

Tutoría y Educación Socioemocional

2

Elizabeth Cuenca Rendón
Brenda Sarai Soto Barajas
Laura Olivia Salcedo Larios
Sandra Araceli Rodríguez Meda



Editorial

U m b r a l

Tutoría y Educación Socioemocional 2

Elizabeth Cuenca Rendón
Brenda Sarai Soto Barajas
Laura Olivia Salcedo Larios
Sandra Araceli Rodríguez Meda



Secundaria

E d i t o r i a l



U m b r a l

www.umbral.com.mx

ESTIMADO PROFESOR O PROFESORA, SI DESEA:

Conocer otros materiales • Asesoría para elaborar un libro • Publicar un texto

ACÉRQUESE A NOSOTROS

Comercialización Zona Occidente

Teléfonos: (0133) 31 33 30 53 y 31 33 30 59
Privada Porfirio Díaz N.º 15, Col. El Mante
C. P. 45235, Zapopan, Jalisco, México
editorialumbral@hotmail.com

Comercialización Zona Centro

Teléfonos: (0155) 51 19 23 41 y 20 62 00 22
Joyas N.º 37, Col. Estrella
Delegación Gustavo A. Madero
C. P. 07810, Ciudad de México
ventasvdmexico@umbral.com.mx

Dirección editorial: Rafael Alejandro Orozco Díaz

Subdirección editorial: Isela Cuevas Cano

Coordinación editorial: Montserrat Larios de la Peña

Edición: Claudia Fabiola Díaz Cisneros

Diseño de colección: Montserrat Larios de la Peña

Diseño de colección de cubierta: Antonio García Sandoval

Diagramación: Montserrat Larios de la Peña

Diseño de cubierta: Alejandra Munguía López

Revisión de maqueta: Esther Ramírez Lara

Imágenes: Alejandra Munguía López, Photo Stock

El contenido de los enlaces (códigos QR) que aparecen en este libro es propiedad de sus respectivos autores y sólo sirve como apoyo didáctico, sin fines de lucro para la editorial.

Tutoría y Educación Socioemocional 2

Derechos de autor:

© 2019, Elizabeth Cuenca Rendón, Brenda Sarai Soto Barajas, Laura Olivia Salcedo Larios,
Sandra Araceli Rodríguez Meda

© Umbral Editorial, S. A. de C. V.

Teléfonos: (0133) 31 33 30 53 y 31 33 30 59

Privada Porfirio Díaz N.º 15 Col. El Mante

C. P. 45235 Zapopan, Jalisco, México

ISBN: 978-607-619-648-9

Primera edición: 2019

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria
Editorial Mexicana Socio # 3338

Umbral y su símbolo identificador son una marca comercial registrada. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra mediante algún método, sea electrónico o mecánico (INCLUYENDO EL FOTOCOPIADO, la grabación o cualquier sistema de recuperación o almacenamiento de información), sin el consentimiento por escrito del editor.

Impreso en México / Printed in Mexico



Índice

Presentación.....	5	El pulso de mi gratitud.....	59
Estructura de la obra.....	6	El abc de la gratitud.....	60
Organización del libro.....	10	El árbol de la gratitud.....	61
Ficha del alumno.....	21	Sesión 10. Mente sana en cuerpo sano	63
UNIDAD 1 Autoconocimiento		Disfrutando mi cuerpo.....	63
Infografía de la unidad 1.....	24	¿Cómo me cuido?.....	63
Joshua Wong, el joven líder heredero de Tiananmén.....	25	¡Todos a jugar!.....	64
Sesión 1. Pacto grupal y establecimiento de logros	26	Asumiendo responsabilidades.....	65
Logro 1.....	29	Sesión 11. Tu cuerpo escucha lo que tu mente dice	67
Sesión 2. Al son de mi corazón	30	La espada tibetana.....	67
El flujo de energía.....	30	Tiempo de compromisos.....	67
La conciencia de mis pensamientos y sensaciones.....	31	Cuidando nuestro cuerpo y nuestra mente.....	68
Memoria auditiva.....	32	Mis estrategias personales.....	69
La atención es mi afición.....	32	¿Cómo avanzaste en tus logros?.....	71
Sesión 3. El sonido de mis emociones	34	Logro 2.....	72
Relajación/respiración.....	34	Coevaluación de la unidad 1.....	73
Pensamientos destructivos.....	34	Autoevaluación de la unidad 1.....	74
El cuento que habla.....	35	Guía de reflexión de aprendizaje de la unidad 1.....	75
Planeo, actúo y mejoro.....	36	UNIDAD 2 Autorregulación y Autonomía	
Sesión 4. Soy gentil con mis emociones	38	Infografía de la unidad 2.....	78
El molino.....	38	Deja volar la imaginación y todo será posible.....	79
Identifico mis emociones.....	38	Sesión 12. Pienso... luego existo	80
La energía de las emociones.....	39	Abejas en el salón.....	80
Controlo mis emociones.....	40	Actos envueltos de emoción.....	81
Sesión 5. Las sensaciones de mis emociones	42	Acciones y reacciones.....	82
Estiro mi columna.....	42	Actos que emocionan.....	82
¡No soy rojo y me sonrojo!.....	42	Sesión 13. Universo emocional	84
Historias emocionales.....	43	Por favor... ¡hazme reír!.....	84
¿Qué le pasa a mi cuerpo?.....	43	Me atrevo y me expreso.....	85
Sesión 6. El que se enoja pierde	45	Emociones discordantes.....	85
Sintiendo mi corazón.....	45	Busco a quién emocionar.....	86
La intensidad de mi enojo.....	45	Sesión 14. Desarmando emociones destructivas	88
Animales furiosos.....	46	¡Ducha de energía!.....	88
¿Qué hago si me enojo? / Fórmula al-ha-di-no.....	47	Emociones, acciones y relaciones.....	89
Sesión 7. ¿Culpable o inocente?	49	Cubos destructivos.....	90
El suspiro.....	49	Reflexionando en azul y rojo.....	91
Like-dislike.....	50	Sesión 15. Inquietos por el bienestar	93
El juicio de Paco Tabaco.....	50	Respira la ola.....	93
¿Quién me puede ayudar?.....	52	¡Cuenta hasta 10!.....	94
Sesión 8. Me expreso artísticamente	54	Las gafas del humor.....	95
El viaje imaginario.....	54	Emociones con control.....	95
El ritmo de mis emociones.....	55	Sesión 16. Semillas para las dificultades	97
Paisaje de emociones.....	56	Jin Mind.....	97
Inflando tu aprecio.....	56	Frases que inspiran.....	98
Sesión 9. La riqueza de la gratitud	59	Brazos de resiliencia.....	99
La semilla mágica.....	59	Yo tengo, yo soy y estoy... para ser resiliente.....	100

ÍNDICE

Sesión 17. Subiendo al éxito	102	Juicios de valor	144
A mover el esqueleto	102	El tercer género	145
Mi iniciativa personal	103	Alas de libertad	146
La escalera del éxito	104	Sesión 25. ¿Cuál es la diferencia entre	
Ventana vs. ...?	104	las personas?... Ninguna	148
Sesión 18. Transformando mi entorno	106	El abc	148
Acidito, acidito	106	El espiral de la discriminación	149
Ojo con mi entorno	107	Hazte oír	150
De asqueroso a fabuloso	108	Vocero en casa	150
¿Y mi Versova?	109	Sesión 26. ¿Yo contamina?	152
Sesión 19. Conociendo las habilidades de otros	111	Bombeo de pantorrilla	152
El muñeco de nieve	111	La estrategia	153
El mapa yo soy	112	La huella ecológica	154
Mi tarjeta de presentación	112	Navegando a favor de la naturaleza	155
Mi directorio de deseos y necesidades	113	Sesión 27. Hablemos con respeto	157
Sesión 20. Decido para mejorar	115	La mecedora	157
Mi mandala personal	115	Cuéntame un final	157
Mi decisión importa	116	Cambalache de ideas	158
La decisión más importante de la vida	117	Mi final	159
De la decisión al análisis	118	Sesión 28. ¿Apoyo con responsabilidad?	161
Sesión 21. Calificando mi escuela	119	El meneito	161
Tirando la basura	119	La migración	161
¿La escuela exitosa?	120	La mesa migratoria	162
Mi escuela ideal	120	Soy responsable	163
Comparando para observar	121	Sesión 29. Observo, razono, argumento	165
¿Cómo avanzaste en tus logros?	123	Las estatuas de marfil	165
Logro 3	124	Observa, observador	165
Coevaluación de la unidad 2	125	Las gafas	166
Autoevaluación de la unidad 2	126	¿Cómo lo vi?	167
Guía de reflexión de aprendizaje		Sesión 30. A grandes males, grandes remedios	169
de la unidad 2	127	Centrando mi atención al 100%	169
UNIDAD 3 Empatía y Colaboración		Más o menos	170
Infografía de la unidad 3	130	<i>Team builder</i>	170
¡Lápices y libros para cambiar al mundo!	131	Yo mediador	171
Sesión 22. Todos por el bienestar y trato digno	134	Sesión 31. Camino hacia la interdependencia	173
Conmigo y con los demás	134	El masaje con respeto	173
Acciones que me indignan	135	Mis necesidades y apoyo	173
Amor y muerte	135	Como me comunico me relaciono	174
El círculo del bienestar	137	<i>Chitat'i piset'</i>	175
Sesión 23. Valorando mi postura de diálogo	139	¿Cómo avanzaste en tus logros?	177
La energía de las imágenes	139	Coevaluación de la unidad 3	178
La sopa	140	Autoevaluación de la unidad 3	179
Las consecuencias	141	Guía de reflexión de aprendizaje	
La postura	141	de la unidad 3	180
Sesión 24. Comparo creencias	143	Bibliografía	181
El gancho de Cook	143	Recortables	185



“He aquí mi secreto, que no puede ser más simple:
sólo con el corazón se puede ver bien;
lo esencial es invisible a los ojos”.

El principito
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



Tutoría y Educación Socioemocional 2 forma parte de la serie de textos escritos para acompañar, aportar, promover y desarrollar entre los estudiantes de secundaria conocimientos, habilidades, valores y actitudes enfocados en su desarrollo personal y social que les permita coadyuvar en la integración de los aspectos cognitivos, emocionales y éticos, pilares del desarrollo integral.

Tutoría y Educación Socioemocional 2 está escrito bajo la visión del enfoque humanista que se establece en el programa de estudio, colocando en el centro del esfuerzo formativo tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio social que las rodea.

Tras una revisión cuidadosa del enfoque, plan y programa de estudios, este material educativo, apegado totalmente a los contenidos propuestos por la reforma educativa, presenta escenarios y ambientes para propiciar el crecimiento y maduración socioemocional del adolescente, tales como la comprensión y manejo de emociones, la construcción de la identidad personal, la atención y cuidado hacia los demás, la colaboración y las relaciones positivas, la toma de decisiones responsables y, por supuesto, la generación del sentido de bienestar, todo ello bajo los valores humanistas: respeto a la vida, dignidad humana, igualdad y justicia social.

Convencidos de que alumnos y maestros crecen en proporción directa a la aplicación de sus creencias, consideramos a toda persona capaz de desarrollar su potencial y transformarse constantemente hacia un ser humano feliz y pleno, que encuentra en el placer por aprender lo esencial para vivir y convivir prósperamente.

Los invitamos a compartir experiencias, creencias y visiones futuras de un ser humano potencialmente mejor.

¡Feliz aprendizaje y éxito en la vida!

LAS AUTORAS

Estructura de la obra

El libro *Tutoría y Educación Socioemocional 2* contiene las siguientes secciones:



Diagrama gráfico representativo de la estructura del libro

A. Infografía de la unidad

La infografía es el apartado de apertura de cada una de las tres unidades del texto. Con la infografía tanto los estudiantes como los tutores tendrán una visión holística, gráfica y muy atractiva de las dimensiones en las que se divide la Educación Socioemocional, además de encontrar en ella sus conceptos y componentes.



Ejemplo de página de infografía



B. Anecdotalario emocional

Es un recurso didáctico cuya intención es demostrar, con anécdotas verídicas de adolescentes y jóvenes de diferentes culturas, cómo se puede desarrollar el potencial humano, así como lo fundamental que resulta el manejo de emociones.

Ejemplo de página de anecdotalario emocional

C. Cuadro DHI (dimensión, habilidad, indicador de logro)

Con este pequeño cuadro tanto el alumno como el tutor identificarán la habilidad por desarrollar y los alcances por conseguir. Además, el cuadro DHI será un elemento fundamental para valorar el aprendizaje obtenido.

SESIÓN 2. AL SON DE MI CORAZÓN	
Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Atención.
Indicador de logro	Identifico que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de mis propios pensamientos y sensaciones corporales y elaboro un plan para el logro de metas.

Ejemplo de cuadro DHI

D. Recursos de evaluación

Siendo la evaluación formativa una prioridad dentro de la Reforma Educativa para la Educación Integral, se han incluido para cada una de las unidades los siguientes instrumentos de evaluación:

- **Guía de reflexión de aprendizaje:** esta sección se encuentra al final de cada una de las tres unidades de contenido, su propósito es que el alumno realice un ejercicio metacognitivo sobre lo que ha aprendido y cómo ha sido su proceso, las habilidades sociales que va logrando y, sobre todo, la aplicabilidad de dicho conocimiento en su vida personal.
- **Rúbrica de autoevaluación:** es el instrumento que tiene los indicadores de logro que se establecen en cada habilidad con respecto a las dimensiones trabajadas en cada una de las unidades del libro, con el cual el alumno reconocerá los logros de su aprendizaje.
- **Rúbrica de coevaluación:** la coevaluación, además de ser otro instrumento de evaluación que permitirá comprender aún más cómo fue el proceso de aprendizaje, es una herramienta que ayudará a fortalecer las competencias de colaboración y comunicación, ya que le permitirá analizar el trabajo de sus compañeros bajo los criterios establecidos para cada una de las unidades.

Todos estos instrumentos sirven para que los estudiantes valoren su propio desempeño y el de sus compañeros de acuerdo con los criterios establecidos para cada dimensión.

E. Sección de recortables

Este apartado contiene la ficha de identificación del alumno, así como los materiales que apoyan la realización de algunas actividades.

F. Secuencias didácticas

Las secuencias didácticas del libro *Tutoría y Educación Socioemocional 2* se plantean como un conjunto de actividades organizadas, sistematizadas y jerarquizadas que posibilitan el desarrollo de habilidades y actitudes, a partir de los indicadores de logro señalados en el plan de estudios. Cada una de las secuencias didácticas se encuentra estructurada de la siguiente manera:



ARMONÍA EMOCIONAL

Es la parte inicial de las secuencias didácticas, con la cual lograremos predisponer positivamente al aprendizaje, tal como se recomienda en las orientaciones de trabajo del nuevo modelo educativo. En la armonía emocional el alumno y el tutor se encontrarán con recursos de gimnasia cerebral, yoga, meditaciones de *mindfulness*, técnicas de risoterapia, entre otras, mediante las cuales se logrará la concentración mental y emocional; además de fortalecer la autorregulación, el reconocimiento del cuerpo, el manejo de las sensaciones y emociones, generando con ello momentos de escucha activa, así como una relación de respeto hacia sí mismo y hacia los demás.



MARCHA INDIVIDUAL

Es el segundo momento de la secuencia didáctica. Está constituida por ejercicios individuales, pretenden en congruencia con un enfoque humanista, posibilitar que el joven busque recuerdos, evoque sentimientos, emociones e ideas que le permitan lograr una primera reflexión en torno al tema en cuestión.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Son actividades que están diseñadas para trabajar en un ambiente de colaboración entre los estudiantes. El objetivo es que los alumnos compartan ideas, emociones y sensaciones con las cuales logren una negociación de significados, emociones y valores que les permitan promover relaciones de convivencia que fortalezcan el autoconocimiento, la empatía, posibilitando con ello la resolución de conflictos de manera asertiva y con vínculos positivos.



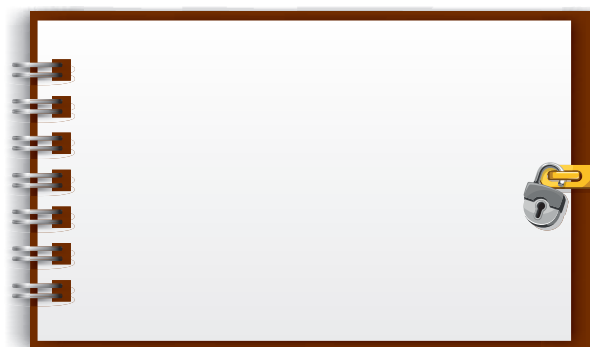
CIERRE PERSONAL

Considerado el último momento del trabajo de la sesión, cuya finalidad es consolidar el proceso de metaemoción del alumnado y con ello verificar el nivel de logro obtenido en su proceso de formación.



MI DIARIO DE EMOCIONES

Es una sección del libro que permite al alumnado, de manera privada, que comience mediante la redacción de un texto escrito a conectarse con su yo interno, permitiendo la metaemoción y metacognición para afrontar su realidad y con ello mejorar sus procesos de autorregulación, autoestima, identidad y confianza en sí mismo.





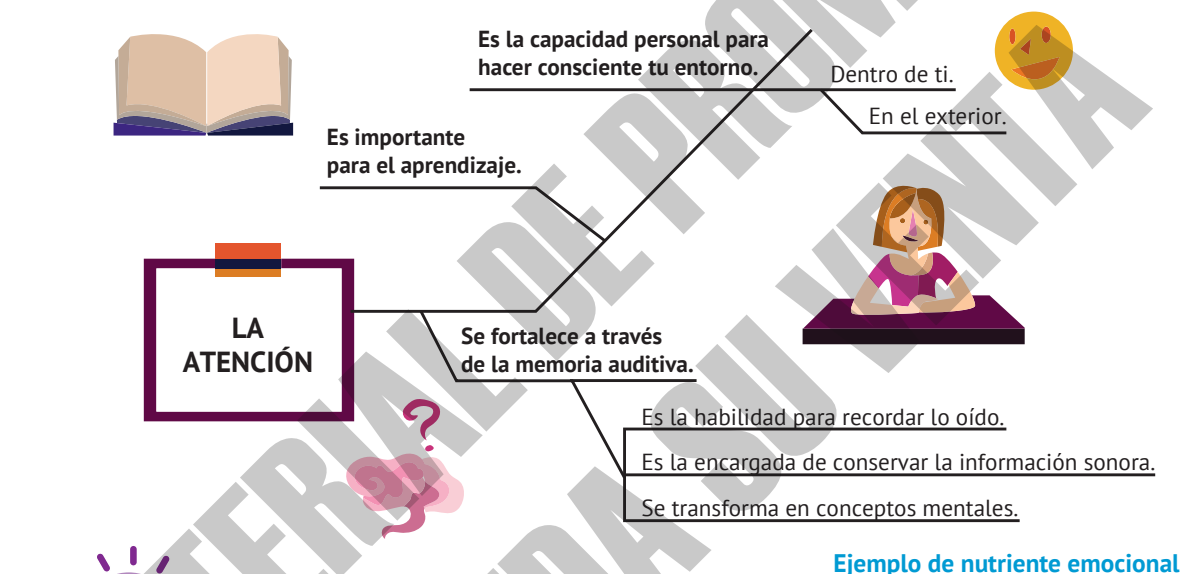
ESTABLECIENDO MIS LOGROS

Este componente presenta un plan de trabajo para ser implementado por el estudiante en las áreas personal, familiar y escolar. Se propone que este plan se proyecte al inicio de cada unidad para que a lo largo del trimestre se consolide, se realice un balance y se proyecten nuevas metas. Con ello se aspira a cultivar en el adolescente una actitud responsable, positiva y optimista que le permita mantener la motivación para desempeñar con éxito sus actividades cotidianas.



NUTRIENTE EMOCIONAL

Es un mapa mental de gran impacto visual que brinda el soporte teórico a los contenidos de la sesión. Han sido contruidos con las recomendaciones de su creador, Tony Buzan, para que los alumnos y tutores cuenten con acceso inmediato a la información facilitando la comprensión, la memorización y, por lo tanto, el autoaprendizaje.



Ideas para la felicidad

Contienen reflexiones de vida, recomendaciones y/o frases relevantes para reforzar la toma de conciencia sobre las motivaciones, fortalezas, impulsos y limitaciones relacionados con los contenidos de la sesión.



Un dato

Tienen el propósito de proporcionar datos, significados o conceptos de interés que complementan y clarifican más los temas.



Digitalízate

Sugerencias de recursos de diferente formato en la red, así como películas, cortometrajes y reportajes que aportan información adicional para el aprendizaje y la reflexión de cada habilidad socioemocional.



