer y aceptar nuestra angustia
- 2) Detectar cuáles pensamientos o qué me hace sentir angustiado
- 3) Realizar ejercicios de relajación
- 4) Comunicarle a otro como me siento.

DESESPERACIÓN





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO
“RESENTIMIENTO”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“LAS EMOCIONES QUE SIENTO”



DURACIÓN:
15 MINUTOS

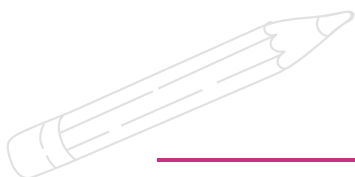


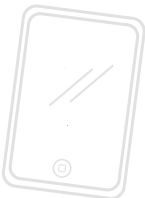
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
CONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL RESENTIMIENTO
EN MI VIDA UNIVERSITARIA



INSTRUCCIONES:

OBSERVO LAS IMÁGENES PARA CONOCER LAS
EMOCIONES QUE SON PARTE DE MI RUTINA Y LEO LA
DEFINICIÓN QUE LES ACOMPAÑA





LAS EMOCIONES QUE SIENTO

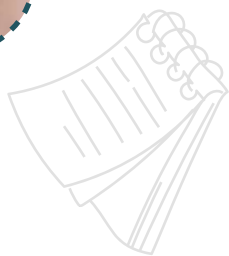
“RESENTIMIENTO”

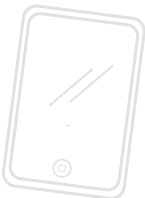
DEFINICIÓN

El **resentimiento** es un dolor moral que se produce como consecuencia de una ofensa. La persona que lo sufre no logra olvidar esa ofensa, de manera que lo vuelve a sentir una y otra vez (re-siente). Este sentimiento va acompañado de rencor y hostilidad hacia quienes causaron el daño.



RESENTIMIENTO





RESENTIMIENTO

ACTIVIDAD 1

“ESTOY RESENTIDO”



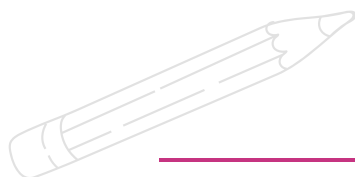
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ESTOY RESENTIDO”

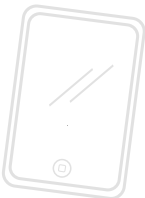


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
RECONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL RESENTIMIENTO
COMO PARTE DE MI RUTINA



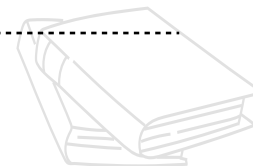


RESENTIMIENTO

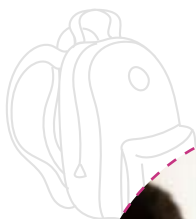
ACTIVIDAD 1

“ESTOY RESENTIDO”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LAS IMÁGENES, DEBES IDENTIFICAR EN CUÁL SE MUESTRA LA EMOCIÓN DEL RESENTIMIENTO.

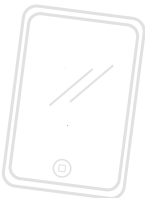


¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA AL RESENTIMIENTO?



NOTA:
El sentimiento de resentimiento es persistente con disgusto y enfado.





RESENTIMIENTO

ACTIVIDAD 2

“RESENTIDO”



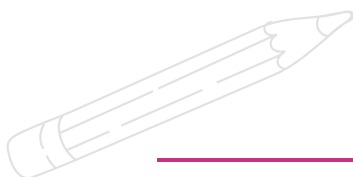
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“RESENTIDO”

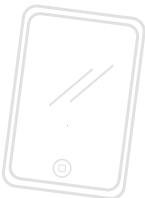


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPRESAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL
RESENTIMIENTO





RESENTIMIENTO

ACTIVIDAD 2

“RESENTIDO”

INSTRUCCIONES:
FRENTE A UN ESPEJO IMITA LOS SIGUIENTES PASOS
PARA EXPRESAR LA EMOCIÓN DEL RESENTIMIENTO



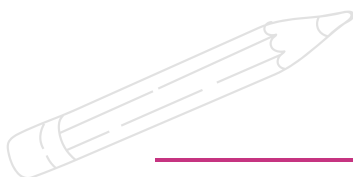
PASOS

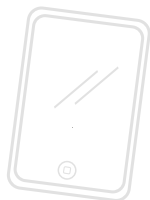
1

CRUZAR LOS BRAZOS

2

FRUNCIR EL CEÑO





RESENTIMIENTO

ACTIVIDAD 3

“TE ENCONTRÉ”



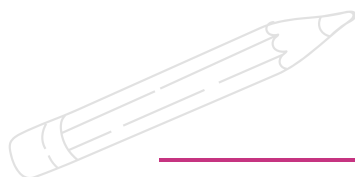
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“TE ENCONTRÉ”

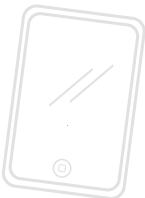


DURACIÓN:
10 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
ASOCIAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL
RESENTIMIENTO EN MI VIDA COTIDIANA





RESENTIMIENTO

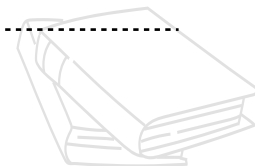
ACTIVIDAD 3

“TE ENCONTRÉ”



INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y LEE COMO LO ASOCIAMOS A
UNA SITUACIÓN

SITUACIÓN

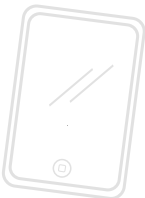


¿Cuál es la emoción que siento?

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento





RESENTIMIENTO

ACTIVIDAD 3

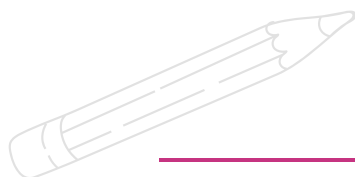
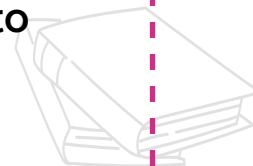
“TE ENCONTRÉ”

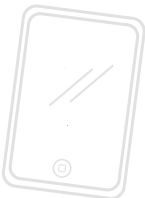
Sugerencias para el sentimiento del resentimiento

- 1) Asumir que no toda la gente es perfecta
- 2) Asumir que todos no saben lo mismo que yo
- 3) Aprender a no tomarse los problemas como algo personal
- 4) Analizar las consecuencias negativas de tu resentimiento.



