Etapa de contemplación

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la etapa de contemplación?

RESPUESTA

Es la etapa en la que una persona reconoce que es necesario iniciar una conducta de salud o cambio positivo.

PREGUNTA

¿Qué sucede en la etapa de contemplación?

RESPUESTA

La persona se da cuenta de la importancia de realizar cambios, como aprender a ser empático o gestionar mejor sus emociones.

PREGUNTA

¿Por qué es importante gestionar mejor las emociones y sentimientos?

RESPUESTA

Porque puede ayudar a conectar con amistades y generar mejores entornos, como en la escuela.

PREGUNTA

Menciona un ejemplo de conducta que se podría iniciar en la etapa de contemplación.

RESPUESTA

Aprender a ser empático o desarrollar estabilidad emocional.

PREGUNTA

¿Qué reconoce una persona en la etapa de contemplación?

RESPUESTA

Reconoce que es importante realizar un cambio para mejorar su bienestar o sus relaciones.

PREGUNTA

¿Cómo puede impactar la gestión emocional en la vida escolar?

RESPUESTA

Puede generar mejores entornos dentro de la escuela y facilitar las relaciones con los demás.

PREGUNTA

¿Qué papel juega la empatía en la etapa de contemplación?

RESPUESTA

La persona puede reconocer la importancia de aprender a ser

empática para mejorar sus relaciones y su entorno.

Resumen: Comprendiendo la Etapa de Contemplación

Nivel: secundaria

- La etapa de contemplación ocurre cuando una persona reconoce la necesidad de cambiar o mejorar un aspecto de su vida.
- En el contexto educativo, los estudiantes pueden identificar la importancia de desarrollar habilidades como la empatía, la estabilidad emocional y la gestión de sentimientos.
- Estas habilidades pueden ayudar a fortalecer las relaciones con amigos y a crear un ambiente más positivo en la escuela.

Mapa Conceptual

Etapa de contemplación

Reconocimiento de la necesidad

Es necesario iniciar una conducta de salud | Identificación de áreas de mejora personal

Habilidades a desarrollar

Empatía | Estabilidad emocional | Gestión de emociones y sentimientos

Beneficios personales y sociales

Conexión con amistades | Mejores entornos en la escuela