Organización del libro

UNIDAD	SESIÓN	NOMBRE	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ORGANIZACIÓN	DESGLOSE DE ACTIVIDADES	APOYO VISUAL
AM (armonía emocional). MI (marcha individual). EC (espacio para compartir). CP (cierre personal).							
1	1		Atención.				
	2	Al son de mi corazón.	Atención.	Identifico que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de mis propios pensamientos y sensaciones corporales y elaboro un plan para el logro de metas.	AM MI EC CP	• El flujo de energía. • La conciencia de mis pensamientos y sensaciones. • Memoria auditiva. • La atención es mi afición.	Te invitamos a que revises el video: "Neuroactividad (12) gimnasia cerebral (memoria auditiva)", de Alfonso Barreto (2016), disponible en https://bit.ly/2ISyB1a que te ofrece divertidos ejercicios para fortalecer tu memoria auditiva.
	3	El sonido de mis emociones.	Atención.	Identifico que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de mis propios pensamientos y sensaciones corporales y elaboro un plan para el logro de metas.	AM MI EC CP	• Relajación/respiración. • Pensamientos destructivos. • El cuento que habla. • Planeo, actúo y mejoro.	Te invitamos a que revises el video: "Trabajamos la discriminación auditiva, con 10 sonidos cotidianos", en https://bit.ly/2ubrwE de Orientación Andújar (2014), donde te divertirás adivinando sonidos.
	4	Soy gentil con mis emociones.	Conciencia de las propias emociones.	Describo las características fisiológicas de mis emociones y empleo estrategias que me permitan tener una visión más amplia y objetiva de mi personalidad y patrones habituales.	AM MI EC CP	• El molino. • Identifico mis emociones. • La energía de las emociones. • Controllo mis emociones.	Te invitamos a que revises el video "Cómo dominar las emociones negativas/AutoayudaPractica.com", de Yas Gómez (2012), en https://bit.ly/1Qpw9ZF
	5	Las sensaciones de mis emociones.	Conciencia de las propias emociones.	Describo las características fisiológicas de mis emociones y empleo estrategias que me permitan tener una visión más amplia y objetiva de mi personalidad y patrones habituales.	AM MI EC CP	• Estiro mi columna... • ¡No soy rojo y me sonrojo! • Historias emocionales. • ¿Qué le pasa a mi cuerpo?	"Las emociones y el cerebro" (2014) en https://bit.ly/2y13mjf para entender cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro; es el primer paso para indagar en el mundo del comportamiento no verbal. Esta videoanimación de la consultora SENTIS, que explica de forma muy gráfica y básica cómo se desencadenan las emociones, y la importancia de tomar consciencia de ellas.

UNIDAD	SESIÓN	NOMBRE	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ORGANIZACIÓN	DESGLOSE DE ACTIVIDADES	APOYO VISUAL
AM (armonía emocional). MI (marcha individual). EC (espacio para compartir). CP (cierre personal).							
1		AUTOCONOCIMIENTO					
	6	El que se enoja... pierde.	Autoestima.	Reconozco cuando tengo actitudes y reacciones destructivas, empleo estrategias que me permiten superarlas y pido ayuda.	AM MI EC CP	• Sintiendo mi corazón. • La intensidad de mi enojo. • Animales furiosos. • ¿Qué hago si me enojo?/ Fórmula al-ha-di-no.	"No seas tú quien se enoja. Historias cortas para reflexionar" (2015), en https://bit.ly/2CksnTr . Es una reflexión para la vida, en la cual un padre brinda una gran enseñanza a su hijo, quien posee un mal carácter a pesar de su edad.
	7	¿Culpable o inocente?	Autoestima.	Reconozco cuando tengo actitudes y reacciones destructivas, empleo estrategias que me permiten superarlas y pido ayuda.	AM MI EC CP	• El suspiro. • <i>Like-dislike</i>. • El juicio de Paco Tabaco. • ¿Quién me puede ayudar?	"Huevocartoon, Campaña contra el Cigarro", en https://bit.ly/1GqLYLR . Campaña del 2009 realizada para la Secretaría de Salud, demostrando de manera cómica los estragos que hace el cigarrillo en nuestro organismo.
	8	Me expreso artísticamente.	Aprecio y gratitud.	Aprecio las manifestaciones estéticas a mi alrededor y expreso gratitud hacia mis compañeros, maestros, familia y miembros de mi comunidad.	AM MI EC CP	• El viaje imaginario. • El ritmo de mis emociones. • Paisaje de emociones. • Inflando tu aprecio.	"Introducción a la historia del arte", en https://bit.ly/2TTnaga . Historia del Arte-Educativa (2011). En este video introductorio analizaremos cómo aprender la historia del arte a través de un maravilloso viaje artístico.
	9	La riqueza de la gratitud.	Aprecio y gratitud.	Aprecio las manifestaciones estéticas a mi alrededor y expreso gratitud hacia mis compañeros, maestros, familia y miembros de mi comunidad.	AM MI EC CP	• La semilla mágica. • El pulso de mi gratitud. • El abecé de la gratitud. • El árbol de la gratitud.	"Los hijos de la nieve", en https://bit.ly/2Fk2rrS . Reportaje emitido en Meganoticias el 18 de julio de 2012; narra las dificultades a causa del frío, falta de ropa, alimento y condiciones precarias de los niños que estudian en la escuela Callaqui en Alto Biobío, Región del Biobío, Chile.
	10	Mente sana en cuerpo sano.	Bienestar.	Asumo la responsabilidad sobre el bienestar y lo expreso al cuidar mi cuerpo y mi mente y aplico estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.	AM MI EC CP	• Disfrutando mi cuerpo. • ¿Cómo me cuido? • ¡Todos a jugar! • Asumiendo responsabilidades.	"La importancia del deporte en la salud" (2014), en https://bit.ly/2FjGMQM . Presentación de dibujos animados, donde, en un grupo de amigas, Lucía, que hace ejercicio, es criticada por las demás, pensando que sólo lo hace para lucir su cuerpo; aunque descubrirán que hacer ejercicio trae muchos más beneficios de los que ellas piensan.

ORGANIZACIÓN DEL LIBRO

UNIDAD	SESIÓN	NOMBRE	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ORGANIZACIÓN	DESGLOSE DE ACTIVIDADES	APOYO VISUAL
AM (armonía emocional). MI (marcha individual). EC (espacio para compartir). CP (cierre personal).							
1	11	Tu cuerpo escucha lo que tu mente dice.	Bienestar.	Asumo la responsabilidad sobre el bienestar y lo expreso al cuidar mi cuerpo y mi mente y aplico estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.	AM MI EC CP	• La espada tibetana. • Tiempo de compromisos. • Cuidando nuestro cuerpo y nuestra mente. • Mis estrategias.	“10 hábitos saludables para la mente y el cuerpo”, por Alex Arroyo (2016), en https://bit.ly/2UNHcoR . Estos 10 hábitos te permiten estar en buena sintonía física, psicológica y emocional.
2	12	Pienso... luego existo.	Metacognición.	Analizo y evalúo el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas a la misma.	AM MI EC CP	• Abejas en el salón. • Actos envueltos de emoción. • Acciones y reacciones. • Actos que emocionan.	“10 hábitos de la gente con alta inteligencia emocional”, en https://bit.ly/2U0qhCq , creado por Javier Muñoz en <i>Blogosfera</i> (2009). Se expone la relación entre la inteligencia emocional y la creatividad. En este material se realiza un breve repaso de aquellos hábitos que tiene la gente con inteligencia emocional.
	13	Universo emocional.	Expresión de las emociones.	Reconozco la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida.	AM MI EC CP	• Por favor... ¡hazme reír! • Me atrevo y me expreso. • Emociones discordantes. • Busco a quién emocionar.	“Inteligencia emocional: Las expresiones faciales de las emociones”, en https://bit.ly/2U0rdqq , de History Channel (2013). Extracto de un documental sobre comunicación no verbal. Esta pieza nos ayuda a conocer mejor nuestras emociones, así como las emociones de los demás, y resulta interesante en el desarrollo de las competencias de autoconocimiento y empatía, de la inteligencia emocional, las cuales son fundamentales para educar en no violencia y resolución de conflictos.
	14	Desarmando emociones destructivas.	Regulación de las emociones.	Reconozco acciones, emociones y relaciones destructivas y empleo estrategias para superarlas, además pido ayuda cuando la necesito.	AM MI EC CP	• ¡Ducha de energía! • Emociones, acciones y relaciones. • Cubos destructivos. • Reflexionando en azul y rojo.	Para complementar más el estudio de este tema te recomendamos ver: “Cómo saber si tienes una relación destructiva” de Salud180 (2013), en https://bit.ly/2lasTle . En este video, el psicólogo Pavel te cuenta cómo puedes lidiar fácilmente con este tipo de relaciones.

UNIDAD	SESIÓN	NOMBRE	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ORGANIZACIÓN	DESGLOSE DE ACTIVIDADES	APOYO VISUAL
AM (armonía emocional). MI (marcha individual). EC (espacio para compartir). CP (cierre personal).							
2	15	Inquietos por el bienestar.	Autorregulación de emociones para el bienestar.	Utilizo la auto-crítica, el sentido del humor y el amor a mí mismo para afrontar un conflicto de forma más positiva.	AM MI EC CP	• Respira la ola. • ¡Cuenta hasta 10! • Las gafas del humor. • Emociones con control.	"El contagio de las emociones", de Elsa Punset (2015), en https://bit.ly/2Cwaph7 . Video que presenta cómo las investigaciones de algunos psicólogos y sociólogos demuestran que las emociones se contagian.
	16	Semillas para las dificultades.	Perseverancia.	Reconozco mi capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas basado en la confianza en mí mismo y en los recursos de mi comunidad.	AM MI EC CP	• <i>Jin mind.</i> • Frases que inspiran. • Brazos de resiliencia. • Yo tengo, yo soy y estoy... para ser resiliente.	"Resiliencia es resistir y rehacerse" (2010), en https://bit.ly/2Ycr81Y , de Seminario Conocer, Milly Cohen.
AUTONOMÍA	17	Subiendo al éxito.	Iniciativa personal.	Genero puntos de vista informados para resolver asuntos que me afectan a mí y a mi entorno.	AM MI EC CP	• A mover el esqueleto. • Mi iniciativa personal. • La escalera del éxito. • ¿Ventana vs. ...?	Te invitamos a ver el video "Esto es actitud" (2014), que te ayudará a darte cuenta de que no importa la edad, ideología o problemática que se te presente, con la iniciativa personal todo se puede lograr. https://bit.ly/2TOH6Rv
	18	Transformando mi entorno.	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones.	Analizo los aspectos del entorno que me afectan y cómo estos también afectan a los demás.	AM MI EC CP	• Acidito, acidito. • Ojo con mi entorno. • De asqueroso a fabuloso. • ¿Y mi verso va?	Te invitamos a ver el video "Lo que hizo este hombre no tiene precio, esta playa fue un vertedero y lo transformó", que te dará una idea visual de lo que hizo Shah en la playa. https://bit.ly/2U6Cc1m
	19	Conociendo las habilidades de otros.	Liderazgo y apertura.	Genero vínculos con otros para mejorar mi entorno de manera colaborativa.	AM MI EC CP	• El muñeco de nieve. • El mapa yo soy. • Mi tarjeta de presentación. • Mi directorio de deseos y necesidades.	Te invitamos a ver el video "Reciprocidad-vínculos", para que observes todos los vínculos que una sola persona puede crear: https://bit.ly/2TXobnO

ORGANIZACIÓN DEL LIBRO

UNIDAD	SESIÓN	NOMBRE	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ORGANIZACIÓN	DESGLOSE DE ACTIVIDADES	APOYO VISUAL
AM (armonía emocional). MI (marcha individual). EC (espacio para compartir). CP (cierre personal).							
2	AUTONOMÍA	20	Decido para mejorar.	Toma de decisiones y compromisos.	Decido y llevo a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica.	AM MI EC CP	• Mi mandala personal. • Mi decisión importa. • La decisión más importante de la vida. • De la decisión al análisis. Te invitamos a ver la siguiente película, que trata de una familia a la que le secuestran al hijo menor y después de una década lo encuentran, la toma de decisiones de la familia y del hijo al conocer a una familia que no conocía lo hacen dudar en todo momento. <i>The Deep End of the Ocean</i> (En lo profundo del océano) de Via Rosa Productions/Columbia Pictures/Mandalay Entertainment, dirigida por Ulu Grosbard (1999).
		21	Calificando mi escuela.	La autoeficacia.	Utilizo mi capacidad para generar hipótesis y explicaciones acerca del mundo que me rodea.	AM MI EC CP	• Tirando la basura. • ¿La escuela exitosa? • Mi escuela ideal. • Comparando para observar. Te invitamos a ver los dos videos de la escuela de Summerhill y la escuela militar mexicana que explican cómo es que se desarrollan sus actividades regularmente. https://bit.ly/2OiKEp7 (2009) y https://bit.ly/2JwNmsx (2013).
3	EMPATÍA	22	Todos por el bienestar y trato digno.	Bienestar y trato digno hacia otras personas.	Expongo y argumento mis sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas.	AM MI EC CP	• Conmigo y con los demás. • Acciones que me indignan. • Amor y muerte. • El círculo del bienestar. Te invitamos a ver un cortometraje que emociona y hace reflexionar, pues la llegada de un perro “diferente” cambia la vida de este niño, adicto a los videojuegos, recibe un regalo que le cambiará la vida por completo. <i>El regalo</i> (The present), cortometraje animado, dirigido por Jacob Frey (2017), trata sobre inteligencia emocional y empatía. https://bit.ly/2TXEJrl

UNIDAD	SESIÓN	NOMBRE	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ORGANIZACIÓN	DESGLOSE DE ACTIVIDADES	APOYO VISUAL	
AM (armonía emocional). MI (marcha individual). EC (espacio para compartir). CP (cierre personal).								
3	EMPATÍA	23	Valorando mi postura de diálogo.	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto.	Comparo las consecuencias de asumir posturas erradas frente a posturas de diálogo durante situaciones de desacuerdo o conflicto. Valoro las oportunidades de conocer las ideas de otros aun cuando no estoy de acuerdo.	AM MI EC CP	• La energía de las imágenes. • La sopa. • Las consecuencias. • La postura.	Te invitamos a ver el cortometraje <i>El puente</i> ; en este divertido corto animado sus personajes sólo se preocupan de sus propias necesidades, olvidando la importancia de entender y respetar los derechos de los demás. https://bit.ly/1bRq1IN
		24	Comparo creencias.	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad.	Relaciono y comparo creencias y formas de organización social y política de otras culturas, grupos sociales o políticos, y comprendo que es legítimo disentir.	AM MI EC CP	• El gancho de Hook. • Juicios de valor. • El tercer género. • Alas de libertad.	Te invitamos a ver el video “Ni mujeres, ni hombres: las <i>muxes</i> son el tercer género de Oaxaca. Y eso, desde tiempos zapotecas” (2018). Aceptados por la sociedad desde hace cientos de años, luchan, sin embargo, por más derechos. https://bit.ly/2Tqlmol
		25	¿Cuál es la diferencia entre las personas?... Ninguna.	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.	Promuevo acciones y actitudes de inclusión y respeto dentro y fuera de la escuela, y argumento, mi postura frente a expresiones de discriminación.	AM MI EC CP	• El abecé. • El espiral de la discriminación. • Hazte oír. • Vocero en casa.	Observa el siguiente cortometraje, <i>Igualdad y no discriminación</i> , que habla sobre la igualdad de género y la no discriminación en todos los ámbitos. https://bit.ly/2jFn4EI
		26	¿Yo contamina?	Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza.	Coordino y propongo, con compañeros y maestros, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medioambiente que incluyan a la comunidad.	AM MI EC CP	• Bombeo de pantorrilla. • La estrategia. • La huella ecológica. • Navegando a favor de la naturaleza.	Te invitamos a ver la película <i>The Day After Tomorrow</i> (<i>El día después de mañana</i>), dirigida por Roland Emmerich (2005). Esta película narra una hipótesis sobre las consecuencias del cambio climático en nuestro planeta. Dicha teoría es presentada por el científico Jack Hall, un paleoclimatólogo, durante una conferencia de las Naciones Unidas; por desgracia, los líderes mundiales hacen caso omiso del problema y cuando quieren detenerlo resulta demasiado tarde.

ORGANIZACIÓN DEL LIBRO

UNIDAD	SESIÓN	NOMBRE	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	ORGANIZACIÓN	DESGLOSE DE ACTIVIDADES	APOYO VISUAL
AM (armonía emocional). MI (marcha individual). EC (espacio para compartir). CP (cierre personal).							
3							
	27	Hablemos con respeto.	Comunicación asertiva.	Establezco acuerdos y dialogo de manera respetuosa y tolerante, considerando las ideas de otros, aunque no sean afines a las propias, y evito hacer comentarios ofensivos.	AM MI EC CP	• La mecedora. • Cuéntame un final. • Cambalache de ideas. • Mi final.	Observa la película <i>Anger management (Locos de ira)</i> , producida por Revolution Studios Happy Madison, distribuida por Columbia Pictures y dirigida por Peter Segal (2003). Es una trama donde un hombre pierde los estribos y tiene que tomar sesiones de control de ira.
	28	¿Apoyo con responsabilidad?	Responsabilidad.	Propongo planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo colaborativo.	AM MI EC CP	• El meneito. • La migración. • La mesa migratoria. • Soy responsable.	Te invitamos a ver el video "Buenas vibraciones"(2011), en https://bit.ly/1Ci1bem . Ser observador no es suficiente para la sociedad, a veces tienes que aportar sin darte cuenta.
	29	Observo, razono, argumento.	Inclusión.	Busco consenso a través de la argumentación para poder descartar, incorporar y priorizar las distintas aportaciones de los miembros del grupo.	AM MI EC CP	• Las estatuas de marfil. • Observa observador. • Las gafas. • ¿Cómo lo vi?	Te invitamos a ver el video de tres ejemplos de trabajo en equipo y colaborativo para que te des cuenta de cómo puedes apoyar a resolver conflictos con otros. https://bit.ly/2Oim6rz
	30	A grandes males, grandes remedios.	Resolución de conflictos.	Actúo como mediador y busco llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucradas en situaciones de conflicto.	AM MI EC CP	• Centrando mi atención al 100%. • Más o menos. • <i>Team builder</i>. • Yo mediador.	Te sugerimos ver la película <i>Stepmom (Quédate a mi lado)</i> ; es una película estadounidense de comedia-drama, dirigida por Chris Columbus y estrenada en 1998. Las protagonistas son Julia Roberts y Susan Sarandon. Una amargada exesposa le complica la vida a la amante de su exesposo porque ésta desea la aceptación de sus hijos.
	31	Camino hacia la interdependencia.	Interdependencia.	Reconozco la importancia de la interrelación de las personas y encamino mis acciones desde una visión sistémica.	AM MI EC CP	• El masaje con respeto. • Mis necesidades y apoyo. • Cómo me comunico me relaciono. • <i>Chitat i pisat</i>.	Te invitamos a ver el video que habla más detalladamente de la historia de la familia Lykkov, que estuvo 40 años aislada del mundo. https://bit.ly/2Csl3oP

Organización y estructura de los programas de estudio

Este apartado contiene el programa de estudio correspondiente a Tutoría y Educación Socioemocional de secundaria del componente curricular Desarrollo Personal y Social. Este programa incluye, además de las orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación generales, las orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación específicas para los aprendizajes esperados o para algunos de los organizadores curriculares.

Cada programa de estudio de la Educación Básica es un recurso fundamental para orientar la planeación, la organización y la evaluación de los procesos de aprendizaje en el aula de cada asignatura y área de desarrollo. Su propósito principal es guiar, acompañar y orientar a los maestros para que los alumnos alcancen los aprendizajes esperados incluidos en cada programa.

Todos los programas de estudio tienen una organización semejante e incluyen al menos las siguientes secciones:

- 1. La descripción.** Se trata de una definición de la asignatura o área del conocimiento a la que se refiere el programa, pero no es una enunciación general, sino que está específicamente acotada al papel que cada espacio curricular tiene en el contexto de la Educación Básica. La definición permite al lector conocer la caracterización particular que este plan da a la asignatura o área en cuestión.
- 2. Los propósitos generales.** Orientan al profesor o profesora y marcan el alcance del trabajo por realizar en el espacio curricular del programa de estudio. Están redactados en infinitivo, destacando la acción que cada propósito busca enfatizar, lo cual facilita su uso en los procesos de planeación y evaluación.
- 3. Los propósitos específicos por nivel educativo.** Como en el caso anterior, marcan el alcance del trabajo por realizar en ese espacio curricular, estableciendo la gradualidad y las particularidades por lograr en el preescolar, la primaria y la secundaria.
- 4. El enfoque pedagógico.** Esta sección ofrece los supuestos acerca de la enseñanza y el aprendizaje de Tutoría y Educación Socioemocional en los que se fundamenta el programa de estudios. Su narrativa es reflexiva y problematizadora, y sus argumentos se nutren de los resultados de las investigaciones educativas en el campo que corresponde a cada programa de estudios. Incluye nociones y conceptos, y subraya aquellos aspectos particulares de la pedagogía, que requieren ser abordados en ese espacio curricular con un tratamiento especial. Asimismo, orienta al profesor o profesora sobre elementos críticos de su intervención docente.
- 5. La descripción de los organizadores curriculares.** Los contenidos del programa de estudios se organizan con base en dos categorías, a las que se les denomina *organizadores curriculares*. La categoría más abarcadora es el organizador curricular del primer nivel, y la otra se refiere al organizador curricular del segundo nivel. Su denominación específica depende de la naturaleza de cada espacio curricular. Así, en la mayoría de los programas, los organizadores curriculares de primer nivel son ejes temáticos y los de segundo nivel son temas; pero, por ejemplo, en las asignaturas del campo de lenguaje y comunicación los organizadores curriculares de primer nivel son ámbitos y los de segundo nivel son prácticas sociales del lenguaje. En el área de Educación Socioemocional los organizadores de primer nivel son dimensiones y los de segundo nivel, habilidades.