RESENTIMIENTO





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO
“ARREPENTIMIENTO”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“LAS EMOCIONES QUE SIENTO”



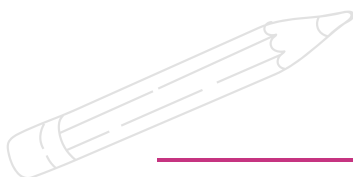
DURACIÓN:
15 MINUTOS

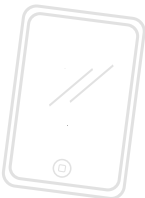


OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
CONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL
ARREPENTIMIENTO EN MI VIDA UNIVERSITARIA



INSTRUCCIONES:
OBSERVO LAS IMÁGENES PARA CONOCER LAS
EMOCIONES QUE SON PARTE DE MI RUTINA Y LEO LA
DEFINICIÓN QUE LES ACOMPAÑA





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO
“ARREPENTIMIENTO”

“ DEFINICIÓN

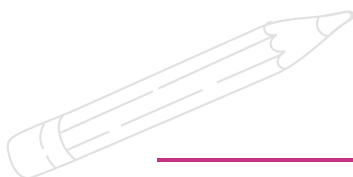
El **arrepentimiento** surge sobre aquellas acciones donde las personas se sienten responsables. “Me arrepiento de no haber estudiado más en la universidad”

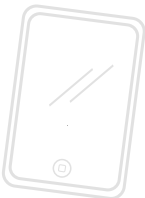


”



ARREPENTIMIENTO





ARREPENTIMIENTO

ACTIVIDAD 1

“ARREPENTIRSE”



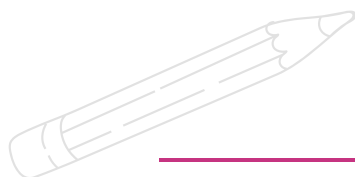
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ARREPENTIRSE”

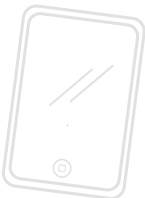


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
RECONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL
ARREPENTIMIENTO COMO PARTE DE MI RUTINA



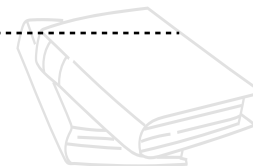


ARREPENTIMIENTO

ACTIVIDAD 1

“ARREPENTIRSE”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LAS IMÁGENES, DEBES IDENTIFICAR EN CUÁL SE MUESTRA LA EMOCIÓN DEL ARREPENTIMIENTO.

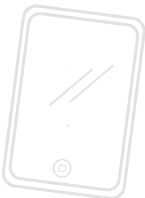


¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA AL ARREPENTIMIENTO?



NOTA:
Este sentimiento es cuando una persona se arrepiente de haber hecho algo.





ARREPENTIMIENTO

ACTIVIDAD 2

“DISCULPAS”



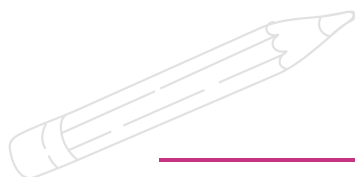
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“DISCULPAS”

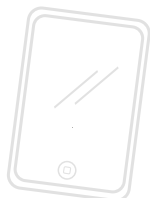


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPRESAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL
ARREPENTIMIENTO





ARREPENTIMIENTO

ACTIVIDAD 2

“DISCULPAS”

INSTRUCCIONES:
FRENTE A UN ESPEJO IMITA LOS SIGUIENTES PASOS
PARA EXPRESAR LA EMOCIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

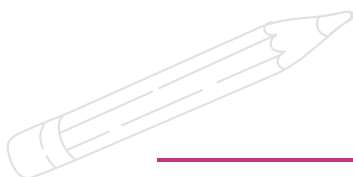


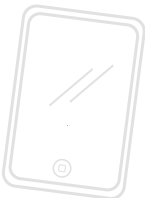
PASOS

1
ENTRELAZAR LOS DEDOS

2
AGACHAR LA CABEZA

3
COLOCO MI CARA TRISTE





ARREPENTIMIENTO

ACTIVIDAD 3

“ME EQUIVOQUÉ”



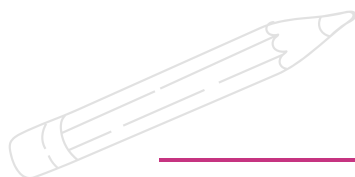
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“ME EQUIVOQUÉ”

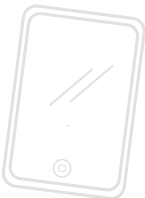


DURACIÓN:
10 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
ASOCIAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DEL
ARREPENTIMIENTO EN MI VIDA COTIDIANA





ARREPENTIMIENTO

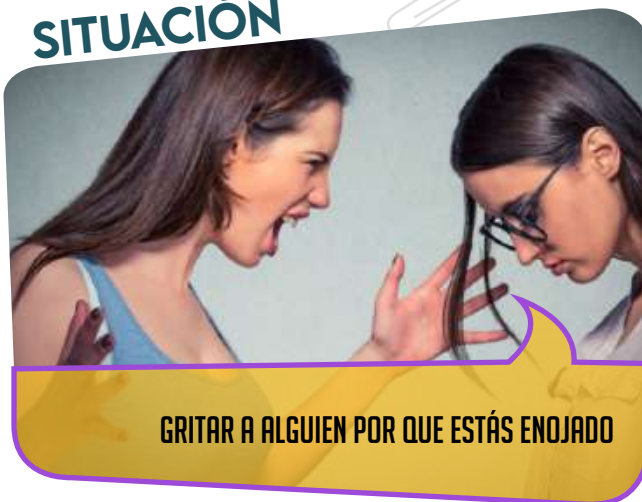
ACTIVIDAD 3

“ME EQUIVOQUÉ”



INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y LEE COMO LO ASOCIAMOS A
UNA SITUACIÓN

SITUACIÓN

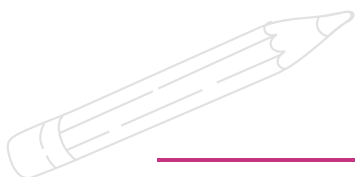


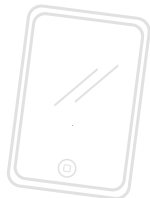
GRITAR A ALGUIEN POR QUE ESTÁS ENOJADO

¿Cuál es la emoción que siento?

