

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