En esta sección, además de incluir la lista de los organizadores curriculares de ambos niveles, se ofrece también la definición de cada organizador curricular de primer nivel para caracterizarlo y delimitar su alcance. Ello permitirá al profesor o profesora a tener un mejor entendimiento de los elementos que conforman cada asignatura o área de desarrollo.

6. **Las orientaciones didácticas.** Son un conjunto de estrategias generales para la enseñanza de la asignatura o área a la que se refiere el programa. Se fundamentan en lo expuesto en el enfoque pedagógico, aunque su naturaleza es más práctica que reflexiva; buscan dar recomendaciones concretas de buenas prácticas educativas que hayan sido probadas en el aula y que estén orientadas al logro de los aprendizajes esperados.
7. **Las sugerencias de evaluación.** Como su nombre lo indica, estas sugerencias pretenden ampliar el repertorio de formas e instrumentos de evaluación con los que cuenta el profesor o la profesora para valorar el desempeño del alumnado en cada espacio curricular y en cada grado escolar, con el propósito de que todos los alumnos alcancen los aprendizajes esperados incluidos en el programa de estudios correspondiente.
8. **La dosificación de aprendizajes esperados a lo largo de la Educación Básica.** Estas tablas reflejan la articulación entre niveles establecida en este plan, ya que muestran, para cada espacio curricular y en una sola tabla, la graduación de los aprendizajes esperados a lo largo de preescolar y hasta el fin de la secundaria, o bien, del grado en el que se comience a cursar la asignatura hasta el último grado en el que se imparta.

Por ejemplo, el programa de estudios de Matemáticas cuenta con una dosificación de aprendizajes esperados que abarca de preescolar a 3.º de secundaria, mientras que la dosificación del de Geografía incluye de 4.º de primaria a 1.º de secundaria, únicamente porque es durante esos grados que se estudia esta asignatura. Cuando la asignatura se ofrece en un solo grado escolar, como es el caso de Historias, Paisajes y Convivencia en mi Localidad, que se cursa en 3.º de primaria, no cuenta con tabla de dosificación de aprendizajes esperados.

Estas tablas sirven a los profesores para que conozcan y aquilaten los aprendizajes esperados previos al curso en el que reciben a los alumnos, así como los de grados posteriores.

Debido a que el propósito de estas tablas de dosificación es mostrar la gradualidad en el aprendizaje no incluyen, necesariamente, la totalidad de los aprendizajes esperados de todos los programas de estudio, con el fin de dar cuenta del progreso que tendrá el alumnado a lo largo de los grados en que curse la asignatura o área en cuestión. Por lo mismo, sólo la educación secundaria se desglosa en grados, la educación primaria, por lo general, se muestra organizada en tres ciclos y el preescolar se presenta como una sola etapa, en virtud de que el logro de los aprendizajes esperados, en este caso, está estipulado por nivel y no por grado.



Descripción de los organizadores curriculares

El área de Tutoría y Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas:

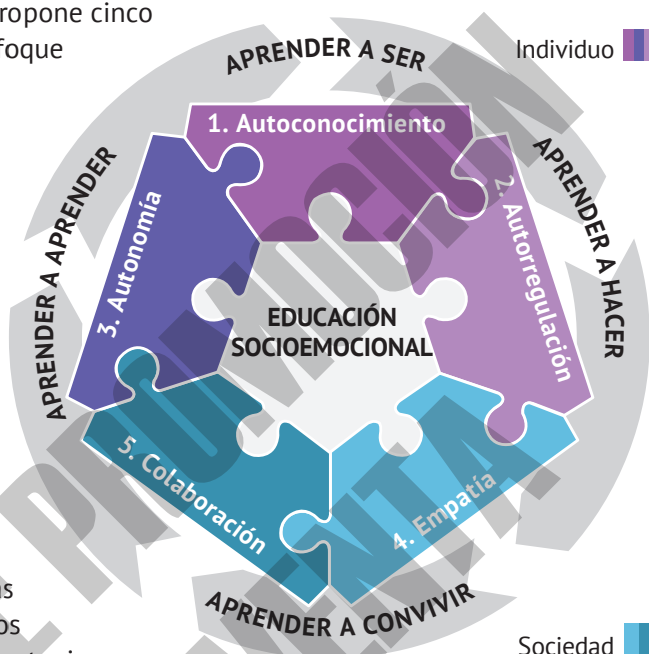
1. Autoconocimiento.
2. Autorregulación.
3. Autonomía.
4. Empatía.
5. Colaboración.

Interrelación entre los ámbitos de la Educación Socioemocional y los planos de interacción individual y social

Estas dimensiones surgen a partir de la literatura científica que señala categorías similares para el trabajo socioemocional. Se considera que estas dimensiones dinamizan las interacciones entre los planos individual y social-ambiental, creando y sosteniendo la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir.

Las dimensiones se cultivan mediante el desarrollo de las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar.

- **Autoconocimiento**
 - Atención.
 - Conciencia de las propias emociones.
 - Autoestima.
 - Aprecio y gratitud.
 - Bienestar.
- **Autorregulación**
 - Metacognición.
 - Expresión de las emociones.
 - Regulación de las emociones.
 - Autogeneración de emociones para el bienestar.
 - Perseverancia.
- **Autonomía**
 - Iniciativa personal.
 - Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones.
 - Liderazgo y apertura.
 - Toma de decisiones y compromisos.
 - Autoeficacia.



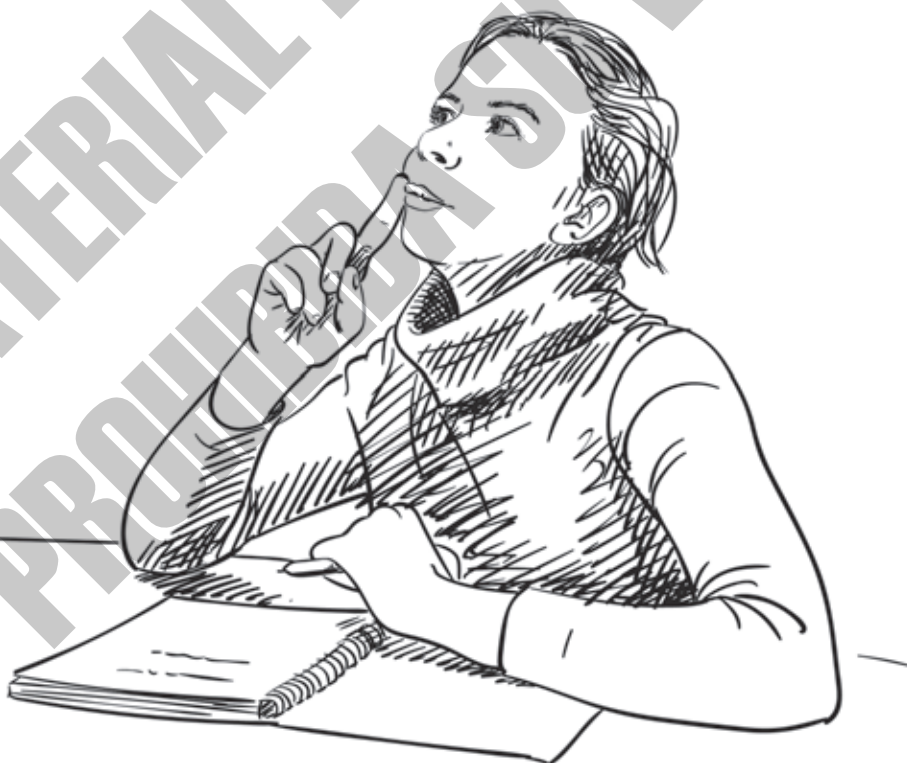
- **Empatía**

- Bienestar y trato digno hacia otras personas.
- Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto.
- Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad.
- Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.
- Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza.

- **Colaboración**

- Comunicación asertiva.
- Responsabilidad.
- Inclusión.
- Resolución de conflictos.
- Interdependencia.

Si bien las dimensiones de la Educación Socioemocional se pueden comprender y trabajar de manera independiente, es su interrelación lo que potencia el desarrollo integral de los estudiantes. Las dimensiones se cultivan mediante las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar. Estos indicadores tienen un carácter descriptivo y no prescriptivo, es decir, señalan algunas conductas y actitudes que los niños y adolescentes pueden mostrar como resultado de haber desarrollado cada habilidad. Sin embargo, este desarrollo no se limita a la manifestación de las conductas identificadas.



Ficha del alumno



- Llena la siguiente ficha y entrégala a tu tutor o tutora para que recopile tus datos y pueda elaborar un diagnóstico general de tu grupo.

DATOS PERSONALES

Nombre (alumno[a]) _____ Grupo _____ Grado _____

Núm. de lista _____ Edad _____ Fecha de nacimiento: Día _____ Mes _____ Año _____

Domicilio: Calle _____ Núm. _____ Colonia _____

Tel. de casa _____ Cel. _____ Correo electrónico _____

¿Padeces alguna enfermedad? _____ ¿Cuál? _____

¿Tienes reacciones alérgicas? _____ ¿A qué? _____

¿Realizas alguna actividad deportiva? _____ ¿Cuál? _____

¿Cómo consideras tu forma de ser?

Tímido(a) ☐ Amigoso(a) ☐ Enojón / Enojona ☐ Alegre ☐ Serio(a) ☐ Bromista ☐

Promedio anterior:

10 ☐ 9 ☐ 8 ☐ 7 ☐ 6 ☐

Colorea de azul tus materias favoritas y de rojo, las materias que se te dificultan:

Matemáticas ☐ Español ☐ Educación física ☐ Geografía ☐ Ciencias ☐
Historia ☐ Inglés ☐ Artes ☐ Tutoría ☐

DATOS FAMILIARES

Vives con: Padre ☐ Madre ☐ Ambos ☐ Abuelos ☐ Tío ☐ Otros: _____

Número de hermanos que tienes _____ Lugar que ocupas entre tus hermanos _____

Nombre del padre _____

Ocupación _____ Tel. _____

Nombre de la madre _____

Ocupación _____ Tel. _____

En caso de tener tutor(a), nombre del tutor(a) _____

Ocupación _____ Tel. _____







UNIDAD

Autoconocimiento

1

Infografía de la unidad 1

AUTOCONOCIMIENTO

Implica conocerte a ti mismo para que identifiques tus procesos de pensamientos y sentimientos.

Habilidades asociadas:

- Atención.
- Conciencia de las emociones.
- Autoestima.
- Aprecio y gratitud.
- Bienestar.

Reconocerás cuando tienes actitudes y relaciones destructivas.

Describirás las características fisiológicas de las emociones y emplearás estrategias para tener una visión más amplia y objetiva de tu personalidad.

Apreciarás las manifestaciones estéticas a tu alrededor y expresarás gratitud hacia tus compañeros, tutores, familia y miembros de tu comunidad.

Asumirás la responsabilidad sobre tu bienestar y lo expresarás al cuidar tu cuerpo y mente.

Identificarás cuándo estás agitado o en calma, distraído o enfocado.

Practicarás estrategias para enfocar y calmar la mente.

Joshua Wong, el joven líder heredero de Tiananmén



Joshua Wong es un joven nacido en Hong Kong (China) en 1996 y considerado como uno de los 50 líderes más grandes del mundo, según la revista *Fortune* en 2015. Es conocido como el “heredero de Tiananmén” –por la icónica protesta de 1989. Con su cara de niño bueno, este joven de Hong Kong es uno de los mayores quebraderos de cabeza para el autoritario régimen chino.

Joshua Wong se ha erigido en la voz más combativa a favor de la democracia. Wong es la voz de una generación que cree en el poder de la democracia legítima.

Educado en un colegio protestante y consciente desde pequeño de las desigualdades sociales, con trece años ya participaba en las protestas contra la construcción del tren de alta velocidad a China continental.

Con tan sólo 15 años, en Wong se despertó el gigante dormido que, un año más tarde, lo llevaría a convocar 120 000 estudiantes con el objetivo de revocar una reforma estudiantil promulgada por el gobierno nacional chino. Así mismo, con algunos de sus amigos fundó el movimiento estudiantil *Escolarismo*.

El proyecto nacional que el gobierno quería introducir en las escuelas de Hong Kong consistía en una asignatura obligatoria llamada *Educación Moral y Nacional*, que pretendía adoctrinar a los estudiantes con una ideología que alababa a la doctrina del actual gobierno. Esto iba en contra de uno de los principios con los que Joshua Wong había sido criado, el amor por la democracia: “El pueblo no debe temer a su gobierno. Es el gobierno el que debe temer a su pueblo”, dijo citando a la película *V de Vendetta*. El movimiento encabezado por Wong tuvo éxito y la asignatura nunca se implantó.

El conflicto contra lo que él considera un gobierno “semidemocrático” se deja entrever claramente en sus acciones. Durante una movilización en 2011, llegó a mantener un debate televisivo con el jefe del gobierno de Hong Kong, Yeung Chun Ying, a quien se negó a darle la mano cuando finalizó para demostrar que no se había doblegado.

La crianza de este joven activista se dio en el seno de una familia de clase media muy religiosa, su padre se ocupaba de predicar el Evangelio en los reductos más pobres de Hong Kong, llevando consigo a su hijo, Joshua, desde temprana edad, donde tuvo contacto con las zonas más sensibles y marginadas de la sociedad. Esto fue quizás uno de los acontecimientos que marcaron a fuego la personalidad del joven hoy.

Cuesta creer que un adolescente enlence con anteojos con marco negro haya despertado tanta reacción en la ciudad de Hong Kong, considerándose una potencial amenaza para el propio Partido Comunista Chino. Tanto es así que el joven activista fue detenido más de una vez por las autoridades gubernamentales, aun cuando las protestas que lleva adelante son basadas en el principio de la no violencia. Los cargos que se presentan en su contra tienen que ver con la organización de “reuniones ilícitas” y “obstrucción de vía pública”, aunque su abogado asegura que es por motivos políticos.

Más recientemente, en 2016, Wong funda un partido político junto a otros líderes políticos del movimiento estudiantil llamado *Demosist*, a través del cual reflejaría la ideología en acciones concretas. Según afirmó en una ocasión

con respecto a esto, las protestas en las calles no son suficientes para cambiar la realidad de la ciudad, sino “ingresar al sistema, crear un partido político y moldear la agenda política con el fin de impulsar nuestro movimiento por autodeterminación”.

Wong mencionó en una entrevista para CNN: “Si tienes la mentalidad de que la lucha por la democracia es una larga e interminable guerra, te lo tomarás con calma y nunca lo conseguirás. Hay que ver cada batalla como la batalla final; sólo entonces tendrás la determinación de luchar”.

Fue nominado junto con Nathan Law y Alex Chow, compañeros de partido, para el Premio Nobel de la Paz de 2018.

El País, Internacional 2014/03/28

SESIÓN 1. PACTO GRUPAL Y ESTABLECIMIENTO DE LOGROS



PACTO GRUPAL

Hablemos de lo que es un pacto grupal, éste es un convenio, acuerdo, alianza o compromiso entre varias personas, en este caso entre todo el grupo al que perteneces, en el que todos los integrantes aceptan respetar y comprometerse a cumplir aquello que se estipula en el convenio por escrito, con el objetivo de que las relaciones entre los compañeros sean de paz y armonía. En todas las culturas desde la antigüedad se utilizan, es como una ley establecida.

- Por ello te invitamos a que establezcan su propio pacto grupal, iniciaremos haciendo una mesa redonda y contestando las siguientes preguntas en forma colaborativa para determinar la pauta de trabajo durante todo el ciclo escolar.

1. ¿Cómo queremos sentirnos en este grupo?

2. ¿Qué haremos para mantener un ambiente positivo y de respeto?

3. ¿Qué haremos para prevenir y resolver los conflictos?

4. ¿Cómo se llevarán a cabo las dinámicas de participación de cada alumno en la clase?

- Basándose en las respuestas que establecieron en el grupo, completen el siguiente pacto grupal:
 - Decidan entre todo el grupo un nombre que los identifique, que les dé personalidad.
 - Decidan entre todos un logotipo, colores o frase que los represente simbólicamente.
 - Establezcan dos o tres acciones como máximo en su pacto grupal.
 - Un integrante del equipo se comprometerá a traer en una cartulina los acuerdos establecidos en el pacto grupal.
- Completen la información correspondiente con todo el grupo y tomen acuerdos.

Nombre del grupo:
Logotipo y frase:
Integrantes del grupo:
¿Cómo queremos sentirnos en el grupo?
¿Qué haremos para sentirnos en un ambiente positivo de respeto?
¿Qué haremos para prevenir y resolver los conflictos?



Un dato

LOGRO.

Conseguir o alcanzar lo que se intenta o desea.

ACCIÓN.

Palabra que indica que una persona, animal o cosa (material o inmaterial) está haciendo algo, está actuando (de manera voluntaria o involuntaria, de pensamiento, palabra u obra), lo que normalmente implica movimiento o cambio de estado o situación y afecta o influye en una persona, animal o cosa.

Nombre y firma de todos los participantes:

Ya establecieron las reglas del juego en el grupo, es momento de hacerlo en lo personal, te explicaré rápidamente los pasos por seguir. Es importante mencionar que para lograr estas metas deberás ser muy constante; te aseguro que si las sigues al pie de la letra, te darás cuenta de que eres capaz de plantearte metas específicas que te ayudarán a obtener beneficios personales que te apoyarán en todos los aspectos de tu vida.



Trabajaremos los logros en cada uno de los trimestres, al inicio de cada uno te establecerás una meta con ayuda de tu tutor y deberás darles seguimiento a las acciones que establezcas para llevarlo a cabo. Al finalizar el trimestre, junto con tu tutor harán una revisión individual para medir los avances de tus metas.

- Iniciaremos con estas preguntas básicas que te ayudarán a establecer tu meta:

1. ¿Cómo te gustaría que en segundo año te fuera en la escuela?

2. ¿Qué tipo de dificultades se te presentaron constantemente el ciclo escolar pasado en la escuela que dependan de ti?

3. ¿Qué tipo de acciones crees que te ayudaron a mejorar en la escuela?





MIS LOGROS

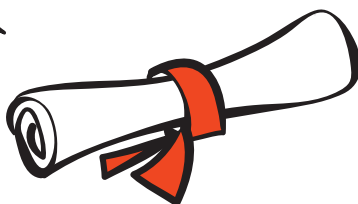
Logro 1



Nombre completo		FOTOGRAFÍA
Fecha de nacimiento		
E-mail		

EL PRINCIPAL LOGRO QUE ALCANZARÉ EN ESTE PRIMER TRIMESTRE ESCOLAR ES:

	LOGRO 1	FECHA	REALIZADO SÍ/NO
Meta			
¿Para qué lo quiero lograr?			
¿Cómo lo voy a lograr?			
¿Qué necesito para lograrlo?			
¿Cómo me sentiré al lograrlo?			
Nombre y firma del alumno(a)			
Nombre y firma del testigo			
Nombre y firma del tutor(a)			





Un dato

MANTRA.

Es una combinación de sonidos de palabras, sílabas o grupo de ellas que liberan la mente.



Ideas para la felicidad

Aplazamos los mensajes a los que no queremos enfrentarnos, por miedo al dolor.

SESIÓN 2. AL SON DE MI CORAZÓN

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Atención.
Indicador de logro	Identifico que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de mis propios pensamientos y sensaciones corporales y elaboro un plan para el logro de metas.



ARMONÍA EMOCIONAL

El flujo de energía

Iniciarán la sesión sentados en su pupitre y manteniendo una postura cómoda, tomando aire lentamente por la nariz y exhalando por la boca.

- Guiado por tu tutor, repetirás en cinco ocasiones el mantra: “*ra ma da sa sa say so hung*”. Este mantra está compuesto de las palabras en sánscrito para la energía del sol (ra), energía de la luna (ma), energía de la tierra (da) y energía del universo (sa); además, las partículas *say*, *so* y *hung* aluden al hecho de que la energía del infinito toma cuerpo en nuestra persona, con lo cual vibra y nos hace formar parte de ese mismo flujo universal.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

- A partir del ejercicio anterior responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué imágenes llegaron a tu mente al repetir el mantra?

2. ¿Qué significado les darías?

3. ¿Qué sensaciones experimentaste en tu cuerpo con este ejercicio?

Los pensamientos y las sensaciones corporales no son algo a lo que se les deba temer ni ser callados a fin de evitar el dolor. Para crecer de verdad hay que sentir, hay que dejar que éstos surjan, observarlos y luego liberarlos. Tanto los pensamientos como las sensaciones tienen una función importante en el proceso de crecimiento del individuo, pues surgen de forma real en la relación de una persona con su entorno y son capaces de revelar aquello que no se llega a expresar verbalmente.