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento





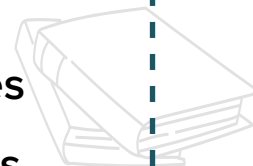
RESENTIMIENTO

ACTIVIDAD 3

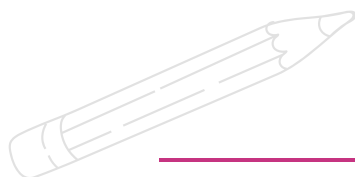
“ME EQUIVOQUÉ”

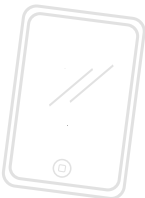
Sugerencias para el sentimiento del arrepentimiento

- 1) Evalúa la gravedad de tus errores
- 2) Aprende de los errores cometidos
- 3) Ser sincero con nuestro entorno y compañeros
- 4) Pedir disculpas
- 5) No culpar a otra persona
- 6) Cambiar nuestra actitud



ARREPENTIMIENTO





LAS EMOCIONES
QUE SIENTO
“COMPASIÓN”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“LAS EMOCIONES QUE SIENTO”



DURACIÓN:
15 MINUTOS

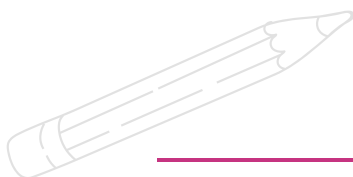


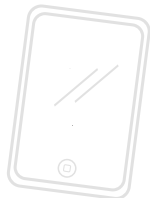
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
CONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA COMPASIÓN
EN MI VIDA UNIVERSITARIA



INSTRUCCIONES:

OBSERVO LAS IMÁGENES PARA CONOCER LAS
EMOCIONES QUE SON PARTE DE MI RUTINA Y LEO LA
DEFINICIÓN QUE LES ACOMPAÑA





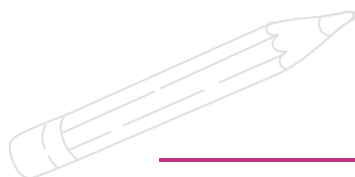
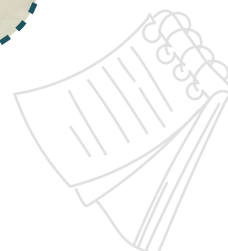
LAS EMOCIONES QUE SIENTO “COMPASIÓN”

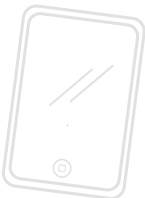
DEFINICIÓN

La **compasión** es una emoción que surge ante la percepción del sufrimiento ajeno y nos provoca un impulso dirigido a calmar el sufrimiento que percibimos. La conducta compasiva genera fuertes reacciones emocionales asociadas al sistema neurológico del bienestar.



COMPASIÓN





COMPASIÓN

ACTIVIDAD 1

“SOY COMPASIVO”



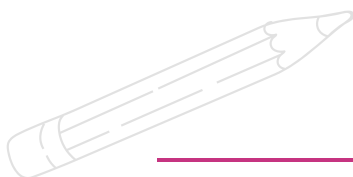
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“SOY COMPASIVO”

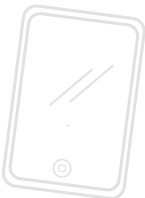


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
RECONOCER LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA
COMPASIÓN COMO PARTE DE MI RUTINA



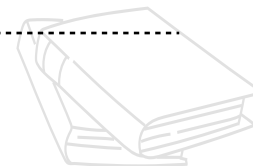


COMPASIÓN

ACTIVIDAD 1

“SOY COMPASIVO”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LAS IMÁGENES, DEBES IDENTIFICAR EN CUÁL SE MUESTRA LA EMOCIÓN DE COMPASIÓN.

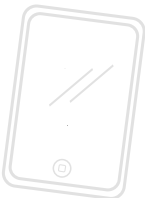


¿CUÁL DE ESTAS IMÁGENES REPRESENTA A LA COMPASIÓN?



NOTA:
Puedo percibir y sentir el dolor o el sufrimiento de otro compañero que está en un momento de dificultad.





COMPASIÓN

ACTIVIDAD 2

¿ENTERDERNOS?



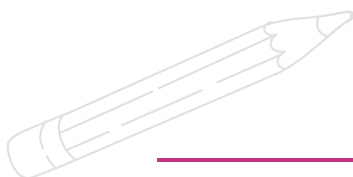
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
¿ENTERDERNOS?

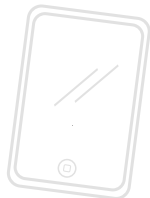


DURACIÓN:
5 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPRESAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE
LA COMPASIÓN





COMPASIÓN

ACTIVIDAD 2

¿ENTERDERNOS?

INSTRUCCIONES:
FRENTE A UN ESPEJO IMITA LOS SIGUIENTES PASOS
PARA EXPRESAR LA EMOCIÓN DE LA COMPASIÓN



PASOS

1

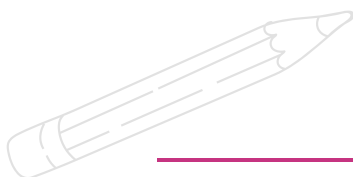
SIMULO UN ABRAZO

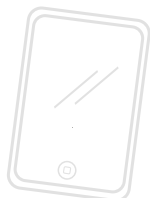
2

CARA DE PREOCUPADO

3

SUBO LOS HOMBROS





COMPASIÓN

ACTIVIDAD 3

“EN TU LUGAR”



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
“EN TU LUGAR”