MARCHA INDIVIDUAL

La conciencia de mis pensamientos y sensaciones

En esta sesión prestarás atención a tus pensamientos y sensaciones. La atención entendida como la capacidad personal, para hacer consciente tu entorno, los sucesos que se llevan a cabo no sólo dentro de ti, sino también en el exterior.

- Para ello observarás las imágenes que acompañan al siguiente ejercicio y contestarás lo que se te pide. Observa los ejemplos:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENSACIÓN
1. 	El sonido del trinar de los pájaros... <i>Los disfruto todas las mañanas.</i>	Experimento en mi cuerpo... <i>Una sensación placentera y relajante.</i>
2. 	Pienso que mi música favorita es...	Al escucharla siento que mi cuerpo...
3. 	Pienso que los sonidos de la naturaleza son...	Ante el sonido del agua que cae por la cascada siento en mi cuerpo...
4. 	El ulular de la ambulancia me hace pensar... <i>Que hay personas que tienen una emergencia médica.</i>	Ante el sonido de la ambulancia... <i>Mi cuerpo se estremece y mis vellos se erizan.</i>
5. 	Cuando escucho un rayo pienso que...	En mi cuerpo siento que...
6. 	Cuando escucho el ruido de una construcción pienso que...	En mi cuerpo siento que...



Un dato

PENSAMIENTO.
Expresa la capacidad mental que todos los seres humanos tenemos para ordenar, dar sentido e interpretar la información disponible en nuestra mente de la realidad percibida, y a partir de ello crear nuestros conceptos.

SENSACIÓN.
Se refiere a la impresión producida por algo y que es captada por los sentidos.

**ESPACIO PARA COMPARTIR****Memoria auditiva**

La memoria auditiva es la encargada de conservar toda la información sonora que recibimos de nuestro alrededor. Consiste en la habilidad para recordar lo oído en el orden y secuencia apropiados.

La memoria auditiva es muy importante en nuestras vidas: para ser felices, para guardar recuerdos gratos y para crear otros nuevos con quienes nos rodean. Este tipo de memoria puede mejorarse a través de entrenamientos para hacer más efectiva la capacidad de retención.

- Haremos un ejercicio al respecto: organizados en círculo grupal y con apoyo del tutor, responderán a distintos fonemas, sílabas o palabras:

- Al oír *ma*: sentarse.
- Al oír *na*: levantarse.
- Al oír *par*: palmas de las manos hacia arriba.
- Al oír *mar*: palmas de las manos hacia abajo.
- Al oír *tul*: brazos arriba.
- Al oír *sur*: brazos en cruz.
- Al oír *azul*: brazos adelante.
- Al oír *tas*: cerrar los puños.
- Al oír *tras*: abrir los puños.



- Guiados por tu tutor, intercambien el orden de los fonemas, las sílabas y las palabras.

**CIERRE PERSONAL****La atención es mi afición**

- De manera individual, redacta una conclusión sobre la importancia de tener la mente atenta a los diferentes estímulos auditivos. Escríbela en el siguiente espacio:

1. Es importante tener una mente atenta a los diferentes estímulos auditivos porque:





NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional te permitirá recuperar lo aprendido en esta sesión.



Es importante
para el aprendizaje.

Es la capacidad personal para
hacer consciente tu entorno.

Dentro de ti.

En el exterior.



LA
ATENCIÓN

Se fortalece a través
de la memoria auditiva.



Es la habilidad para recordar lo oído.

Es la encargada de conservar la información sonora.

Se transforma en conceptos mentales.



Digitalízate



MI DIARIO DE EMOCIONES

La siguiente sección es denominada “Diario de emociones” y te permitirá recuperar lo aprendido en esta sesión.

Te invitamos a redactar con precisión qué fue lo que aprendiste hoy
sobre la memoria auditiva.

Te invitamos a que revises
el video *Neuroactividad
(12) gimnasia cerebral
(memoria auditiva)*, de
Alfonso Barreto, que te
ofrece divertidos ejercicios
para fortalecer tu memoria
auditiva. Disponible en:

<https://bit.ly/2OxrRGO>





Un dato

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.
Se centra en la zona baja de los pulmones (diafragma).

Esta respiración garantiza una mejor captación de oxígeno y limpieza de los pulmones.

SESIÓN 3. EL SONIDO DE MIS EMOCIONES

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Atención.
Indicador de logro	Identifico que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de mis propios pensamientos y sensaciones corporales y elaboro un plan para el logro de metas.

ARMONÍA EMOCIONAL
Relajación/respiración

Iniciaremos nuestro ejercicio buscando una posición cómoda: la espalda recargada en tu pupitre, las manos sobre tus piernas y los pies bien puestos sobre el piso.

- Desarrollaremos la **respiración diafragmática o respiración abdominal** siguiendo estos ejercicios:
 - Realizarás una inhalación nasal rápida/inhalación bucal lenta (repetir tres veces).
 - Realizarás una exhalación nasal rápida/exhalación bucal lenta (repetir tres veces).
 - Al momento de realizar tu respiración, presta atención a las sensaciones que vas experimentando en tu cuerpo.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

- Enseguida identificarás las partes de tu cuerpo que participaron en el ejercicio anterior de respiración diafragmática y las anotarás en las nubes.

MARCHA INDIVIDUAL
Pensamientos destructivos

“Tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente”.

DANIEL GOLEMAN

Muchas veces tenemos pensamientos sobre nosotros mismos que no nos ayudan, porque se convierten en pensamientos destructivos, ya que bloquean nuestro desempeño y nos impiden analizar alternativas. Cuando estos pensamientos destructivos nos invaden, experimentamos una serie de sensaciones en nuestro cuerpo que pueden resultarnos desagradables.

- Algunos ejemplos de pensamientos destructivos sobre ti mismo son: “No voy a poder”, “No soy inteligente”, etcétera. Es momento que identifiques tres pensamientos destructivos que tengas de ti mismo y los anotes en las líneas.

1. _____
2. _____
3. _____

- Ahora identifica qué sientes en tu cuerpo cuando esos pensamientos te invaden. Anótalo en las líneas. Ejemplos: me paralizó, mis manos sudan, etcétera.

1. _____
2. _____
3. _____



ESPACIO PARA COMPARTIR

El cuento que habla

En este momento leerán en voz alta a un cuento. El tutor llevará a cabo la parte narrativa y los alumnos se encargarán de los efectos especiales (*se encuentran entre paréntesis y con letra cursiva*). Les recomendamos realizar primeramente una lectura en silencio para que se familiaricen con la dinámica de la misma.



La pinta

Era otoño, el fuerte viento hacía que las hojas de los árboles cayeran voluptuosamente (*inhalar aire por la nariz y soplar fuerte por la boca varias veces*). Matías y Graciela iban camino a la escuela (*golpear suavemente la planta de sus pies sobre el piso*), ellos eran compañeros de clase desde sus primeros años de vida escolar y la mayoría de las ocasiones eran puntuales al llegar (*tic-tac, tic-tac*). Pero ese día tan peculiar (*inhalar aire por la nariz y soplar fuerte por la boca varias veces*) tomaron una decisión que es muy triste recordar... (*gesticular una cara triste*).

Cambiaron su ruta y se fueron a pasear a un parque que se encontraba a unas cuerdas de su centro escolar (*repite la sílaba chan-chan-chan en tono de suspenso*). Los recuerdos de su infancia aparecieron en la conversación, acompañados del sabor de su lonche y las imágenes de sus entrañables maestros y amigos sin condición. Disfrutaron del vaivén de los columpios (*repetir la sílaba ríic, ríic, ríic varias veces, simulando el sonido de las cadenas del columpio*) y las risas del lugar (*ja, ja, ja*).

Pero el tiempo pasa muy rápido y era momento de regresar. Para evitar sospechas y a sus padres engañar abandonaron el parque justo al término de su jornada escolar, ya que sería en la escuela donde los iban a esperar. Pero al intentar cruzar la calle, un vehículo sin frenos a la banqueta subió (*repetir ¡crash! ¡pum!*) arrollando a los dos jóvenes, y uno de ellos murió.

El ulular de las sirenas invadió todo el lugar (*repetir la vocal ¡uuuu!, ¡uuuu! varias veces*) y el rostro de los padres y compañeros de escuela es una escena que nunca voy a olvidar (*inhalar aire por la nariz y exhalar por la boca, diciendo “¡ah!” con dolor*).

LAURA OLIVIA SALCEDO LARIOS



Ideas para la felicidad

Las emociones son la partitura que orquesta nuestro día a día. En ocasiones, la música es alegre, vivaz e intensa, pero al cabo de un rato nos envuelve con su melodía, triste y llena de desencanto.

El cuento anterior te ha permitido vincular pensamientos, sensaciones y emociones. En tu vida personal es importante que las identifiques para que aprendas a manejarlos.



CIERRE PERSONAL

Planeo, actúo y mejoro

- De manera individual, realizarás un plan con cinco acciones que te permitan atender y controlar tus pensamientos destructivos y sensaciones. Observa el ejemplo:

Plan personal para controlar mis pensamientos destructivos	
	<i>Cuando surgen problemas en casa pienso que son por mi culpa y me dan ganas de llorar, pero es mejor hablar de ello con mis padres.</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Ideas para la felicidad

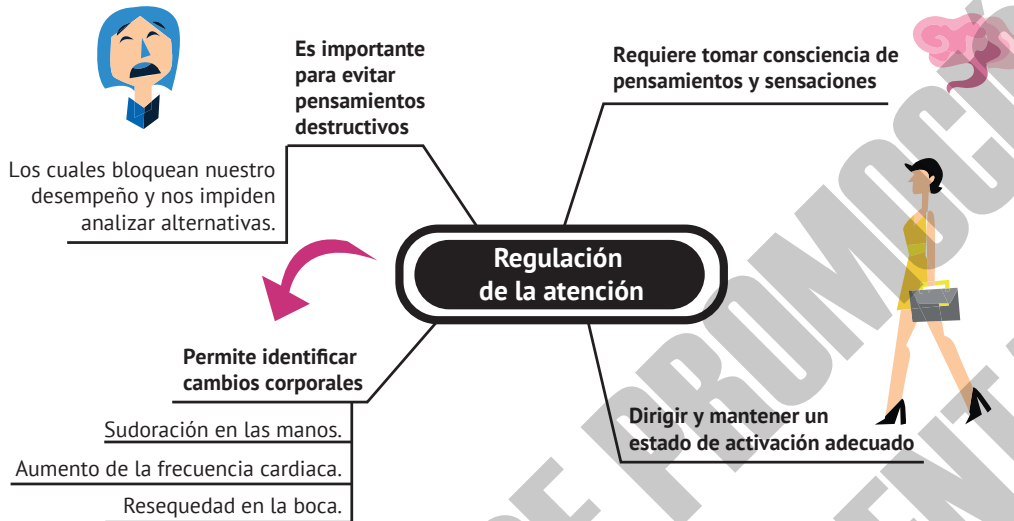
Cuando los pensamientos destructivos te invadan, no te dejes llevar por ellos; es mejor explorarlos y cuestionarlos.





NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional hace referencia al concepto de atención y la importancia de que sea regulada para evitar pensamientos destructivos.



Te invitamos a que revises el video: "Trabajamos la discriminación auditiva, con 10 sonidos cotidianos" de Orientación Andújar, donde te divertirás adivinando sonidos.

<https://bit.ly/zubrjwE>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Es momento de redactar con precisión lo que aprendiste sobre la atención, la sugerencia es que escribas de tu atención auditiva.



SESIÓN 4. SOY GENTIL CON MIS EMOCIONES

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Conciencia de las propias emociones.
Indicador de logro	Describo las características fisiológicas de mis emociones y empleo estrategias que me permitan tener una visión más amplia y objetiva de mi personalidad y patrones habituales.



Ideas para la felicidad

Identificar los cambios que experimenta tu cuerpo es importante para aprender a manejar tus emociones.



ARMONÍA EMOCIONAL

El molino

- Te pondrás de pie con los brazos estirados hacia delante; inhala y mantén una respiración completa. Hacer girar los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo y luego en dirección contraria.
- Exhala con fuerza por la boca. Hacer unas cuantas respiraciones purificantes (inhala profunda y exhalación lenta por la comisura de tus labios entreabiertos).
- Repetir el ejercicio en tres ocasiones.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

Cada día sentimos distintas emociones. Una emoción es una sensación que todos experimentamos cuando interactuamos con nuestro entorno y con los demás. Surge como consecuencia de otra anterior.

Algunas emociones son positivas (alegría, seguridad, felicidad, etcétera) y nos hacen sentir bien, pero hay otras negativas (odio, miedo, etcétera) y nos hacen sentir mal.

No debemos anular las emociones negativas porque nos dan información valiosa sobre nosotros mismos.



MARCHA INDIVIDUAL

Identifico mis emociones

- Es momento de que te conectes con las emociones que has experimentado en diferentes situaciones y las escribas dentro de las viñetas de cada personaje que aparecen en la página siguiente.

- Es importante que identifiques la parte de tu cuerpo que experimenta esa emoción y la anotes en la última opción.



Me emociona mucho:

Me siento feliz cuando:

La felicidad la siento en:

Me molesta que:

Me enoja cuando:

El enojo lo siento en:

Me entristece que:

Siento odio cuando:

La tristeza la siento en:

Le tengo miedo a:

Me asusto cuando:

El miedo lo siento en:



ESPACIO PARA COMPARTIR

La energía de las emociones

- Reunidos en binas, compartan sus emociones del ejercicio anterior.
 - Adviertan que tanto la alegría como el enojo son emociones “hacia afuera”, porque los empoderan y hacen sentir importantes. Mientras que la tristeza y el miedo son “hacia adentro”, te sientes impotente y con pocos recursos.



Ideas para la felicidad

Tus emociones pueden ser tu gran fortaleza o el cristal que empañe de tinieblas tu existencia. Si aprendes a conocerlas y a gestionarlas, serás un gran artífice de tu realidad: de tu felicidad.



- En la sección de recortables #1 que se encuentra al final de tu libro aparecen nombres de emociones que utilizarán para completar el siguiente mapa mental.
 - Seleccionen aquellas que les parezcan más significativas.
 - Una vez que las hayan pegado, colorean de rojo las emociones que son “hacia adentro” y de color azul las que son “hacia afuera”.



- A partir del ejercicio anterior, contesten las siguientes preguntas:

1. ¿Les resultó difícil seleccionar las emociones más significativas para ustedes?

¿Por qué?

2. ¿Cuáles consideran que son las emociones más frecuentes entre los adolescentes?

¿Por qué?



CIERRE PERSONAL

Controlo mis emociones

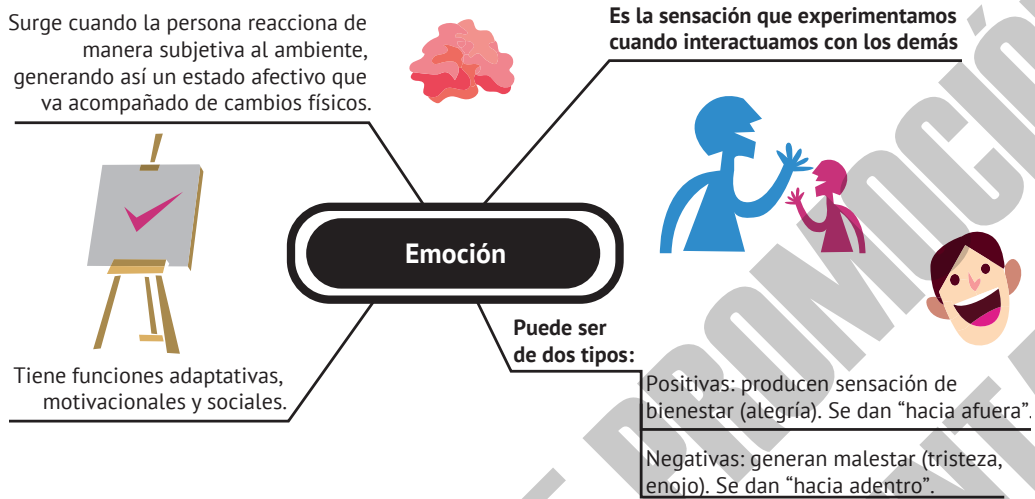
Las emociones pueden ser vividas como un monstruo que te atormenta o como un amigo que te acompaña. El curso de Tutoría y Educación Socioemocional 2 te brinda las herramientas para que conozcas y te enfrentes a los monstruos que te atormentan, los llesves hacia donde quieras, es decir, manejes la emoción. El objetivo no es encerrar al monstruo bajo llaves y cadenas para que no te asuste, porque entonces reprimes la emoción.

- En el espacio siguiente escribe tu opinión sobre el siguiente refrán: “Las emociones pueden ser tus mejores sirvientes o tus peores tiranos”.



NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene los conceptos clave trabajados en esta sesión:



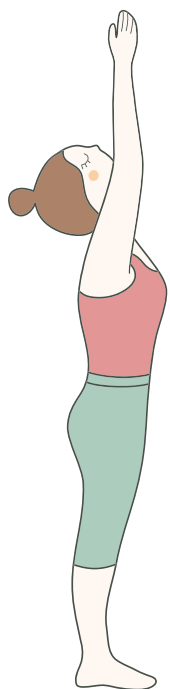
MI DIARIO DE EMOCIONES

Es momento de escribir en tu "Diario de emociones", redacta con precisión lo que aprendiste hoy.

Te invitamos a que revises el video "Cómo dominar las emociones negativas", de Yas Gómez, en:

<https://bit.ly/1Qpw9ZF>





SESIÓN 5. LAS SENSACIONES DE MIS EMOCIONES	
Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Conciencia de las propias emociones.
Indicador de logro	Describo las características fisiológicas de mis emociones y empleo estrategias que me permitan tener una visión más amplia y objetiva de mi personalidad y patrones habituales.



ARMONÍA EMOCIONAL

Estiro mi columna...

- Ponte de pie y entrelaza los dedos de las manos. Sube los brazos lentamente y deja que tus manos queden encima de tu cabeza. Gira las manos al revés e inhala para estirar todos los músculos. Abre tus manos y baja lentamente tus brazos.
- Inhala y entrelaza tus manos detrás de tu cadera. Exhala mientras elevas los brazos y flexionas hacia el frente tu tronco como si quisieras tocar tu frente con las rodillas. Repite cuatro veces.

¡Recuerda que este espacio es para ti!



MARCHA INDIVIDUAL

¡No soy rojo y me sonrojo!

Las emociones son reacciones naturales que van acompañadas de cambios fisiológicos: sudoración en tus manos, aumento de los latidos de tu corazón, etcétera.

- Es importante que identifiques los cambios que ocurren en tu cuerpo completando las siguientes frases:

1. Me sonrojo (enrojecimiento de mi rostro) cuando:

2. Los latidos de mi corazón se aceleran cuando:

3. Me sudan las manos cuando:

4. Siento un hueco en el estómago cuando:

5. Me tiemblan las piernas cuando:



Un dato

CAMBIOS FISIOLÓGICOS. Son los que ocurren en el interior de tu cuerpo y se manifiestan por cambios respiratorios, alteraciones en la circulación, secreciones glandulares, etcétera.

El responsable de estos cambios es el sistema nervioso central.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Historias emocionales

- Agrupados en binas, compartirán la información que registraron en el ejercicio anterior.
- Posteriormente, del área de recortables #2 seleccionarán una imagen para construir una historia emocional sobre el personaje de su elección.
- La historia llevará título, asignarán un nombre a su personaje y narrarán la situación real o imaginaria por la cual su personaje experimenta los cambios fisiológicos.
 - Se sugiere que la compartan con sus compañeros de grupo.



Escribe aquí el título de tu historia

Pega aquí el personaje de tu elección



CIERRE PERSONAL

¿Qué le pasa a mi cuerpo?

- Escribe sobre la línea algunos de los cambios fisiológicos (los que ocurren en el interior de tu cuerpo) ante algunas emociones. Observa el ejemplo:

Cuando me llevan a la dirección escolar: **Me late el corazón muy fuerte.**

1. Cuando repruebo un examen: _____
2. Cuando tuve mi primer(a) novio(a): _____
3. Cuando me regañan mis padres: _____
4. Cuando no hago la tarea escolar: _____
5. Cuando reconocen mis esfuerzos: _____
6. Cuando cumpla años: _____
7. Cuando pierdo a mi mascota: _____
8. Cuando mis compañeros de clase me critican: _____

9. Cuando juego con mis amigos: _____

10. Cuando me encuentro tirado en la calle un billete de \$ 100: _____



NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene lo abordado en esta sesión sobre los cambios fisiológicos



Observa el video “Las emociones y el cerebro”. Para entender cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro el primer paso es indagar en el mundo del comportamiento no verbal.

Este video-animación de la consultora SENTIS, explica de forma muy gráfica y básica cómo se desencadenan las emociones, y la importancia de tomar conciencia de ellas.

<https://bit.ly/2y13mJf>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Para finalizar nuestra sesión deberás registrar con precisión lo que aprendiste hoy sobre los cambios fisiológicos.

SESIÓN 6. EL QUE SE ENOJA PIERDE

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Autoestima.
Indicador de logro	Reconozco cuando tengo actitudes y reacciones destructivas, empleo estrategias que me permiten superarlas y pido ayuda.