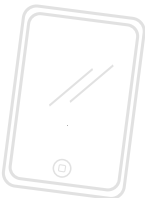


DURACIÓN:
10 MINUTOS



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
ASOCIAR LA EMOCIÓN COMPLEJA DE LA
COMPASIÓN EN MI VIDA COTIDIANA





COMPASIÓN

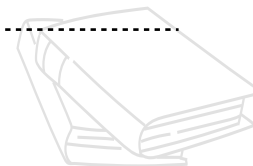
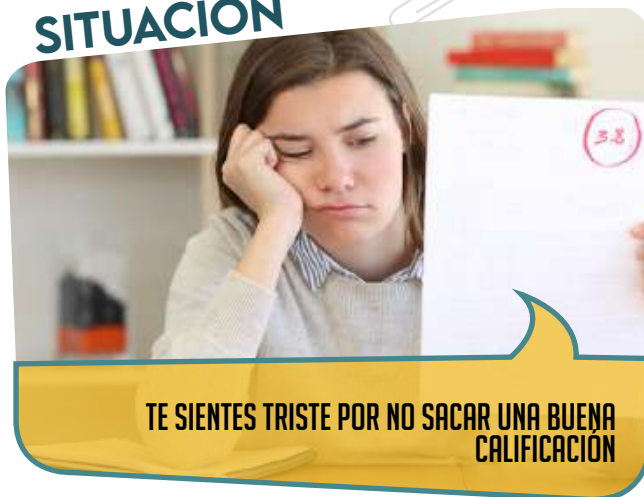
ACTIVIDAD 3

“EN TU LUGAR”



INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y LEE COMO LO ASOCIAMOS A
UNA SITUACIÓN

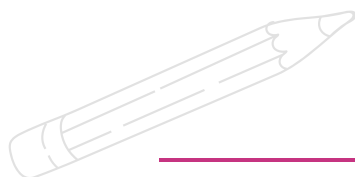
SITUACIÓN

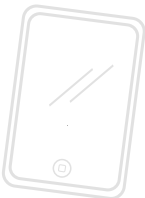


¿Cuál es la emoción que siento?

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento





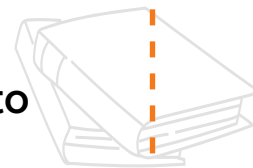
COMPASIÓN

ACTIVIDAD 3

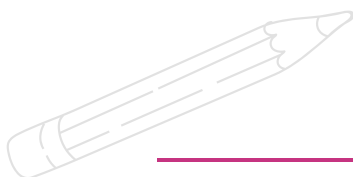
“EN TU LUGAR”

Sugerencias para el sentimiento del arrepentimiento

- 1) Percibir el sufrimiento ajeno
- 2) Sentir plenamente las emociones
- 3) Ponerse en el lugar del otro



COMPASIÓN



PERCEPCIÓN SOCIAL





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 1”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



LLEGAR TARDE Y QUEDAR FUERA DE LA SALA DE CLASES

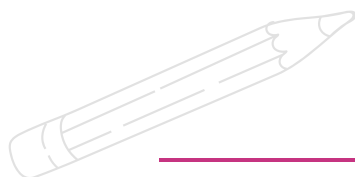
SITUACIÓN

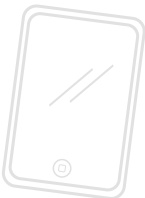
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ No entrar a la sala de clases, ya que interrumpirás al profesor o profesora
- ✓ Debes tocar la puerta y pedir permiso para entrar a la sala al profesor o profesora





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 2”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



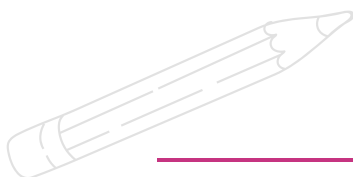
SITUACIÓN

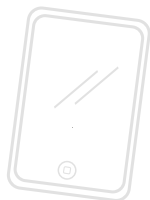
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Pedir que me asigne a alguien o un grupo
- ✓ Preguntar a los grupos si necesitan colaborador
- ✓ Preguntar por el grupo de whatsapp del curso





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 3”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



ESTUDIAR MUCHO Y QUE NO REALICEN LA PRUEBA

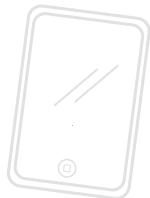
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Preguntar cuando se retomará la prueba
- ✓ Si siento rabia o frustración liberar la emoción, por ejemplo, ir a correr, salir a caminar o escuchar música
- ✓ Reconocer que tendré mayor conocimiento en la asignatura o materia.
- ✓ Debo entender que la prueba la realizarán en otro momento
- ✓ Debo mantener la calma



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 4”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



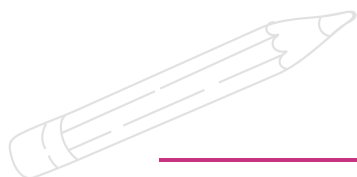
SITUACIÓN

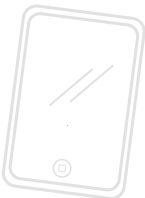
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Mantener la comunicación con todos los integrantes del grupo
- ✓ Escuchar atentamente las opiniones de todos
- ✓ Mirar a los ojos cuando te estén hablando y cuando tú hablas
- ✓ Exponer tu punto de vista y que los demás expongan el suyo para llegar a un acuerdo





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 5”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



ESTAR NERVIOSO PARA REALIZAR UNA EXPOSICIÓN FRENTE A
TUS COMPAÑEROS DE LA SALA DE CLASES

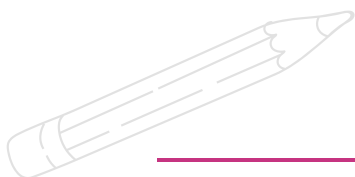
SITUACIÓN

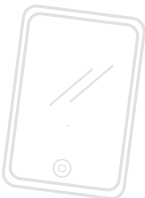
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

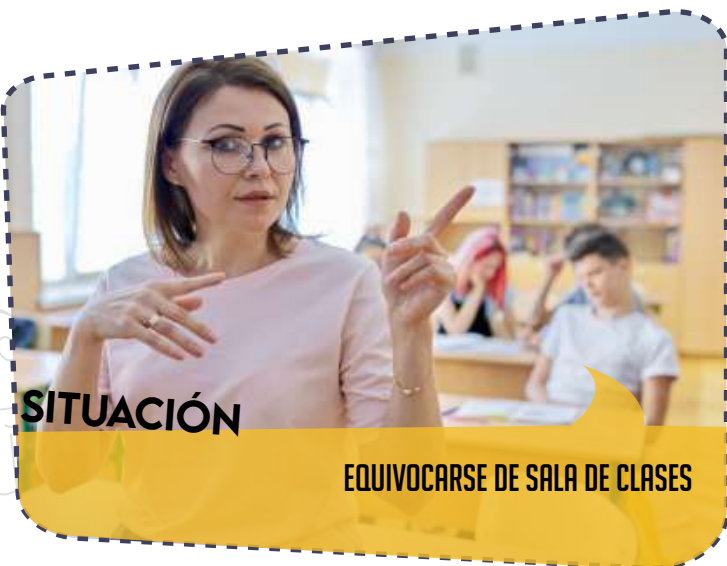
- ✓ Mantener la calma
- ✓ Respirar profundamente
- ✓ Conocer sobre el tema que vas a hablar
- ✓ Concéntrate en tu material y no en los compañeros que te están viendo





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 6”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



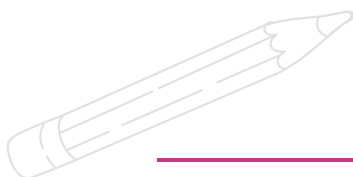
¿Cuál elegirías tú?