**ARMONÍA EMOCIONAL**
Sintiendo mi corazón

- Sentado en tu pupitre, busca una posición cómoda y cierra tus ojos.
- Ahora, inhala profundo por la nariz y exhala largo también por la nariz (pausa).
 - Vuelve a inhalar lentamente y exhala.
- Ahora, lleva una mano a tu corazón y encima pon la otra. Sigue respirando (pausa).
 - Imagina que respiras a través de tu corazón y sonríe.
- Continúa respirando y trata de escuchar y sentir los latidos de tu corazón.
- Haz un masaje sobre tu corazón y dale mucho amor.
 - Siente cómo el corazón se entibia. Siente ese calorcito en tu pecho.
- Ahora, piensa en algo muy agradable, muy placentero para ti, dibuja una gran sonrisa en tu cara y mantén tus manos sobre tu corazón.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

El enojo es un sentimiento de enfado muy intenso, en ocasiones puede manifestarse con conductas agresivas o violentas. Por otra parte, una conducta agresiva se define como una expresión de faltas de respeto, poca tolerancia a las ideas contrarias y manifestaciones como los golpes, los abusos o los insultos. Todas las personas tenemos un determinado grado de disposición para el enojo; sin embargo, pocas llegan a ser realmente agresivas y peligrosas.

Y tú... ¿cómo expresas tu enojo?

**MARCHA INDIVIDUAL**
La intensidad de mi enojo

- En el siguiente ejercicio deberás colorear el corazón que más se acerque a la manera en la que manifiestas tu enojo. En cada una de las respuestas encontrarás un corazón en blanco para que escribas, en caso de ser necesario, una respuesta diferente.

1. ¿Con qué frecuencia te enojas? (Selecciona una opción).

**Un dato****ENOJO.**

Es una emoción que se produce cuando algo o alguien se interpone entre nosotros y nuestro objetivo. Este objetivo puede ser desde algo material hasta nuestro propio bienestar.



Ideas para la felicidad

Una de las características más peligrosas del enojo es que normalmente provoca más enojo, y este ciclo puede aumentar rápidamente.

2. ¿Qué color le pondrías a tu enojo? (Selecciona o escribe una opción).



3. ¿Qué haces cuando te enojas? (Selecciona una o varias opciones).



4. ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando te enojas? (Selecciona una o varias opciones).



5. ¿Qué sentimientos/emociones experimentas cuando te enojas? (Selecciona una o varias opciones).



Una vez que identificaste tus niveles de enojo, te recomendamos que prestes atención a los factores que lo provocan para que aprendas a controlarlo.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Animales furiosos

- Es momento de formar equipos de cinco integrantes para divertirse con un juego de mesa que se encuentra en la sección de recortables #3. Las reglas del juego son las siguientes:

1. Cuatro jugadores elegirán un animal furioso:

- Oso-rabioso.
- Zorro-iracundo.
- Tejón-gruñón.
- Rana-tirana.

2. Un jugador elegirá:
- Búho-sabio.

3. Cada jugador recortará y portará la imagen del animal furioso de su elección en un lugar visible para todos los participantes.

4. Deberán recortar las “tarjetas del enojo” (color rojo) y las “tarjetas de la felicidad” (color azul). El jugador búho las barajeará por separado y las resguardará.

5. Los animales furiosos (oso, zorro, tejón, rana) elegirán las tarjetas (dos por alumno) y responderán la pregunta que aparece en ellas.



6. El búho sabio determinará si la respuesta fue la correcta y a cambio de ello le entregará una tarjeta de la felicidad.
7. Si el animal furioso en turno no logra dar una respuesta acertada, el búho sabio otorgará el derecho a que otro animal la responda.
8. Ganará el alumno que acumule mayor número de tarjetas de la felicidad.

En ocasiones, ante el enojo nos transformamos en seres humanos furiosos y tomamos decisiones incorrectas que nos pueden generar más problemas. Por eso te recomendamos mantener la calma para poderlo controlar.



CIERRE PERSONAL

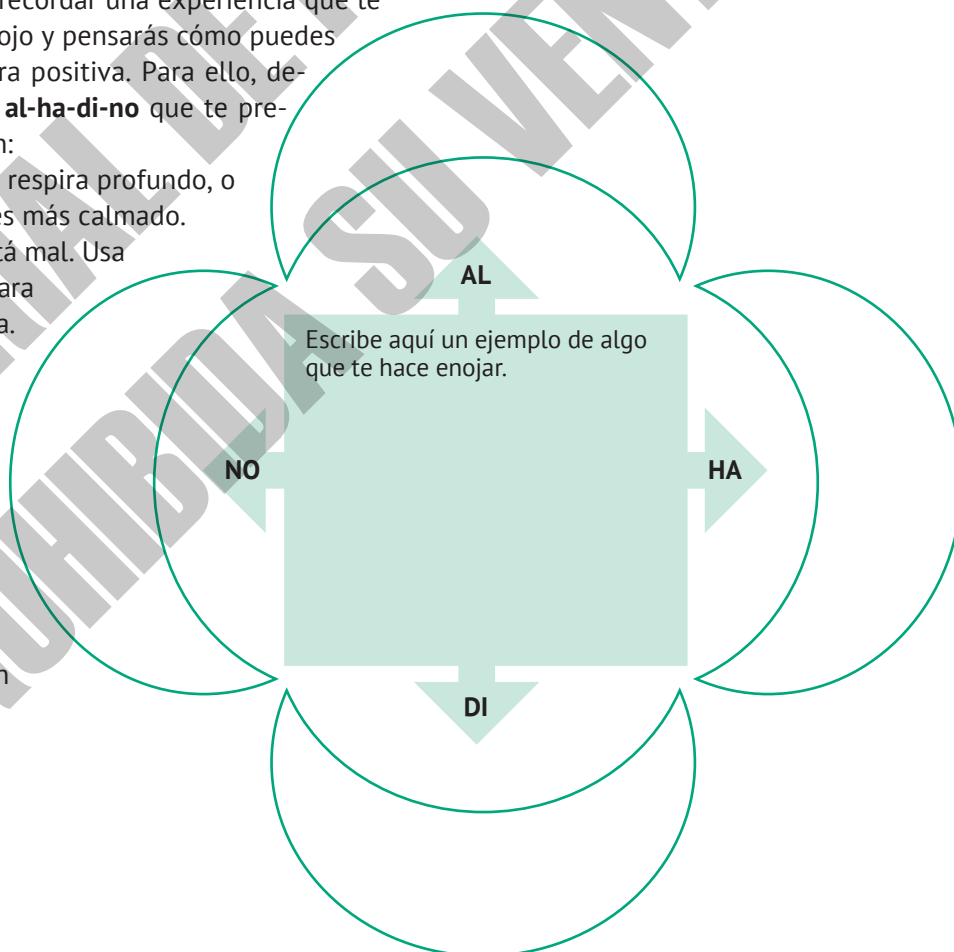
¿Qué hago si me enojo? / Fórmula al-ha-di-no

Es importante que sepas que el enojo es una emoción básica, primaria y universal que se presenta en todos los seres humanos de todas las culturas; por consiguiente, debes aprender a manejarlo para evitar así problemas contigo mismo y con los demás. No se trata de que lo reprimas, ya que en algunas ocasiones es hasta bueno enojarse porque te pone en un estado de alerta.

“La espada más aguda es una palabra pronunciada con enojo”.

GAUTAMA BUDA

- En este momento vas a recordar una experiencia que te haya causado mucho enojo y pensarás cómo puedes resolverlo de una manera positiva. Para ello, deberás seguir la fórmula **al-ha-di-no** que te presentamos a continuación:
 - **Alto**: cuenta hasta 10, respira profundo, o aléjate hasta que estés más calmado.
 - **Habla** sobre lo que está mal. Usa tus propias palabras para decir lo que te molesta.
 - **Di** lo que te gustaría que pasara.
 - **No** te desespere y vuélvelo a intentar.
- Ahora que ya conoces la fórmula **al-ha-di-no**, responde en las medias lunas cómo puedes aplicarla en una situación de enojo en tu vida.





NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene la información trabajada en esta sesión sobre el enojo.



Se convierte en una conducta destructiva cuando no lo puedes controlar.



Se refiere a un sentimiento de enfado muy intenso.



Se manifiesta con conductas agresivas o violentas.



Enojo



Es una emoción básica, primaria y universal.

No se debe reprimir, pero sí aprender a regularlo.



Digitalízate

“No seas tú quien se enoja. Historias cortas para reflexionar”. Es una reflexión para la vida, en la cual un padre brinda una gran enseñanza a su hijo, quien posee un mal carácter a pesar de su edad.

<https://bit.ly/zCksnTr>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Para finalizar nuestra sesión deberás registrar con precisión lo que aprendiste hoy sobre el enojo.

Blank lined area for writing in the diary.



SESIÓN 7. ¿CULPABLE O INOCENTE?

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Autoestima.
Indicador de logro	Reconozco cuando tengo actitudes y reacciones destructivas, empleo estrategias que me permiten superarlas y pido ayuda.



Un dato



ARMONÍA EMOCIONAL

El suspiro

Si no se toma oxígeno, el organismo intenta remediar esta situación, llamada de hipoxia, mediante el suspiro y el bostezo.

- En esta sesión buscarás una posición cómoda, sentado cómodamente, suspirar profundamente emitiendo, a medida que el aire va saliendo de tus pulmones, un sonido profundo de alivio, disfrútalo, siente que al expirar arrojas de tu cuerpo las tensiones y/o preocupaciones. No pienses en inspirar, solamente deja salir el aire de forma natural.
- Realiza el ejercicio en tres ocasiones.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

La adolescencia es un periodo de transición, en el cual desarrollarás tus capacidades experimentando nuevos tipos de comportamientos y enfrentando el desafío de adoptar comportamientos saludables que prevalecerán en tu edad adulta, lo que determinará el grado y modo de valoración que tengas de ti mismo, es decir, tu autoestima.

En esta etapa puedes enfrentarte a riesgos que incluyen el consumo de tabaco y alcohol. El tabaco es generalmente la primera droga consumida por los niños y adolescentes. El consumo de tabaco aumenta significativamente en adolescentes que tienen otros comportamientos de riesgo como el consumo de drogas ilícitas y alcohol.

El alcohol es la sustancia adictiva más usada por los adolescentes, a pesar de que su consumo en la adolescencia es ilegal y su ingesta aumenta el riesgo de accidentes de vehículos y de relaciones sexuales no protegidas.

Los adolescentes, generalmente, inician sus experiencias con las drogas consideradas lícitas, como el alcohol y el tabaco, en sus ambientes familiares. La influencia del grupo de pares (compañeros y/o amigos) es altamente predictiva para el consumo.

SUSTANCIAS ADICTIVAS.
Son aquellas que en su composición poseen elementos químicos capaces de desencadenar actividad de placer en el cerebro, permitiendo así falsas emociones como entusiasmo, alegría, tranquilidad, etcétera.





Ideas para la felicidad

El tabaco y el alcohol te crean un bienestar ficticio. Son los mejores mentirosos que existen en el mundo.



Un dato

En México en menos de dos décadas el número de fumadores se incrementó de 9 a 13 millones de personas y las enfermedades asociadas al tabaquismo matan a más de 53 000 personas cada año, es decir, 147 cada día. Estas defunciones representan 10% de las muertes nacionales.

En la actualidad, el consumo de tabaco es la principal causa de mortalidad evitable en todo el mundo, ningún otro producto es tan peligroso ni mata a tantas personas. Cada año mueren 4 millones de personas en el mundo por enfermedades relacionadas al consumo del tabaco (esto equivale a una persona cada 10 segundos).



MARCHA INDIVIDUAL Like-dislike

¿Y tú qué tanto sabes del alcohol y el tabaco?

- A continuación, se te presentan una serie de enunciados, los cuales deberás colorear; el rectángulo *like* si lo consideras verdadero, y *dislike* si lo consideras falso.

¿QUÉ SABES...? TABACO		
El tabaquismo es una adicción.		
El principal ingrediente del cigarrillo es la nicotina.		
El tabaco ocasiona daño pulmonar, cardiovascular y cáncer.		
El cigarro electrónico produce alteraciones en la función pulmonar.		
Fumar causa daños a quien lo consume y a quien inhala el humo del tabaco.		
¿QUÉ SABES...? ALCOHOL		
Es una droga estimulante y depresora del sistema nervioso central.		
El alcohol disminuye los reflejos.		
Cada vez la gente empieza a beber más joven.		
Causa daño a todas las personas sin importar su edad.		
Al principio te despierta y anima, aunque luego te adormece.		

Si le diste *like* a todos los enunciados..., ¡felicidades! La información que tienes sobre tabaco y alcohol es la correcta.



ESPACIO PARA COMPARTIR El juicio de Paco Tabaco

El tabaquismo en adolescentes produce adicción a la nicotina, daño en el aparato cardiorrespiratorio, siendo, además, puerta de entrada para el uso de drogas ilícitas. En ocasiones los jóvenes consumen cigarrillos electrónicos creyendo que son menos dañinos para la salud; sin embargo, se sabe que estos dispositivos producen combustión que lleva a la exposición a sustancias cancerígenas y cuando tienen nicotina produce adicción física.

- A continuación, conocerán el caso de Paco Tabaco, un adolescente que vive en un ambiente familiar hostil y que encuentra en el cigarrillo y el alcohol una opción para olvidar sus problemas. Para ello, un alumno dará lectura a la historia de Paco Tabaco. Una vez que sea escuchada, se formarán binas para identificar factores de riesgo y factores de protección.



Paco Tabaco

Yo soy Paco, tengo 13 años estoy en 2.º de secundaria, vivo con mi madre, mi padrastro y dos hermanos menores. En casa siempre hay problemas por falta de dinero. A veces hasta he dejado de ir a la escuela porque mi mamá no tiene para el camión.

No soy buen estudiante, saco bajas calificaciones y soy la burla de la mayoría de mis compañeros, excepto por Valeria y Braulio, quienes me explican cosas de la clase cuando no le entiendo. Braulio me ha invitado a su casa a hacer la tarea y su familia es muy diferente a la mía. Sus papás sí que lo quieren, y no porque le estén dando de besos a cada rato, sino porque lo escuchan y se preocupan por lo que le pasa.

Hace seis meses, en el camino a la escuela me encontré con unos chavos que me ofrecieron un cigarrillo de tabaco, y pues... que lo acepto. Al principio me supo horrible, pero poco a poco le he ido agarrando el gusto. El problema fue cuando sentía la necesidad de fumar y nadie me invitaba uno, y yo sin dinero, pues imagínense: me ponía de mal humor. Así que tuve una gran idea, le robé a mi padrastro su cigarro electrónico. Me lo llevaba a la escuela y me empezaron a decir "Paco Tabaco"; me gustaba ese calificativo, me sentía importante. Valeria y Braulio me daban buenos consejos para que dejara de fumar, pero mi necesidad por la nicotina iba en aumento. Un día, me cacharon fumando en la escuela y tuvieron que mandar llamar a mi mamá; cuando mi padrastro se enteró de lo sucedido, me dio una gran paliza.

De coraje fui a buscar a aquellos chavos que me lo ofrecieron por primera vez y buscando que me calmara me dieron a beber una cerveza. Esta experiencia fue el inicio de la búsqueda de tabaco y alcohol cuando me siento triste y/o enojado por mis problemas familiares.

He llegado alcoholizado a casa y los golpes de mi padrastro van en aumento, no solo para mí, sino también para mi madre. Así que no sé si entrarle a la marihuana para olvidarme de todo...

LAURA OLIVIA SALCEDO LARIOS



- A partir de la historia anterior, intégrense en binas, identifiquen cuáles son los factores de riesgo y los factores de protección a los que se enfrenta Paco Tabaco, así como las estrategias de ayuda que él podría tomar.

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
1.	1.
2.	2.
ESTRATEGIA DE AYUDA	
1.	
2.	

- Después de este análisis inicial, pasarán a enjuiciar a Paco Tabaco; para ello deberán seguir las siguientes indicaciones:

- El alumno que leyó la historia de Paco Tabaco permanecerá sentado al frente.
- Se elegirá a un alumno para moderar el debate que se generará a partir del juicio a Paco Tabaco.



Un dato

FACTORES DE RIESGO.
Situaciones vulnerables como: familias conflictivas, amigos negativos, etcétera.

FACTORES DE PROTECCIÓN.
Situaciones que reducen el riesgo para consumir sustancias como: familias unidas, amigos positivos, etcétera.

ESTRATEGIA.
Se compone por una serie de acciones para atender un problema.

3. El resto de los alumnos se dividirán en dos grupos: uno para defender a Paco Tabaco por su consumo de sustancias adictivas y otro para condenarlo; ¿de qué lado estarás tú?
4. Cada equipo expondrá sus argumentos para defenderlo o condenarlo.
5. Al final, quien fungió como moderador dará el veredicto final: **culpable** o **inocente** por su consumo de tabaco y alcohol.



CIERRE PERSONAL

¿Quién me puede ayudar?

Es probable que tú o algún compañero hayan vivido la experiencia de consumo de alcohol y tabaco. Para ambos casos es importante pedir ayuda. En nuestro país existe una institución llamada Centros de Integración Juvenil (CIJ) para prevención, tratamiento y rehabilitación de adicciones, incluyendo alcohol y tabaco. Te sugerimos ubicar el de tu localidad, los servicios son gratuitos e incluso pueden brindarte apoyo mediante vía telefónica.

- Para finalizar deberás responder con honestidad lo que se te pide:

1. ¿Conoces a personas que consumen tabaco y/o alcohol?

2. En caso afirmativo, selecciona tu relación con esas personas:

a) Padres () b) Hermanos () c) Amigos () d) Vecinos ()

3. ¿Te han ofrecido consumir tabaco y/o alcohol?

4. ¿Los has consumido?

5. ¿Qué haces para enfrentarte a la presión o inquietud por consumir tabaco y/o alcohol?

6. ¿Has pedido ayuda? En caso afirmativo, ¿a quién o quiénes?

7. ¿Qué opciones son las más convenientes para ayudar a un amigo que consume tabaco y/o alcohol? (Puedes elegir varias opciones).

- a) Decírselo a sus padres.
- b) Pedir ayuda a tus maestros de escuela.
- c) Hablar con tu amigo para que deje de consumir.
- d) Pedir apoyo en los Centros de Integración Juvenil (CIJ).



**CENTRO DE
INTEGRACIÓN
JUVENIL**



Un dato

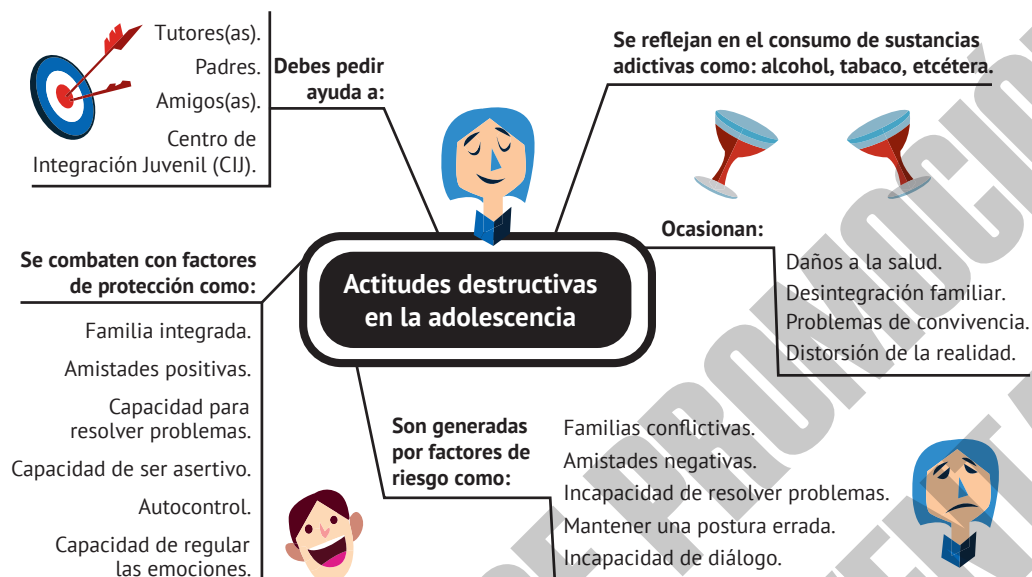
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 3.3 millones de personas mueren cada año a consecuencia del abuso en el consumo del alcohol.





NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional te permitirá revisar lo aprendido en esta sesión:



Digitalízate

"Huevocartoon, Campaña contra el cigarro". Campaña realizada para la Secretaría de Salud, demostrando de manera cómica los estragos que hace el cigarrillo en nuestro organismo.

<https://bit.ly/1GqLYLR>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Redacta con precisión en tu "Diario de emociones" lo que aprendiste hoy sobre el consumo de sustancias adictivas.

SESIÓN 8. ME EXPRESO ARTÍSTICAMENTE

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Aprecio y gratitud.
Indicador de logro	Aprecio las manifestaciones estéticas a mi alrededor y expreso gratitud hacia mis compañeros, maestros, familia y miembros de mi comunidad.



Un dato

La historia de la pintura data de la Prehistoria hasta la Edad Contemporánea, e incluye todas las representaciones realizadas con las diferentes técnicas y cambios, que coincide con la historia del arte en su contexto histórico y cultural. Los testimonios más antiguos del arte humano son dibujos y pinturas que los primitivos habitantes del planeta dejaron en cavernas prehistóricas, estas pinturas fueron llamadas *rupestres*.



ARMONÍA EMOCIONAL

El viaje imaginario

¡Estás a punto de realizar un viaje imaginario a un lugar increíble! Para ello tendrás que prepararte: busca una posición cómoda, comienza a respirar por la nariz despacio, tranquilamente, siente cómo el aire se introduce a tu cuerpo y llena tus pulmones... Expira. Repite, pero ahora con los ojos cerrados. Continúa respirando, escucha la voz de tu tutor y deja volar tu imaginación...

- Cuando el tutor advierta que se ha generado un ambiente favorable en el aula, leerá en tono suave, se sugiere poner música relajante:



“Caminas por la pradera, es un día precioso de primavera... El sol entibia tu cuerpo... El aire comienza a enredar tus cabellos, sigues respirando tranquilamente. Miras a tu alrededor y el paisaje es espectacular, invadido de todos los tonos de verde que te puedas imaginar: verde claro... verde oscuro ... Ese tono de verde de la hierba llama tu atención y comienzas a caminar libremente encima de ella ... Sigues respirando tranquilamente; observas que estás rodeado por una gran cantidad de árboles e inhalas con profundidad su oxígeno purificante... Notas que el aire acaricia tu rostro. A lo lejos escuchas una cascada... La buscas y caminas hacia ella... Sigues respirando. ¡La has encontrado!, la brisa cae con frescura en tu piel... Observas las tonalidades del agua... Poco a poco comienzas a mover el cuerpo..., las piernas..., la cadera..., los brazos..., las mejillas..., el cuello... Vas despertando” (en este momento los alumnos abren sus ojos).

¡Recuerda que este espacio es para ti!

A lo largo de la historia, el ser humano ha buscado expresar su realidad a través de diferentes manifestaciones estéticas como la pintura, la música, la danza, el teatro, etcétera.

- Es momento de que te conviertas en artista y dibujes el paisaje que construiste a partir del viaje imaginario del ejercicio anterior:



Comparte tu obra artística con algunos de tus compañeros e identifiquen semejanzas y diferencias, sin olvidar que cada una de las expresiones, es única y valiosa.



MARCHA INDIVIDUAL

El ritmo de mis emociones

Además de la pintura, la música forma parte importante en la vida de los jóvenes. Sus rutinas diarias están ligadas al género con el que más se identifican, y gracias a la música se desenvuelven mejor en los diferentes ámbitos de la vida. Algunos se dejan llevar por sus letras románticas y otros por sus ritmos de fiesta que invitan a permanecer activos gran parte de la jornada. Nadie se escapa de elegir el tipo de melodía con el que más se siente identificado.

- Enseguida leerás la letra de la canción “Celebra la vida”, del cantautor Axel Fernando.

No sé si soñaba,
No sé si dormía,
Y la voz de un ángel
Dijo que te diga:
Celebra la vida.

Piensa libremente,
Ayuda a la gente,
Y por lo que quieras
Lucha y sé paciente.

Lleva poca carga,
A nada te aferres
Porque en este mundo,
Nada es para siempre.

Búscate una estrella
Que sea tu guía,
No hieras a nadie
Reparte alegría.

Celebra la vida, celebra la vida
Que nada se guarda
Que todo te brinda.
Celebra la vida, celebra la vida
Segundo a segundo y todos los días.

Y si alguien te engaña
Al decir: “Te quiero”,
Pon más leña al fuego
Y empieza de nuevo.

No dejes que caigan
Tus sueños al suelo
Que mientras más amas
Más cerca está el cielo.

Grita contra el odio.
Contra la mentira,
Que la guerra es muerte,
Y la paz es vida.

Celebra la vida, celebra la vida,
Que nada se guarda
Que todo te brinda.
Celebra la vida, celebra la vida
Segundo a segundo.

No sé si soñaba,
No sé si dormía,
Y la voz de un ángel
Dijo que te diga:

Celebra la vida, celebra la vida,
y deja en la tierra tu mejor semilla
Celebra la vida, celebra la vida,
Que es mucho más bella cuando tú me miras.
Celebra la vida, celebra la vida.

Compositores: Axel Patricio Fernando
Witteveen/Nicolas Urquiza/Nicolas Urquiza
Lazcano/Norma Teresa Villa Olivares.
© Warner/Chappell Music, Inc.,
Universal Music Publishing Group
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=4qg6UIXZNBQ>



Un dato

Para aumentar la popularidad de la música, se celebran festivales en diversas partes del mundo. Un gran ejemplo es el festival *Tomorrowland*, el mayor festival de música electrónica del mundo, al que acude una gran parte de los adolescentes de los países europeos e, incluso, de Estados Unidos. Se celebra una vez al año en septiembre, un mes que para algunos es el mejor de sus vidas. Los grandes acompañantes de este festival, son más de 50 de los mejores DJ del mundo: Afrojack, Hardwell, Tiesto, Swedish House Mafia...



“Sentir lo invisible
y ser capaz de
crearlo, eso
es arte”.

HANS HOFMANN

- A partir de la lectura anterior, escribe dentro de cada estrella lo que se te solicita:

1. ¿Qué emociones experimentaste al leer la canción?

2. ¿Qué mensaje recibiste en su lectura?



Cada uno de ustedes se identifica con un determinado género musical. Lo importante es que se sientan cómodos al cantarla, bailarla, componerla, escucharla, sentirla y vivirla.



Un dato

DANZA CONTEMPORÁNEA. Conocida también como danza moderna, es una manifestación artístico-escénica que expresa sentimientos, ideas e historias por medio del lenguaje del movimiento, que se nutre permanentemente de sus coreografías. En la práctica, es una danza muy versátil en cuanto a estilos, música y formas, pero en esencia trabaja de manera disciplinada el alineamiento natural del cuerpo y el uso eficiente de la energía para expandir las posibilidades de expresión.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Paisaje de emociones

Además de la pintura y la música, la danza contemporánea permite expresar sentimientos y emociones. Así que es momento de que ejecuten esa disciplina a través de un ejercicio:

- Se formarán en equipos de cuatro o cinco alumnos. Elegirán la emoción positiva de su preferencia (alegría, amor, gratitud, etcétera) y la comunicarán a su tutor en voz baja para que el resto de sus compañeros no la escuche.
- El tutor tendrá cuidado de que las emociones no se repitan.
- Una vez que cada equipo eligió la emoción de su preferencia, pasarán al frente o al centro del aula y realizarán una interpretación en silencio: con movimientos corporales y expresiones faciales. Cuando terminen su participación, ocuparán sus lugares.
- El resto del grupo adivinará cuál es la emoción que se está representando.
- Cuando todos los equipos hayan ejecutado sus representaciones, pasarán al frente y se mezclarán entre sí para formar un paisaje de emociones corporales.
- De ser posible, tomen fotografías de sus expresiones corporales.



CIERRE PERSONAL

Inflando tu aprecio

Hasta este momento has dibujado un paisaje a partir de un viaje imaginario, con la letra de una canción has evocado sentimientos y por medio de un ejercicio de danza contemporánea has logrado expresar las emociones.

Así que ya estás emocionalmente preparado para apreciar estas disciplinas (pintura-música-danza) que fomentan la sensibilidad, la tolerancia, la alegría, pero también permiten expresar el dolor la frustración y la tristeza.

APRECIO.

Es el acto de apreciar, es decir, de valorar o estimar a alguien o algo. El aprecio, de este modo, puede resultar equivalente al cariño o el afecto.

- Para finalizar, deberás anotar cuán importantes y valiosas pueden resultarte la pintura, la música y la danza. Utilizarás los tres globos que aparecen a continuación, escribiendo a lo largo de la cuerda los efectos positivos que estas disciplinas pueden desencadenar en tu vida personal, por ejemplo: me causan felicidad, alegría, me quitan el estrés, me concentran, permiten expresarme, etcétera.





NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene lo aprendido en esta sesión sobre el aprecio.



Digitalízate

“Introducción a la historia del arte”. En este video introductorio de Educatina, analizaremos cómo aprender la historia del arte a través de un maravilloso viaje artístico.

<https://bit.ly/2Ttnaga>



MI DIARIO DE EMOCIONES

En este momento redactarás los sentimientos y/o emociones que evocaste en esta sesión.

SESIÓN 9. LA RIQUEZA DE LA GRATITUD

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Aprecio y gratitud.
Indicador de logro	Aprecio las manifestaciones estéticas a mi alrededor y expreso gratitud hacia mis compañeros, maestros, familia y miembros de mi comunidad.

**ARMONÍA EMOCIONAL****La semilla mágica**

- Este ejercicio lo iniciarás colocándote en el piso preferentemente enconchado, o bien de rodillas.
- Se trata de simular el crecimiento de un árbol: iniciarás estando de rodillas en el suelo con la cabeza agachada. Te irás poniendo lentamente de pie como en cámara lenta, sintiendo cómo tus músculos se van estirando. Ve extendiendo lentamente tus brazos, que simulan las ramas; los irás estirando lentamente. Realiza una respiración profunda. Estírate, ponte de puntillas y extiende lentamente tus brazos hacia arriba, más arriba, simulando ser un árbol.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

La gratitud es un sentimiento que aparece cuando percibimos que la vida, y quienes forman parte de ella, nos sonríe en pequeños y grandes detalles. En algunas ocasiones puede darnos la sensación de que carece de importancia, pero saber utilizarla y potenciarla nos va a ayudar a que aparezcan más emociones agradables, de forma que aumente nuestro afecto positivo, como la alegría, el buen humor, el optimismo, el entusiasmo y el amor, entre otras.

**MARCHA INDIVIDUAL****El pulso de mi gratitud**

- Para que identifiques el pulso de tu gratitud responderás la siguiente escala, la cual está formada por cinco enunciados. Deberás colorear el nivel de identificación que tengas para cada uno de ellos.

ENUNCIADO	1	2	3	4	5	6	7
1. Totalmente en desacuerdo. 2. En desacuerdo. 3. Ligeramente en desacuerdo. 4. Ni en acuerdo ni en desacuerdo. 5. Ligeramente de acuerdo. 6. De acuerdo. 7. Totalmente de acuerdo.							
Tengo mucho que agradecerle a la vida.							
Mi lista de agradecimiento incluye mayormente objetos materiales.							

“La gratitud no es sólo la mayor de las virtudes. Está emparentada con todas las demás”.

MARCO TULIO CICERÓN



Ideas para la felicidad

¡Cuando la vida es dulce, da gracias y sonríe!

¡Cuando la vida es amarga, da gracias y crece!

ENUNCIADO	1	2	3	4	5	6	7
1. Totalmente en desacuerdo. 2. En desacuerdo. 3. Ligeramente en desacuerdo. 4. Ni en acuerdo ni en desacuerdo. 5. Ligeramente de acuerdo. 6. De acuerdo. 7. Totalmente de acuerdo.							
Mi lista de agradecimiento incluye mayormente personas.							
Ahora que curso 2.º de secundaria he aprendido a valorar más a las personas que me han apoyado.							
Mi lista de agradecimiento incluye mayormente eventos y/o situaciones que han sido parte de la historia de mi vida.							

- Observa tu escala de gratitud e identifica: ¿cuál es el nivel numérico que prevalece?

_____ ¿A qué crees que se debe?

En la medida que tu escala esté más cerca del nivel numérico 7, significa que la gratitud que muestras hacia las personas, objetos o situaciones es adecuada, es decir, eres agradecido con lo que te rodea.



ESPACIO PARA COMPARTIR

El abc de la gratitud

- El siguiente ejercicio lo realizarás formando un gran círculo (preferentemente tomados de la mano). De manera voluntaria un alumno dará inicio agradeciendo una cualidad y/o valor de su compañero de clase donde utilice la letra *a*; continuarán hacia su derecha siguiendo el orden del alfabeto. Observa el ejemplo:

1. Agradezco a... **Ana** por ser una gran amiga.
2. Agradezco... **b**ondad de Mariana.
3. Agradezco... **c**arisma de Miguel.
4. Agradezco a... **D**aniel por ser amigable.

- Si terminan con las letras del alfabeto, pueden volver a empezar.

“Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos, procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos”.

DANIEL DEFOE



**CIERRE PERSONAL****El árbol de la gratitud**

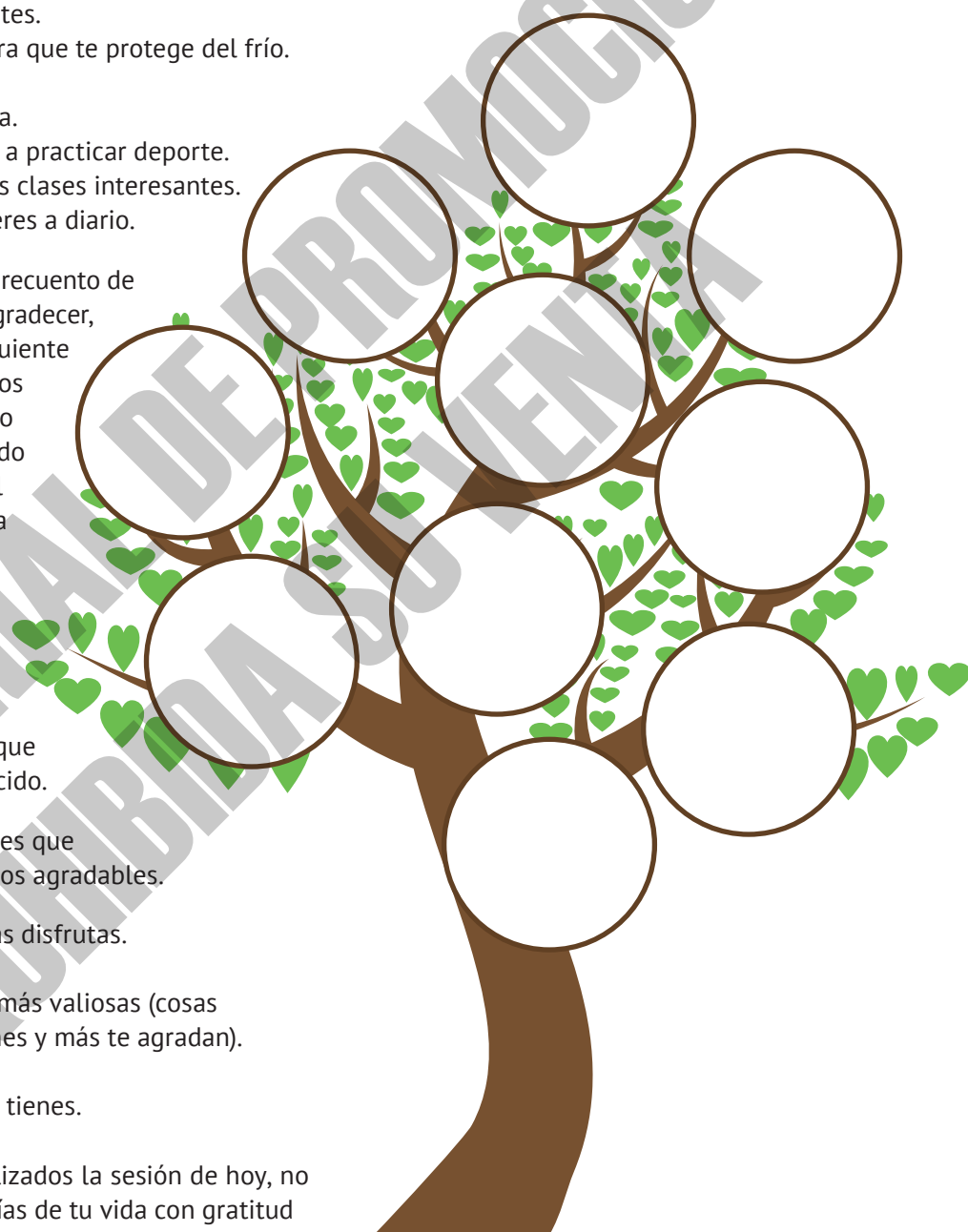
La gratitud está estrechamente relacionada con nuestra capacidad de estar presentes y apreciar lo que tenemos ahora, en lugar de preocuparnos por lo que no tenemos o lo que nos gustaría conseguir. Es probable que no te detengas a pensar cuán afortunado eres por:

1. La familia que tienes.
2. La escuela a la que asistes.
3. Una chaqueta abrigadora que te protege del frío.
4. Una puesta de sol.
5. El aprecio de tu mascota.
6. Tu cuerpo que te ayuda a practicar deporte.
7. Maestro que imparte las clases interesantes.
8. Los alimentos que ingieres a diario.

- Es momento de hacer un recuento de aquello que tienes que agradecer, para ello utilizarás el siguiente árbol. Deberás colorear los círculos utilizando el tono que se muestra de acuerdo a su concepto y anotar al menos dos ejemplos para cada uno de ellos. Si necesitas más círculos, no dudes en dibujárselos.

-  Nombres de las personas con las que estás más agradecido.
-  Nombres de lugares que te evocan recuerdos agradables.
-  Alimentos que más disfrutas.
-  Tus pertenencias más valiosas (cosas u objetos que tienes y más te agradan).
-  Comodidades que tienes.

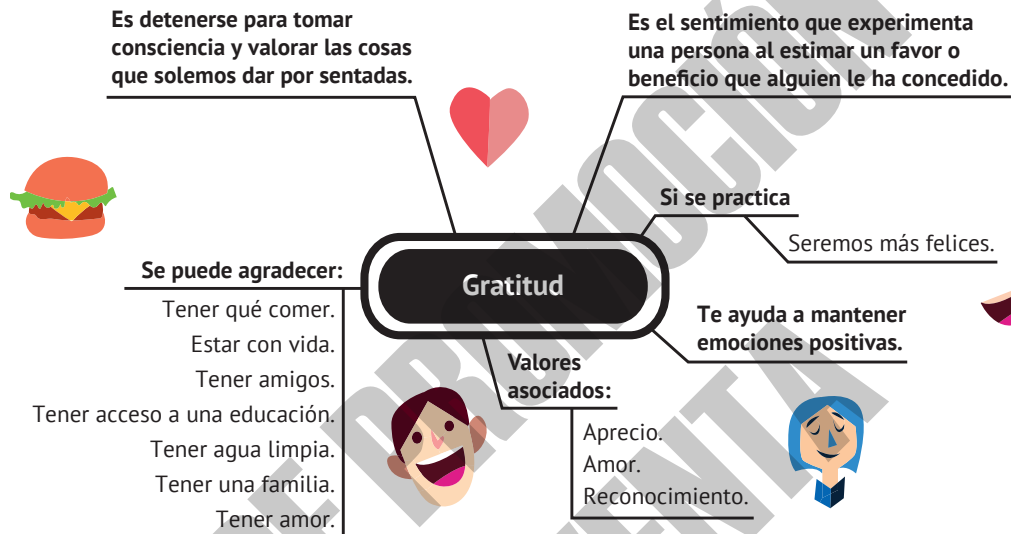
A partir de los ejercicios realizados la sesión de hoy, no olvides vivir y disfrutar los días de tu vida con gratitud hacia todo lo que te rodea.





NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene la información más destacada de esta sesión sobre la gratitud.



Digitalízate

“Los hijos de la nieve”. Reportaje emitido en Meganoticias el 18 de julio, 2012; narra las muchas dificultades de frío, falta de ropas, alimentos y condiciones muy precarias de los niños que estudian en la escuela Callaqui en Alto Biobío, Región del Biobío, Chile.

<https://bit.ly/2FkzrrS>



MI DIARIO DE EMOCIONES

A continuación, escribirás frases de gratitud sobre lo aprendido en esta sesión.

Blank lines for writing gratitude phrases.

SESIÓN 10. MENTE SANA EN CUERPO SANO

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Bienestar.
Indicador de logro	Asumo la responsabilidad sobre el bienestar y lo expreso al cuidar mi cuerpo y mi mente, y aplico estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.



Ideas para la felicidad

Los resultados más inmediatos de la práctica de yoga y de la meditación tienen que ver con el cultivo de la paz interior y de la quietud.

ARMONÍA EMOCIONAL
Disfrutando mi cuerpo

Esta sesión la desarrollarás de pie, pensando en el placer que te causa sentir el movimiento de tu cuerpo al activar tus articulaciones. Para ello retomarás una propuesta de yoga que te permitirá conectar, a través del trabajo con el cuerpo, con la parte más profunda de ti mismo: esa parte olvidada pero verdadera, que puede hacerte más consciente de tus potenciales y recursos naturales, así como también de tus resistencias y miedos.

- Iniciarás haciendo giros suaves con tus muñecas, primero en el sentido de las manecillas del reloj y después a la inversa. Inhala y exhala lentamente.
- Pasarás a los hombros: abrir y cerrar brazos frontal y lateralmente; hacer giros hacia delante y hacia atrás. Inhala y exhala lentamente.
- Disfruta el movimiento de tu cuello: delante y detrás, a los lados, hacia los hombros y giros en los dos sentidos. Inhala y exhala lentamente.
- Ahora le corresponde a tu cadera: círculos en los dos sentidos. Inhala y exhala lentamente.
- Es momento de dar movimiento a tus rodillas: flexiones suaves; círculos en los dos sentidos. Inhala y exhala lentamente.
- Para finalizar, los tobillos: flexión dorsal y plantar; círculos en los dos sentidos. Inhala y exhala lentamente.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

MARCHA INDIVIDUAL
¿Cómo me cuido?