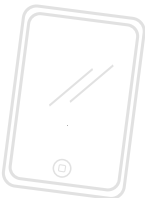
- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Debo pedir disculpas si entro a otra sala con otros alumnos
- ✓ Buscar a un auxiliar que pueda ayudarme a encontrar la sala correcta





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 7”



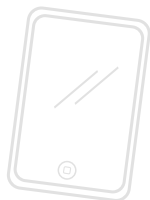
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes ser honesto contigo y no usar esas respuestas, confía en tus conocimientos para la evaluación.
- ✓ Conversar con tu compañero y explicarle que esto no le ayuda a él ni a ti en su formación profesional.
- ✓ Hablar con el profesor, para que tome una decisión sobre el tema.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 8”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Intentar llamarlo a su número de celular
- ✓ Intentar hablar por whatsapp interno
- ✓ Hablar con los demás integrantes del equipo para poner en contacto al compañero
- ✓ Si no tenemos ninguna respuesta, conversar con el profesor.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 9”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo pedir disculpas por mi actitud
- ✓ Debo analizar cómo se sintió mi compañero al actuar de esta manera
- ✓ Debo analizar porqué me enojé y grité
- ✓ Debo conversar con mi compañero, me hará sentir mejor.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 10”

INSTRUCCIONES:
**OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN**



DURANTE LA CLASE TE SIENTES ESTRESADO

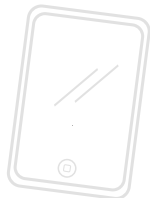
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Pido permiso para salir un momento a tomar aire
- ✓ Debo mantener la calma
- ✓ Respiro profundamente y vuelvo a la clase
- ✓ Debo explicar al profesor o profesora como me siento para que me entienda
- ✓ Al final del día debo relajarme, por ejemplo: escuchando música, haciendo ejercicio, salgo a caminar, etc.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 11”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



DURANTE LA CLASE NECESITAS SALIR AL BAÑO

SITUACIÓN

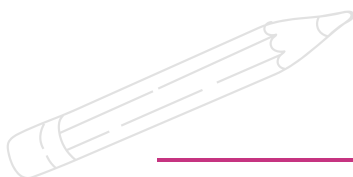
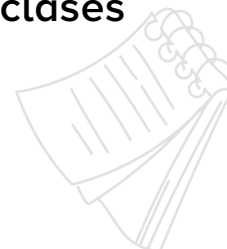
¿Cuál elegirías tú?

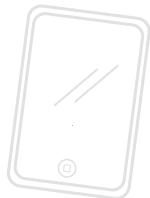
- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Debo levantar la mano para no interrumpir al profesor o profesora mientras habla
- ✓ Debo solicitar el permiso para salir de la sala de clases
- ✓ Debo salir en silencio y tranquilo
- ✓ Debo volver en silencio y tranquilo.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 12”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo mantener la calma
- ✓ Debo realizar bien mi trabajo
- ✓ Debo mantener una buena comunicación con mi grupo de trabajo
- ✓ Debo hablar con la chica que me gusta, comenzando por el tema del trabajo que hay que realizar.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 13”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



QUE TENGAS MUCHA HAMBRE Y QUE EL CASINO DE LA
UNIVERSIDAD ESTE LLENO DE GENTE

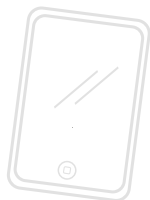
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo hacer la fila
- ✓ Debo tener paciencia
- ✓ Debo ser gentil con todos los que están esperando
- ✓ Debo esperar y respetar mi turno.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 14”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



CUANDO TE ENTERAS DE UNA MALA CALIFICACIÓN

SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Debo analizar porque me equivoqué
- ✓ Debo conversar con el profesor o profesora sobre los errores que cometí en la evaluación
- ✓ Debo organizar mejor mi estudio
- ✓ Debo estudiar las horas necesarias
- ✓ Debo dormir las horas necesarias para mantenerme concentrado
- ✓ No debo comer tan tarde para poder dormir adecuadamente.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 15”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



QUE TENGAS QUE HACER GRUPO DE TRABAJO CON UN
COMPAÑERO QUE NO TE CAE MUY BIEN

SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

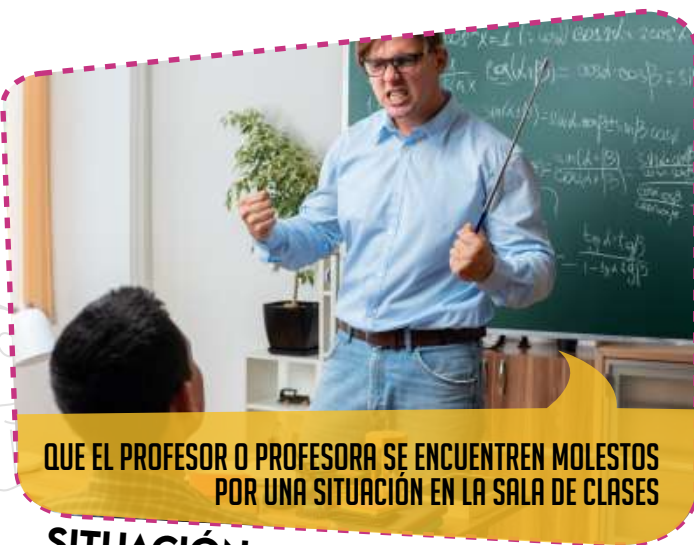
Como debes actuar:

- ✓ Debo dar lo mejor en la realización del trabajo
- ✓ Debo demostrar mis capacidades y no enfocarme en que me cae mal el compañero
- ✓ Debo mantener una buena comunicación con el grupo de trabajo
- ✓ Debo saber escuchar al compañero o compañera que no me cae bien.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 16”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo escuchar atentamente la situación
- ✓ Si quiero dar mi opinión debo tener clara la información
- ✓ Si quiero dar mi opinión levanto la mano o me acerco personalmente al profesor o profesora
- ✓ No debo tomarme personal la problemática
- ✓ Debo seguir los consejos que da el profesor o profesora a todos los alumnos
- ✓ Debo conversar sobre el tema con mis compañeros.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 17”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



QUE QUIERAS SOLICITAR UN LIBRO EN LA BIBLIOTECA Y NO SE
ENCUENTRA

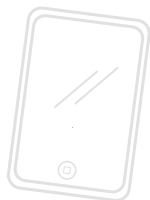
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

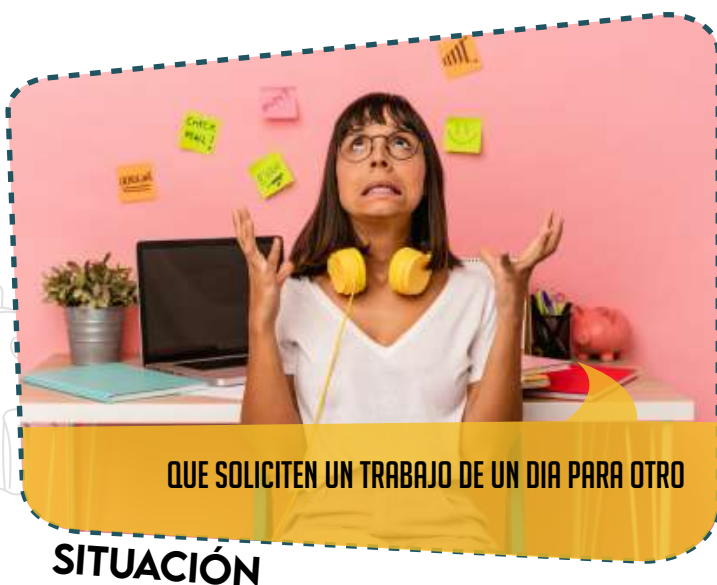
Como debes actuar:

- ✓ Debo preguntar al encargado cuando se encontrará el libro disponible
- ✓ Preguntar por qué el libro no está disponible
- ✓ Preguntar al profesor o profesora si tiene el libro que necesito de manera digital o si tiene algún otro documento complementario de la información que necesito.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 18”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN

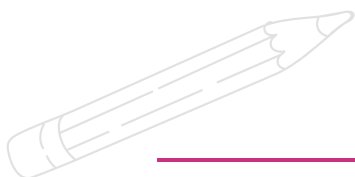


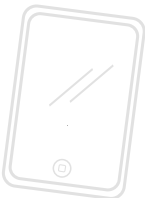
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo mantener la calma
- ✓ Preguntar al profesor o profesora por qué debe hacer tan rápido el trabajo a realizar
- ✓ Tener clara la información que debo recopilar
- ✓ Ser organizado con los tiempos.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 19”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



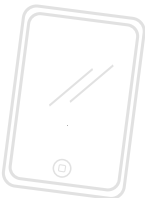
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo mantener paciencia
- ✓ Puedo repasar o estudiar apuntes para participar en la clase
- ✓ Puedo descansar mientras llega la profesora o profesor
- ✓ Puedo escuchar música para relajarme antes de tomar la clase
- ✓ Debo mantenerme ordenado y sentado en mi puesto
- ✓ Puedo conversar con un compañero o compañera.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 20”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



NO ALCANZAR A ESCRIBIR APUNTES EN UNA CLASE IMPORTANTE

SITUACIÓN

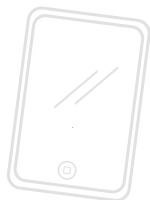
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Puedo poner atención, luego tomar los apuntes
- ✓ Puedo solicitar a un compañero o compañera sus apuntes de la clase
- ✓ Puedo solicitar al profesor o profesora, grabar la clase o el audio de esta
- ✓ Puedo solicitar al profesor o profesora, tomar fotos de la presentación o del pizarrón
- ✓ Puedo solicitar al profesor o profesora que envíe o que suba la presentación a la plataforma o correo electrónico.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 21”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo mantener la calma
- ✓ Puedo preguntar al encargado de la reunión o clase cuáles fueron los principales puntos tratados
- ✓ Puedo conseguirme con un compañero o compañera los apuntes de la reunión o clase
- ✓ Debo organizar los horarios en un calendario en mi celular o escrito en una agenda



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 22”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo siempre guardar una copia del trabajo que estoy haciendo en otra carpeta o en un pendrive
- ✓ Debo realizar los trabajos con tiempo para no estar estresado.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 23”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



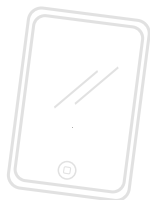
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo conversar con mi compañero y decirle que es importante colocar atención
- ✓ Yo debo concentrarme en la clase, antes de la clase, escuchar música, caminar, etc.
- ✓ Manejar la información de la clase
- ✓ Si no coloco atención porque me cuesta, debo repasar todos los días una hora la información de la clase para no estar perdido.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 24”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SI UN COMPAÑERO ESTA TRISTE POR ALGÚN MOTIVO: LE FUE MAL EN UNA PRUEBA, TERMINÓ CON SU POLOLA, PROBLEMA FAMILIAR, FALLECIMIENTO DE ALGUIEN, ETC.

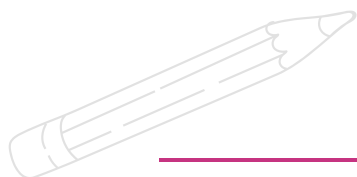
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo acercarme a mi compañero o compañera
- ✓ Preguntar qué le sucede o si le puedo ayudar
- ✓ Preguntar si necesita un abrazo
- ✓ Comentarle que si necesita hablar con alguien puede acudir a ti; así él o ella puede confiar en ti.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 25”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SI EL CHICO O CHICA QUE TE GUSTA TE INVITA A TOMAR UN
HELADO

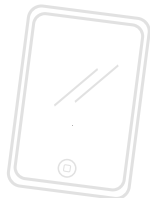
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debo estar relajado o relajada
- ✓ Debo ir a tomar helado
- ✓ Debo ser honesto y ser amable
- ✓ Debes comportarte para tener un buen momento.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 26”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

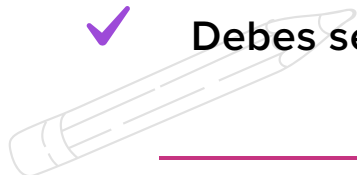
¿Cuál elegirías tú?