¿Recuerdas a la civilización de la Grecia antigua? Dentro de sus aportaciones existe la frase: *Mens sana in corpore sano*, que significa “Mente sana en cuerpo sano”, se refiere al cuidado de la mente, el cuerpo y el alma para alcanzar el equilibrio.

- ¿Te has puesto a pensar qué haces para cuidar tu cuerpo y tu mente? A continuación, deberás contestar las preguntas que se te solicitan, pide apoyo a tu tutor para que te aclare algunos conceptos; pero si desconoces la información, pide apoyo en casa para completarla.

1. Edad _____ Peso _____ Estatura _____ Índice de masa corporal (IMC) _____

2. ¿Cuántas horas consecutivas duermes por la noche? _____



Un dato

Las siglas IMC significan **índice de masa corporal**, que sirve para evaluar el peso del individuo con relación a su altura y así indicar que está dentro del peso ideal, por encima o por debajo del peso deseado.

Se calcula dividiendo los kilogramos de peso entre el metro cuadrado de la estatura ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$).



Un dato

La ausencia de actividad física es causa probable—entre otros factores— de la aparición de enfermedades como cánceres de mama, de colon, diabetes y cardiopatías. No es necesario hacer jornadas interminables ni entrenamientos exhaustivos. Treinta minutos al día de actividad física son suficientes para empezar a notar estos beneficios.

3. ¿Acostumbas la siesta? _____
4. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente al ejercicio físico? _____
5. ¿Cuántos vasos de agua potable consumes al día? _____
6. ¿Con qué frecuencia consumes frutas semanalmente? _____ ¿Y verduras? _____
7. ¿Consumes alcohol, tabaco o drogas? _____
8. ¿Tienes pie plano? _____ ¿Usas plantillas o calzado ortopédico? _____
9. ¿Tienes problemas bucales (caries, gingivitis, etcétera)? _____
¿Con qué frecuencia acudes al dentista? _____
10. ¿Padeces de alguna enfermedad crónica? _____ En caso afirmativo, ¿cuál? _____
11. ¿Sufres de violencia intrafamiliar? _____
12. En la escuela, ¿eres acosador (victimario) de *bullying*? _____ ¿O eres acosado, víctima de *bullying*? _____
13. ¿Te gusta leer? _____ Frecuentemente, ¿qué lees? _____
14. ¿Cuánto tiempo lees al día? _____ ¿Y a los videojuegos? _____
15. ¿Qué haces en tu tiempo libre? _____

El propósito del ejercicio anterior es que identifiques aquellos descuidos que puedas tener hacia tu persona y busques cómo atenderlos. Es importante que te visualices como un ser vivo que depende de cada una de las partes que te conforman: tu parte física (cuerpo) y tu parte interna (mente), las cuales deben estar sanas; trabajando en conjunto, estar en armonía una con otra, de esta manera te provocarán bienestar, entendido como el sentimiento de satisfacción personal o de tranquilidad por cuidar tu salud, por disfrutar y aceptar tus emociones.



ESPACIO PARA COMPARTIR

¡Todos a jugar!

En esta sesión vas a desarrollar un juego muy divertido y sencillo, llamado *los cubiertos*. He aquí las reglas del juego:

- Para iniciar, todos los alumnos deberán formar un círculo y mantenerse sentados.
- El tutor será el coordinador y cuando mencione la palabra *cuchillos* todos se paran.
- Cuando el tutor diga la palabra *cucharas*, todos se sientan.
- Cuando diga “Cubiertos”, todos se cambian de lugar.
- El que se equivoque se va saliendo del juego.
- Gana quien quede hasta el final.

- A partir del juego anterior y por medio de una tormenta de ideas, compartan con el grupo lo siguiente:

1. ¿Cómo se sintieron con el juego anterior? ¿Lo disfrutaron? ¿Por qué?
2. ¿Qué emociones despertaron en ustedes? ¿A qué creen que se debe?
3. ¿Qué tan placentero les resultó tener su cuerpo en movimiento?
4. ¿Qué pensaban mientras jugaban?
5. ¿Es posible aprender estando en actividad física?
6. ¿Cuáles creen que sean los beneficios que trae a su cuerpo el ejercicio físico?
7. ¿Existe alguna relación entre cuerpo-mente? ¿A qué lo atribuyen?



CIERRE PERSONAL

Asumiendo responsabilidades

El cuidado de tu cuerpo y de tu mente es tu responsabilidad. En este caso, la responsabilidad se refiere a la exigencia moral que te permita diferenciar entre lo correcto o incorrecto, es decir, rechazar aquellas acciones y/o conductas que puedan dañar tu salud física y mental.

- Por eso harás un balance de acciones sanas, escribiendo la responsabilidad que debes asumir para alcanzar tu bienestar. Observa el ejemplo.



Ideas para la felicidad

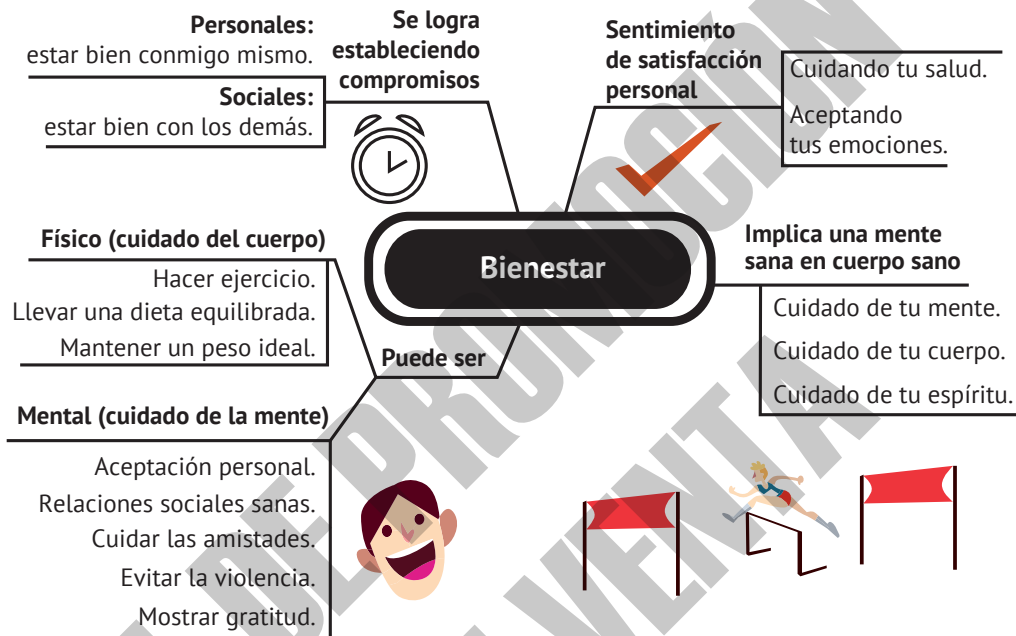
Hacer ejercicio se relaciona con supuestos en los que se mejoran tanto la autoestima como las relaciones sociales. Brinda la oportunidad de socializar.

ACCIÓN SANA	RESPONSABILIDAD	BIENESTAR
Dormir ocho horas diarias.	<i>Debo organizarme para terminar mis deberes a tiempo y poder dormir las 8 horas diarias.</i>	<i>Tendré energía y ánimo para estar atento en la escuela y los deportes.</i>
Comer al menos cinco porciones de frutas y verduras diariamente.		
Beber 2 litros de agua diario.		
Realizar 30 minutos diarios de activación física (ejercicio).		
Acudir al dentista al menos una vez al año.		
Evitar el consumo de alcohol, tabaco o drogas.		
Mantener relaciones sanas en mi familia, libres de violencia.		
Evitar la violencia escolar (<i>bullying</i>).		



NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene la información más destacada de esta sesión sobre el bienestar que se genera al cuidar tu cuerpo y tu mente.



Digitalízate

“La importancia del deporte en la salud”. Presentación de dibujos animados donde, en un grupo de amigas, Lucía, que hace ejercicio, es criticada por las demás, pensando que sólo lo hace para lucir su cuerpo; aunque descubrirán que hacer ejercicio trae muchos más beneficios de los que ellas piensan.

<https://bit.ly/2LclyFf>



MI DIARIO DE EMOCIONES

A continuación, escribirás lo aprendido en esta sesión sobre el bienestar que genera el cuidado de tu cuerpo y tu mente.

SESIÓN 11. TU CUERPO ESCUCHA LO QUE TU MENTE DICE

Dimensión	Autoconocimiento.
Habilidad	Bienestar.
Indicador de logro	Asumo la responsabilidad sobre el bienestar y lo expreso al cuidar mi cuerpo y mi mente, y aplico estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.



ARMONÍA EMOCIONAL

La espada tibetana

Este ejercicio forma parte del yoga tibetano. El golpe con la espada simboliza cortar el lazo que nos ata al sufrimiento. Cuando golpeamos con la espada, estamos fulminando los deseos que nos esclavizan. Para ello deberás pensar en cosas que te rodean y que te hacen algún tipo de perjuicio. Por ejemplo: las discusiones con amigos y hermanos, la pereza para lavarte los dientes o hacer tu tarea, los regaños de mamá, los insultos que recibes de desconocidos, esa caries que te molesta o las enfermedades que padeces, los problemas familiares, el malhumor del abuelito, etcétera. Lo más importante de este ejercicio es que no lo dirijas contra las personas, sino contra los hechos. Tienes que apartar el hecho, no la persona que lo realizó.

- Iniciarás poniéndote de pie con las piernas bastante abiertas o, si lo deseas, puedes permanecer sentado. Inhalando lentamente, subirás el brazo izquierdo con el puño cerrado. Este gesto simboliza el subir la vaina de la espada, estilo oriental. Manteniendo el puño izquierdo en alto simularás sacar la espada de su funda, mientras exhalas muy lenta y ceremoniosamente como si fueras samurái. Al volver a inhalar simula tomar el puño de la espada con las dos manos, la llevas hacia atrás...y gritas: “¡Ah!”, al exhalar descarga la espada sobre el aire al centro conectando tu pensamiento con aquello que te agobia. Se repite varias veces con cada brazo.

¡Recuerda que este espacio es para ti!



“El cuerpo sano es el producto de la mente sana”.

GEORGE
BERNARD SHAW



MARCHA INDIVIDUAL

Tiempo de compromisos

En la sesión anterior revisaste los beneficios que te genera mantener tu cuerpo y tu mente sanos, ya que te producen un bienestar físico y mental.

- El día de hoy establecerás compromisos con más precisión. Para ello redactarás a un lado del reloj de arena cinco compromisos para el cuidado de tu cuerpo y cinco



Un dato

YOGA TIBETANO.
Se basa en técnicas provenientes del Tíbet, las cuales se concentran en crear armonía para ti y el entorno que te rodea.

para el cuidado de tu mente, a los cuales deberás dar cumplimiento durante este ciclo escolar. Se te sugiere que los analices con detenimiento antes de escribirlos para que verdaderamente los puedas cumplir.

- Ejemplos de compromisos para cuidar mi cuerpo: sacar a pasear a mi perro 30 minutos diarios, participar en el equipo de volibol de la escuela, caminar por el patio a la hora del recreo, acudir al dentista al menos una vez al año, aumentar el consumo de frutas y verduras, etcétera.
- Ejemplos de compromisos para cuidar mi mente: realizar los ejercicios de armonía emocional que se encuentran en mi libro de texto, leer al menos 30 minutos diarios, disminuir mi tiempo en los videojuegos, ser agradecido con las personas que me rodean, evitar el *bullying* escolar, etcétera.

1. Compromisos para cuidar mi cuerpo:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____



2. Compromisos para cuidar mi mente:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____



ESPACIO PARA COMPARTIR

Cuidando nuestro cuerpo y nuestra mente

- Reunidos en equipos de tres, compartan sus compromisos personales y redacten un texto sobre la importancia de cuidar su cuerpo y su mente.

1. Es importante cuidar nuestro cuerpo porque:



2. Es importante cuidar nuestra mente porque:



CIERRE PERSONAL

Mis estrategias personales

Es momento de que te plantees estrategias a corto, mediano y largo plazo, tanto para el cuidado de tu cuerpo como de tu mente. Las estrategias a corto plazo deberán cumplirse entre uno a seis meses; las de mediano plazo, de uno a tres años; y las de largo plazo, de cinco años en adelante.

- Para ello pensarás en las acciones que puedes realizar para alcanzar tu bienestar físico/mental. Deberás utilizar el espacio con líneas que está en cada columna de la imagen, escribiendo una meta para el cuidado de tu cuerpo y otra para el cuidado de tu mente. Observa los ejemplos.



Estrategias a corto plazo

1 a 6 meses

1. Cuidado de tu cuerpo:

Hacer 30 minutos de ejercicio diario.

2. Cuidado de tu mente:

Leer 30 minutos diarios.

Estrategias a mediano plazo

1 a 3 años

1. Cuidado de tu cuerpo:

Reducir la ingesta de bebidas gaseosas.

2. Cuidado de tu mente:

Leer al menos un libro al mes.

Estrategias a largo plazo

5 años en adelante

1. Cuidado de tu cuerpo:

Participar en una disciplina deportiva.

2. Cuidado de tu mente:

Participar en foros para jóvenes.



Un dato

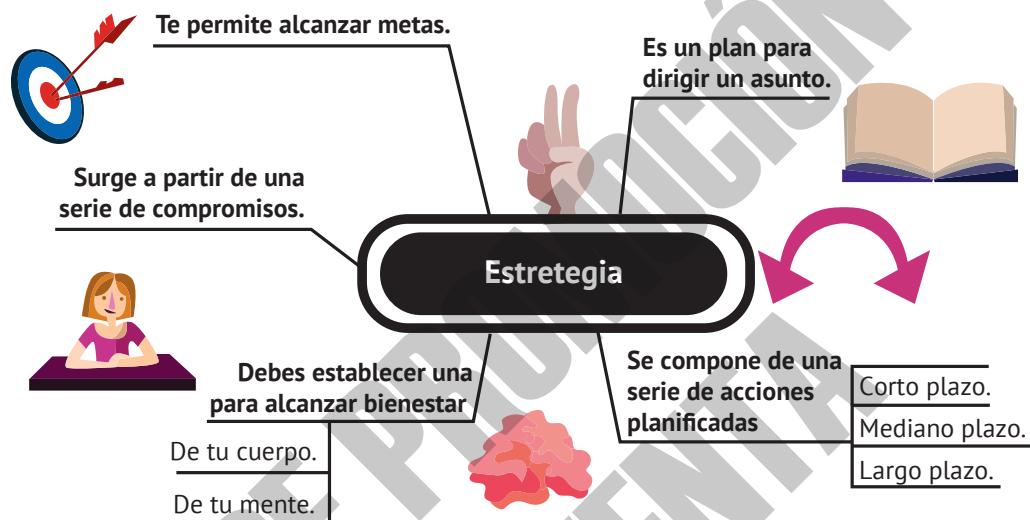
ESTRATEGIA.

Es un plan para dirigir un asunto. Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles.



NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene la información más destacada de esta sesión sobre las estrategias para alcanzar el bienestar de tu cuerpo y de tu mente.



Digitalízate

“10 hábitos saludables para la mente y el cuerpo”, por Alex Arroyo. Estos 10 hábitos te permiten estar en buena sintonía física, psicológica y emocional.

<https://bit.ly/zUNHcoR>



MI DIARIO DE EMOCIONES

A continuación, escribirás lo aprendido en esta sesión sobre las estrategias que debes implementar para lograr el cuidado de tu cuerpo y tu mente.





BALANCE Y ESTABLECIMIENTO DE LOGROS

Hoy trabajaremos el cierre de esta dimensión, es decir, harás un resumen de todo lo que has aprendido en esta unidad.



MIS LOGROS

¿Cómo avanzaste en tus logros?

Tus logros son una herramienta que te ayudó a determinar metas específicas, en las cuales propusiste las acciones por trabajar. Es importante evaluar el avance y observar qué te apoyó y qué debes mejorar para lograrlo, si es que no fue así.

Ten a la mano los logros que hiciste al inicio de la unidad (referentes a la escuela) para que completes la siguiente lista de cotejo.

- A continuación marcarás con una **X** *sí* o *no* en las acciones que servirán para determinar si lograste correctamente tu meta.

	SÍ	NO
¿Cumpliste con las fechas establecidas?		
¿Llevaste a cabo cada una de las acciones que mencionaste?		
¿Tuviste dificultades en la realización de cada una de las acciones?		
¿Trabajaste arduo para cumplir tu meta?		
¿Obtuviste todo lo que necesitabas para lograr tu meta?		
¿Consideras que tu meta está lograda?		



Si contestaste cuatro o más de las seis preguntas con *sí*, quiere decir que tu meta es considerada como LOGRADA.

De acuerdo con el resultado que obtuviste (LOGRADO/NO LOGRADO), determinarás una nueva meta que te apoyará a seguir haciendo logros específicos de acuerdo a lo que necesites y quieras.

Ahora basarás tu meta en lo personal, es decir, que será acerca de ti, en lo que te gustaría lograr para ti, por ejemplo: bailar, practicar fútbol, comer saludable, aprender a cocinar, etcétera.

- Continuaremos con estas preguntas básicas que te ayudarán a establecer una nueva meta personal.

1. ¿Qué te gustaría desarrollar en lo personal? _____

2. ¿Qué tipo de dificultades se te presentan constantemente que no te han permitido realizar dicha actividad? _____

3. ¿Qué tipo de acciones crees que te ayudarían a llevar a cabo la actividad que deseas y que no has podido lograr? _____



MIS LOGROS

Logro 2



Nombre completo		FOTOGRAFÍA
Fecha de nacimiento		
E-mail		

EL PRINCIPAL LOGRO QUE CUMPLIRÉ EN ESTE TRIMESTRE EN LO PERSONAL ES:

	LOGRO 2	FECHA	REALIZADO
Meta			
¿Para qué lo quiero lograr?			
¿Cómo lo voy a lograr?			
¿Qué necesito para lograrlo?			
¿Cómo me sentiré al lograrlo?			
Nombre y firma del alumno(a)			
Nombre y firma del testigo			
Nombre y firma del tutor(a)			

Coevaluación de la unidad 1

- La coevaluación, además de ser otro instrumento de evaluación que permitirá comprender aún más cómo fue el proceso de aprendizaje, es una herramienta que ayudará a fortalecer tus competencias de colaboración y comunicación, ya que te permitirá analizar el trabajo de tus compañeros bajo los criterios establecidos para cada una de los bloques. Te invitamos a que la realices con honestidad y máximo respeto. Con apoyo de tu tutor organízate y determinen con quién compartirán esta experiencia.

Nombre:	Grupo:	Turno:	Núm. de lista:
Nombre del compañero o la compañera que realiza la coevaluación:			
RASGOS	NO ALCANZADO	EN PROCESO	LOGRADO
El compañero da muestra de expresar sus emociones de manera asertiva, respetuosa y propositiva cuando trabaja en colaboración de otros compañeros.			
Durante las sesiones de trabajo tu compañero ha sido capaz de controlar sus acciones y emociones ante situaciones que no le resultan agradables.			
Durante la convivencia en la escuela, tu compañero ha demostrado que utiliza la autocrítica y el sentido del humor para afrontar alguna situación problemática.			
Tu compañero es una persona que se ha mostrado segura de sí misma.			
COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES DEL EVALUADOR			

Autoevaluación de la unidad 1

Esta rúbrica de autoevaluación te permitirá valorar los avances obtenidos en cuanto a conocimiento y actitudes durante esta unidad. Para ello te pedimos que leas cuidadosamente cada uno de los indicadores de logro que se presentan y con gran honestidad ilumines el nivel de logro obtenido.

- Grafica el nivel de logros que consideras haber alcanzado durante esta unidad.

Nombre:		Grupo:	Turno:	Núm. de lista:			
TEMA	INDICADOR DE LOGRO	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL IV		
Al son de mi corazón	Identifico que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de mis propios pensamientos y sensaciones corporales y elaboro un plan para el logro de metas.						
El sonido de mis emociones	Identifico que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de mis propios pensamientos y sensaciones corporales y elaboro un plan para el logro de metas.						
Soy gentil con mis emociones	Describo las características fisiológicas de mis emociones y empleo estrategias que me permitan tener una visión más amplia y objetiva de mi personalidad y patrones habituales.						
Las sensaciones de mis emociones	Describo las características fisiológicas de mis emociones y empleo estrategias que me permitan tener una visión más amplia y objetiva de mi personalidad y patrones habituales.						
El que se enoja... pierde	Reconozco cuando tengo actitudes y reacciones destructivas, empleo estrategias que me permiten superarlas y pido ayuda.						
¿Culpable o inocente?	Reconozco cuando tengo actitudes y reacciones destructivas, empleo estrategias que me permiten superarlas y pido ayuda.						
Me expreso artísticamente	Aprecio las manifestaciones estéticas a mi alrededor y expreso gratitud hacia mis compañeros, maestros, familia y miembros de mi comunidad.						
La riqueza de la gratitud	Aprecio las manifestaciones estéticas a mi alrededor y expreso gratitud hacia mis compañeros, maestros, familia y miembros de mi comunidad.						
Mente sana en cuerpo sano	Asumo la responsabilidad sobre el bienestar y lo expreso al cuidar mi cuerpo y mi mente y aplico estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.						
Tu cuerpo escucha lo que tu mente dice	Asumo la responsabilidad sobre el bienestar y lo expreso al cuidar mi cuerpo y mi mente y aplico estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.						