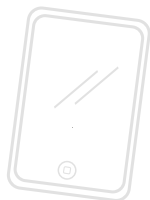
- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Debes conversar con el profesor o profesora, si puedes avanzar en casa, ya que se te olvidaron los materiales.
- ✓ Debes avanzar en lo que puedas sobre la información, si no llevaste tus materiales
- ✓ Debes anotar en una agenda o tu celular, los materiales requeridos para la asignatura
- ✓ Debes ser organizado u organizada.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 27”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

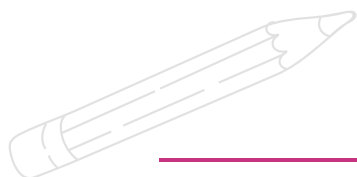
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Debes preguntar a la secretaria en que horario se encontrará la profesora o profesor
- ✓ Debes preguntar al profesor o profesora en la clase si tiene un horario de atención





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 28”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SI TE TOCA EXPONER Y SIENTES DEMASIADA ANSIEDAD O ESTRÉS

SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes mantener la calma
- ✓ Debes manejar la información que vas a decir
- ✓ Debes enfocarte en la información y no en los compañeros que te escuchan
- ✓ Debes escuchar atentamente si te hacen una pregunta



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 29”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



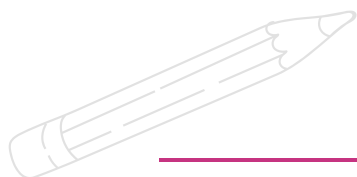
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes mantener la calma
- ✓ Debes estar tranquilo o tranquila
- ✓ Debes intentar conversar o mantener la comunicación.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 30”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



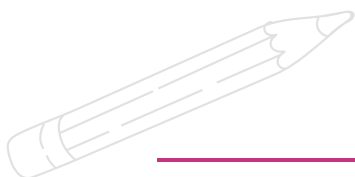
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes mantener la calma
- ✓ No converses con esa persona si no quieres
- ✓ No debes actuar de mala manera
- ✓ Si él o ella te saluda debes saludarlo para ser amable.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 31”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SI LA LOCOMOCIÓN VA MUY LLENA Y NO PUEDES IRTE
A TU CASA

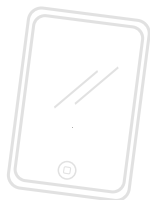
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes saber si otra locomoción te deja cerca de tu casa
- ✓ Ver las opciones que tienes
- ✓ Caminar si no llueve o es muy tarde o si no vives muy lejos
- ✓ Esperar la locomoción correspondiente para ir a casa
- ✓ Al subir tener cuidado con los demás para no pasar a llevar a nadie
- ✓ Saludar al conductor y pagar el pasaje.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 32”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



QUE TUS AMIGOS SE JUNTEN A TOMAR UN JUGO O BEBIDA
Y NO TE INVITARON

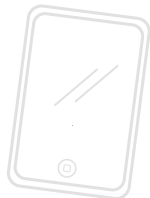
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Preguntar por qué no te han invitado
- ✓ Analizar si tenía tiempo para salir en el horario que ellos salieron
- ✓ Ver mis prioridades, si tengo pruebas o un trabajo que entregar
- ✓ Analizar si me comporté de buena manera con mis amigos
- ✓ Invitarlos otro día a conversar o tomar un jugo.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 33”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



VES A TUS COMPAÑEROS REUNIDOS EN EL PATIO DE LA
UNIVERSIDAD Y PASAS POR AHI

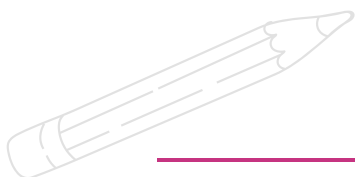
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Saludarlos
- ✓ Preguntar por qué están reunidos y conversando
- ✓ Ser amable y gentil
- ✓ No interrumpir si alguien está hablando
- ✓ Escuchar a mis compañeros.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 34”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



QUE EN EL TIEMPO LIBRE ENTRE CLASES TUS AMIGOS
TE DEJEN SOLO

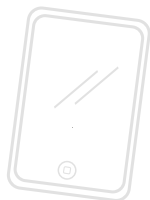
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes llamarlos o hablarles por whatsapp para ver donde se encuentran
- ✓ Colocar un punto de encuentro de referencia para todos.



PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 35”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

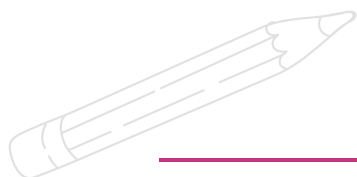
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Debes avisar a un compañero o compañera por whatsapp que vas a llegar tarde para que avise al profesor.
- ✓ Mantener la calma
- ✓ Llegar lo antes posible a la universidad y colocarse al día con lo perdido durante la mañana.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 36”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



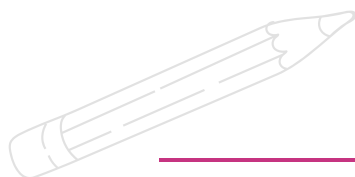
SITUACIÓN

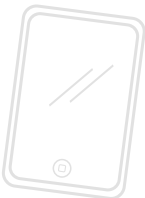
¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes preguntar a quién invitó, para saber si puedes invitar a tu amigo o amiga
- ✓ No molestarte y no enfadarte porque tu amigo o amiga no ha sido invitado.





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 37”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



SITUACIÓN

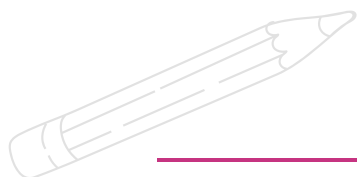
¿Cuál elegirías tú?

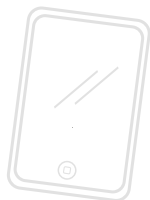
- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento



Como debes actuar:

- ✓ Debes pedir permiso en la mesa, pararte y dirigirte al baño más cercano
- ✓ Si no llegas al baño, debes taparte la boca con una servilleta





PERCEPCIÓN SOCIAL “SITUACIÓN 38”

INSTRUCCIONES:
OBSERVA LA IMAGEN Y TOCA LA EMOCIÓN QUE
CORRESPONDE A LA SITUACIÓN



ESTAS EN UNA FIESTA Y TE LO ESTÁS PASANDO GENIAL. PERO TUS PADRES TE HAN DICHO QUE HAS DE ESTAR EN CASA A UNA HORA Y YA TENDRÍAS QUE IRTE.

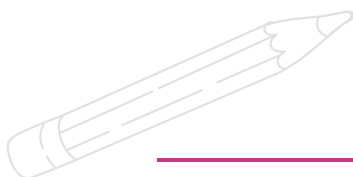
SITUACIÓN

¿Cuál elegirías tú?

- a) Vergüenza
- b) Culpa
- c) Compasión
- d) Arrepentimiento
- e) Desesperación
- f) Engaño
- g) Resentimiento

Como debes actuar:

- ✓ Debes avisar a tus padres o conversar con ellos por teléfono o whatsapp que te den un tiempo más para quedarte en la fiesta
- ✓ Puedes irte a casa, para que te den permiso de salir a otra fiesta.






JORNADAS DE ENTRENAMIENTO

PROGRAMA SEC

El programa de entrenamiento está organizado en sesiones para la instrucción de padres y profesionales, además de la enseñanza de habilidades en jóvenes con TEA.

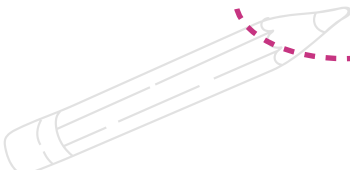



SESIONES PARA PADRES / PROFESIONALES

- 
1. Conceptualización sobre TEA y niveles de apoyo.
 2. Habilidades sociales, emocionales y comunicacionales y su relación con el bullying.
 3. Paso a paso en la enseñanza de estrategias.
 4. Dramatización.



SESIONES PARA JÓVENES

- 
- 
1. Conociendo mis habilidades sociales, emocionales y comunicacionales.
 2. Paso a paso en la enseñanza de estrategias emocionales.
 3. Paso a paso en la enseñanza de estrategias sociales y comunicacionales.
 4. Dramatización.



BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

- Aguiar, G., Fonticiella, Y., Hernandez, Y., Valdés, A., & Acosta, R. (01 de Septiembre de 2019). *El desarrollo de la teoría de la mente en educandos con trastorno del espectro de autismo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000500624
- Alcantud, F., & Alonso, Y. (Noviembre de 2020). Estudiantes universitarios con trastornos del espectro del autismo: revisión de sus necesidades y notas para su atención. *Evsal Revista*. Obtenido de <https://doi.org/10.14201/scero202152283100>
- American Psychiatric Association. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Obtenido de <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Atenas, T., Ciampi, E., Venegas, J., Uribe, R., & Cárcamo, C. (Diciembre de 2019). *Cognición Social: Conceptos y Bases Neurales*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272019000400365
- Cañón, S., & Carmona, J. (2018). *Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400014
- Confederación Autismo España. (2019). *Bienestar emocional en el trastorno del espectro del autismo*. Obtenido de file:///C:/Users/rober/Downloads/saludmental_digital_2.pdf
- De la Iglesia, M., & Olivar, J. (Octubre de 2012). *Revisión de estudios e investigaciones relacionadas con la comorbilidad diagnóstica de los Trastornos del Espectro del Autismo de Alto Funcionamiento (TEA-AF) y los trastornos de ansiedad*. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.28.3.124881/137811>
- Hervás, A., & Rueda, I. (01 de Marzo de 2018). *Alteraciones de conducta en los trastornos del espectro autista*. Obtenido de <https://doi.org/10.33588/rn.66S01.2018031>
- León, F., Hernández, L., Pérez, M., & Martínez, J. (Septiembre de 2019). *El Cerebro Social en el autismo*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi193j.pdf>
- Ministerio de educación de Chile. (Julio de 2010). (P. Godoy, & C. Aguilera, Edits.) Recuperado el 2022, de *Manual apoyo de docentes: Educación de estudiantes que presentan trastornos del espectro autista*.

- Neurorehabilitación Vithas. (04 de Diciembre de 2017). *Sintomatología de los trastornos del espectro autista*. Obtenido de <https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/sintomatologia-los-trastornos-del-espectro-autista/#:~:text=Lenguaje%20idiosincr%C3%A1sico%20%2Fneologismos%3A%20otro%20tipo,historia%2C%20por%20marcas%20de%20coche%E2%80%A6>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Autismo*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Organización Panamericana de Salud. (2008). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. Obtenido de <https://ais.paho.org/classifications/chapters/pdf/volume1.pdf>
- Pérez, I. (2012). *Diagnóstico diferencial entre el trastorno obsesivo compulsivo y los patrones de comportamiento, actividades e intereses restringidos y repetitivos en los trastornos del espectro autista*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental--286-articulo-diagnostico-diferencial-entre-el-trastorno-S1888989112001681>
- Pérez, I., & Pérez, J. (27 de Febrero de 2009). Obtenido de <https://www.neurologia.com/articulo/2008702>
- Rodríguez, M., Caballero, L., & Sifontes, J. (s.f.). *Neuroanatomy and neurophysiology in the study of autism spectrum disorders*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002021000100011#:~:text=En%20el%20TEA%2C%20los%20da%C3%B1os,n%C3%BAcleo%20accumbens\)%2C%20corteza%20prefrontal](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002021000100011#:~:text=En%20el%20TEA%2C%20los%20da%C3%B1os,n%C3%BAcleo%20accumbens)%2C%20corteza%20prefrontal)
- Ruggieri, V. (2020). *Autismo, Depresión y Riesgo de suicidio*. Obtenido de <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol80-20/s2/12.pdf>
- Yañez, C., Maira, P., Elgueta, C., Brito, M., Crockett, M., Troncoso, L., . . . Troncoso, M. (Agosto de 2021). *Estimación de la prevalencia de trastorno del Espectro Autista en población urbana chilena*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S2452-60532021005000606&script=sci_arttext



MÁS UNIVERSIDAD

**CARRERA DE
FONOAUDIOLÓGÍA**
SEDE TEMUCO