Nivel I. Logré un dominio insuficiente de los aprendizajes esperados.
Nivel II. Logré un dominio básico de los aprendizajes esperados.
Nivel III. Logré un dominio satisfactorio de los aprendizajes esperados.
Nivel IV. Logré un dominio sobresaliente de los aprendizajes esperados.

Guía de reflexión de aprendizaje de la unidad 1

Nombre:

Grupo:

Turno:

- Realiza una exhaustiva reflexión en torno a los temas que estudiamos durante esta unidad.
- Contesta ampliamente cada una de las cuestiones que se presentan en la siguiente tabla, con ello podrás realizar un balance de tu aprendizaje hasta el día de hoy. Posteriormente comenta tus logros con tu padres o las personas que son responsables de tu educación.

 ¿QUÉ HE APRENDIDO?	 ¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES HE LOGRADO MEJORAR?	 ¿CÓMO HA SIDO MI PROCESO DE APRENDIZAJE?	 ¿PARA QUÉ ME HA SERVIDO?	 ¿DE QUÉ MANERA LO PODRÉ APLICAR?
--	---	--	---	--

MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA



UNIDAD

Autorregulación y Autonomía

2

Infografía de la unidad 2

AUTORREGULACIÓN

Es la capacidad de regular pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente.

Reconocerás la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida.

Analizarás y evaluarás el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas a la misma.

Reconocerás tu capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas basadas en la confianza en ti mismo y en los recursos de tu comunidad.

Habilidades asociadas:

- Metacognición.
- Expresión de las emociones.
- Regulación de las emociones.
- Autogeneración de emociones para el bienestar.
- Perverserancia.

Utilizarás la autocrítica, el sentido del humor y el amor a ti mismo para afrontar los conflictos de manera más positiva.

Reconocerás acciones, emociones y relaciones destructivas; emplearás estrategias para superarlas y pedir ayuda cuando la necesites.

Generarás puntos de vista informados para resolver asuntos que te afecten a ti y a tu entorno.

Generarás vínculos con otros para mejorar tu entorno de manera colaborativa.

Analizarás los aspectos del entorno que te afectan y cómo éstos también afectan a los demás.

Utilizarás tu capacidad para generar hipótesis y explicaciones acerca del mundo que te rodea.

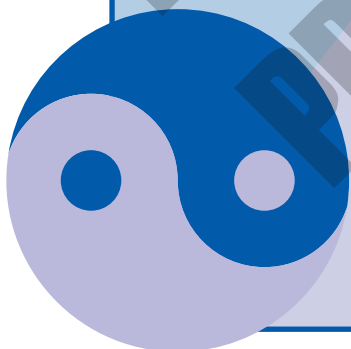
AUTONOMÍA

Es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás. Tiene que ver con aprender a ser, aprender a hacer y convivir.

Habilidades asociadas:

- Iniciativa personal.
- Identificación de necesidades.
- Búsqueda de soluciones.
- Liderazgo y apertura.
- Toma de decisiones.
- Compromiso.
- Autoeficacia.

Decidirás y llevarás a cabo acciones concretas que promuevan el aprendizaje y la convivencia armónica.



Deja volar la imaginación y todo será posible



A su edad, Moziah Bridges ya tiene una compañía de pajaritas que ha logrado vender 200 000 dólares en pajaritas y accesorios.

Ésta es una historia que llega para romper falsos mitos, para derrumbar prejuicios, y nos demuestra que el éxito no va ligado con la experiencia que dan los años ni con una larga formación, a veces tiene más que ver con **dejar volar la imaginación y creer que todo lo que nos proponemos es posible.**

La infancia y la adolescencia son probablemente las épocas de la vida en que el ser humano es más libre, en que la creatividad fluye sin diques ni complejos que la detengan, hasta que llegan las normas aburridas del mundo adulto, los “esto es imposible” y los “esto no se puede hacer”. Por ejemplo, a nadie en su sano juicio se le ocurriría impulsar una *start-up* (*e-negocio*), que escala más rápida y fácilmente, haciendo uso de tecnologías digitales cuyo modelo de negocio se basara en la venta de “moños” hechos a mano. Casi suena más bien como una broma, ¿verdad?

Y si un niño pequeño, digamos de unos nueve años, pidiera ayuda a su madre o a su padre para montar un negocio de pajaritas, lo más seguro es que obtendría por respuesta un “anda, déjate de tonterías y vete a hacer tu tarea”.

Afortunadamente, siempre hay excepciones, como el caso del joven Moziah Bridges, quienes sus familiares le llaman cariñosamente “Mo”

Moziah Bridges **tiene en la actualidad tan sólo 16 años y, sin embargo, es el CEO (Chief Executive Officer), es decir, director ejecutivo de Mo’s Bows**, empresa dedicada principalmente a la venta de moños *hechos a mano*. Sus diseños son únicos; desde moños elegantes y sobrios hasta algunos muy originales y llenos de imaginación, tal y como sólo un niño podría concebir.

El interés de Bridges por los moños se lo debe a su abuela, una costurera jubilada. Ella fue quien le enseñó la importancia de vestir de forma elegante ya desde pequeño (aunque lo cierto es que ver niños con pajarita no es algo muy común por estos lugares) y despertó su curiosidad por esa prenda. Le enseñó cómo zurcirlos y coserlos, y Bridges comenzó a diseñar sus propios moños, a venderlos a través de internet y a ofrecerlos a algunas tiendas de ropa de localidades cercanas. Ahora, su abuela es una de las mejores apuestas de su empresa, que ya cuenta con siete empleados.

El gran *boom* para Bridges llegó con el *reality* de la cadena de televisión estadounidense ABC, *Shark Tank*. En este programa, un grupo de emprendedores compiten entre sí para conseguir que importantes inversionistas aflojen el dinero y apoyen sus negocios. Bridges y su madre, Tramica Morris, se presentaron al concurso buscando financiación para su Mo’s Bows.

Al público no le pasó desapercibido el peculiar dúo de emprendedores. Gracias a su participación en el *reality*, **la popularidad de los moños de Bridge se disparó y llegaron a ingresar un beneficio de 55 000 dólares en un tiempo récord.**

En la actualidad, Bridges se ha convertido en el pupilo de Dyamond John, famoso emprendedor y empresario y uno de los inversores de *Shark Tank*. Mo's Bows ha conseguido contratos con importantes firmas de distribución de moda como la lujosa Neiman Marcus, y está expandiendo su modelo de negocio; ahora fabrican también corbatas.

Lo que comenzó siendo el sueño de un niño que quiso ser empresario con sólo nueve años es ahora un negocio que no para de crecer y que tiene un futuro esperanzador por delante.

Y en este punto, nosotros nos preguntamos: ¿y si cuando el joven Moziah Bridges pidió ayuda a su abuela para zurcir un moño a ella le hubiera respondido: “Anda, déjate de tonterías y vete a hacer tus deberes”? Sin duda alguna, éste es un excelente ejemplo de cómo la capacidad de desarrollar una tarea basada en la autoconfianza, la creatividad, la firmeza e independencia puede lograr significativos resultados que pueden transformar nuestra vida. La pregunta sería: ¿qué esperas para convertirte en el próximo triunfador?

El País Internacional
y mexcorporate.com, consultados 14/12/18



Un dato

A través de la respiración podemos intervenir favorablemente en nuestros procesos vitales y en la actividad cerebral. Por ello los yoguis desarrollaron un conjunto de técnicas, llamadas *pranayamas*, con el objetivo de purificar el cuerpo físico y equilibrar la energía vital y mental.

SESIÓN 12. PIENSO... LUEGO EXISTO	
Dimensión	Autorregulación.
Habilidad	Metacognición.
Indicador de logro	Analizo y evalúo el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas a la misma.

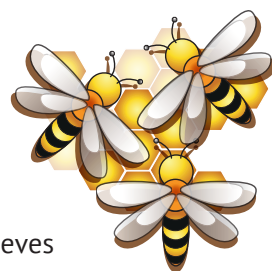


ARMONÍA EMOCIONAL

Abejas en el salón

Hoy comenzaremos con un ejercicio sencillo pero muy efectivo basado en el yoga del silencio que permite el manejo de nuestras emociones y el cual consiste básicamente en exhalar imitando el sonido generado por una abeja. ¿Te atreves a realizarlo?

- Será necesario que te sientes cómodo, pon tus manos encima de tus muslos y los pies bien plantados en el suelo procurando tener la espalda recta. Respira con normalidad con la boca cerrada, teniendo cuidado de tener los dientes levemente abiertos.
- Luego deberás levantar los codos a la altura de los hombros y tapar las aletas de las orejas con el pulgar. Coloca los dedos índices encima de las cejas, cierra los ojos y cubre los párpados con los dedos. Coloca los dedos anulares en las ventanas nasales. Realiza una inhalación profunda y lenta, y tapa parcialmente los orificios nasales y exhala pronunciando la letra *m* tratando de imitar el zumbido de una abeja. Mantén el zumbido tanto tiempo como puedas.
- Repítelo en tres ocasiones más y luego quédate con los ojos cerrados sintiendo las sensaciones en tu interior.

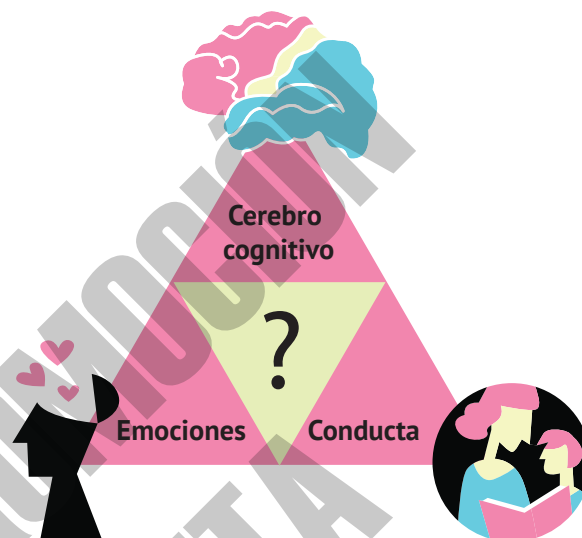


¡Recuerda que este espacio es para ti!

La metacognición y su relación con la emoción es un tema de gran interés, ya que mediante el proceso de metacognición nos podemos dar cuenta de numerosos desajustes en las conductas de las personas.

¿Qué significa *metacognición*, o que una persona sea metacognitiva? Significa que esa persona conoce cómo piensa y cuáles son sus estados emocionales más relevantes y frecuentes, es consciente de lo que necesita saber y hacer para alcanzar una meta específica y regula su conducta planificando las acciones inmediatas y futuras, controlando el esfuerzo cognitivo que demanda el trabajo, coordinando la atención y el tiempo requeridos para ejecutar una actividad y analizando los resultados logrados, convirtiendo los errores cometidos en fuente de nuevos aprendizajes. Estos aspectos de la metacognición constituyen los componentes esenciales de la mente humana que piensa, siente y actúa con relativa reflexión, vigor y acierto.

Componentes de la mente humana



MARCHA INDIVIDUAL

Actos envueltos de emoción

Ya que hemos aclarado la relación entre la metacognición y la emoción te invitamos a que realices el siguiente ejercicio, para ello será necesario que observes cuidadosamente cada una de las imágenes y escribas debajo de cada una de ellas la o las emociones que con mayor frecuencia sientes cuando realizas dicha actividad.

- Una vez que hayas terminado de escribir las emociones, comparte con al menos dos de tus compañeros para comparar las respuestas.



Ideas para la felicidad

Las emociones pueden ayudar a pensar con más claridad y a enfrentarse con valentía a los problemas de la vida; y el pensamiento, a sentirse más satisfecho y feliz, a comprender mejor a los demás y a mantener unas relaciones interpersonales fluidas y armoniosas.

Como te podrás dar cuenta, hay tareas o acciones que nos resultan más agradables que otras, o que simplemente nos satisfacen o son más sencillas para realizarlas debido a nuestro carácter, actitudes y habilidades. Sin embargo, tenemos que realizarlas, ya que forman parte de nuestros deberes y obligaciones, y de hecho son esenciales para los logros personales y escolares.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Acciones y reacciones

- A continuación, te invitamos a que, con apoyo de tu tutor, organicen al grupo en tres equipos. Cada equipo deberá leer y analizar cuidadosamente el nutriente emocional de este tema, y considerando la información que en él se encuentra, representen un juego de roles en donde escenifiquen las características de las personas que realizan una metacognición de sus emociones. Se sugiere que un equipo lo haga sobre una situación escolar; otro, referente a una situación familiar; y el tercero, acerca de una situación social de amigos.
- Una vez realizadas las tres representaciones, contesten lo que se solicita en la sección de cierre personal.



Ideas para la felicidad

Un principio básico de la metacognición de emociones es conocerse a sí mismo. En el libro de Sun Tzu *El arte de la guerra*, se menciona “Conócete a ti mismo, conoce a tu enemigo y en 100 batallas nunca serás derrotado”, ya que para manejar cualquier situación, debemos saber contra qué estamos luchando y, más importante aún, conocernos bien a nosotros mismos y ser autocríticos y honestos.



CIERRE PERSONAL

Actos que emocionan

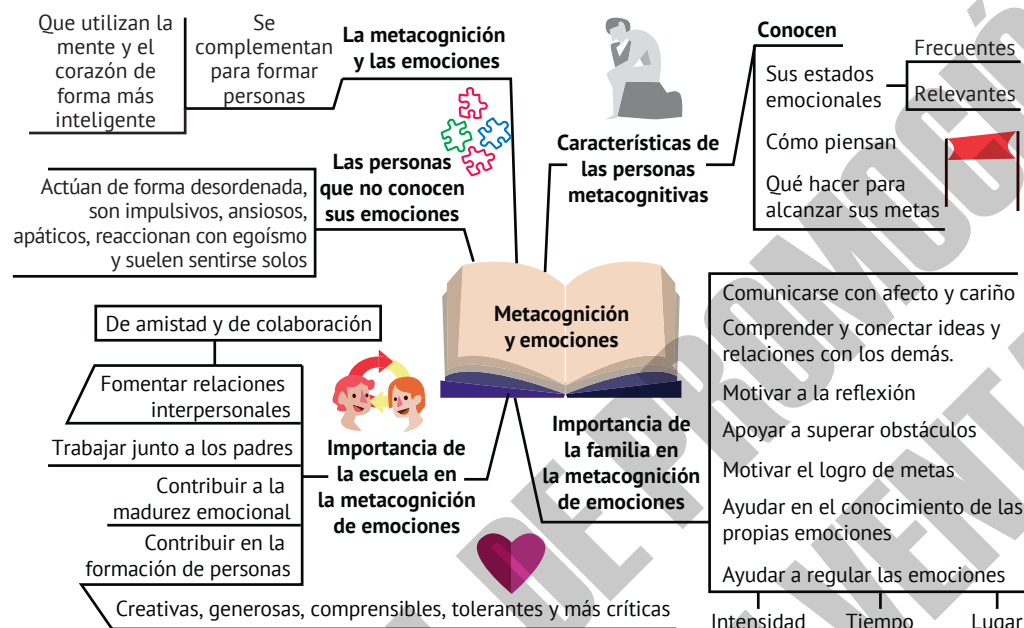
- Realiza de manera personal un análisis de las tres situaciones que presentaron tus compañeros y contesta dentro del cuadro lo que se te solicita.

REPRESENTACIÓN 1 Situación escolar	REPRESENTACIÓN 2 Situación familiar	REPRESENTACIÓN 3 Situación social de amigos
Emociones expresadas en la situación		
Consecuencias de no haber actuado haciendo metacognición de las emociones		



NUTRIENTE EMOCIONAL

En este nutriente emocional encontrarás información de gran utilidad sobre la relación entre la metacognición y las emociones que te servirán para la actividad de acción y reacción en la sección de “Espacio para compartir”.



Digitalízate

“10 hábitos de la gente con alta inteligencia emocional”. Creado por Javier Muñoz en *Blogosfera 2009*. Se expone la relación existente entre la inteligencia emocional y la creatividad. En este material se realiza un breve repaso de aquellos hábitos que tiene la gente con una gran inteligencia emocional.

<https://bit.ly/2UoqhCq>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Ahora que conoces sobre la metacognición y la relación con las emociones, te invitamos a que expreses en tu “Diario de emociones” una reflexión sobre la utilidad de este conocimiento en tu vida.



Un dato

Éstos son algunos de los beneficios al reír:

- Se liberan endorfinas, que son las hormonas de la felicidad.
- Funciona como analgésico natural.
- Mejora el sistema inmunológico, la presión sanguínea y la respiración.
- Mejora la creatividad y la imaginación.
- Fortalece la autoestima.



Ideas para la felicidad

Para escuchar y poder expresar tus emociones:

- **Permítete sentirlos.**
Ya que te pueden aportar información sobre ti mismo.
- **Entiende su origen.**
Qué situaciones, personas o circunstancias te hacen sentir de una determinada manera.
- **Exprésalas.** Cuando no sea posible, busca el momento, el lugar, la intimidad, para poder trabajar ese malestar.
- **Valora la dimensión y canal de tu expresión.**
De tal manera que la expresión sea una vía de solución de conflictos, no de su creación.

SESIÓN 13. UNIVERSO EMOCIONAL

Dimensión	Autorregulación.
Habilidad	Expresión de las emociones.
Indicador de logro	Reconozco la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de vida.

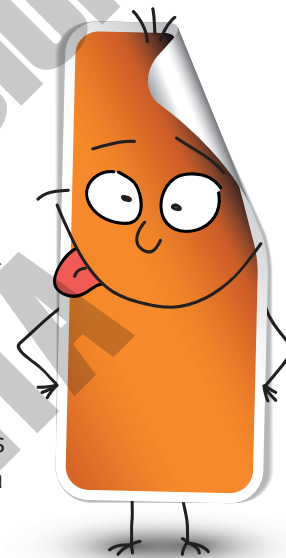


ARMONÍA EMOCIONAL

Por favor... ¡hazme reír!

Para dar inicio a la sesión de hoy te invitamos a que realices un muy divertido ejercicio recomendado por los yoguis de la risa.

- Para poder llevar a cabo esta actividad es necesario prepararnos fisiológicamente; para ello primero se realiza un breve ejercicio de concentración, para lo cual deberás estar de pie junto con tu grupo formando un círculo. Tomando una postura cómoda, inhala lenta y profundamente, al mismo tiempo que levantas ambos brazos. Mantenlos unos instantes arriba y luego exhala bajándolos de manera lenta. Intenta no pensar en nada y concentra tu atención en la respiración de tu cuerpo. Mantén los ojos cerrados y siente el movimiento de la ida en tu cuerpo y corazón.
- Una vez hecho lo anterior, elijan a un compañero, determinen un lugar dentro del salón de clases para realizar la actividad, colóquense frente a frente, decidan quién primero tratará de hacer reír al compañero y quién deberá permanecer serio. Para hacer reír sólo se permitirá el contacto visual, reírse o gesticular lo que desee. Una vez que haya provocado la risa del compañero intercambien los roles y comenten con tutor y el grupo su experiencia.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

En esta nueva sesión nos ocuparemos de hablar sobre la importancia que tiene en nuestras vidas la capacidad de expresar nuestras emociones.

La expresión emocional es fundamental para el procesamiento de las experiencias, y para nuestro bienestar. Especialmente entendido en el contexto de las emociones “negativas”, no expresar nuestras emociones, contenerlas, supone no dejar fluir aquello que nos incomoda y nos genera dolor. Contener nuestras emociones supone almacenarlas y en muchas ocasiones; esto suele perjudicar la salud física y mental.

Por ejemplo, la rabia no expresada, lejos de desaparecer, se almacena. Aumenta en función de nuestras experiencias, y puede llegar con el tiempo que volvamos a estallar y, en ocasiones, así sucede. Estallamos. Entrando en un círculo negativo, en el que después de estallar, nos sentiremos culpables por los alcances de nuestra reacción.



MARCHA INDIVIDUAL

Me atrevo y me expreso

- Las siguientes fases te ayudarán a conocerte mejor. Medita muy cuidadosamente cada una de ellas, permítete sentir lo que en ellas se menciona y complétalas con toda la honestidad de la que seas capaz.

1. La última vez que recuerdo haber estado aburrido fue...	12. Un ejemplo de hostilidad en el deporte sería...
2. Me he sentido aceptado cuando...	13. Lo que más ilusión me causa en estos momentos es...
3. Para mí la alegría estaría si...	14. Me siento incomprendido cuando..
4. He sentido asco cuando...	15. Siempre me enfado al...
5. El último video de YouTube que me ha asombrado es...	16. Lo que más echo de menos es...
6. Siempre me confundo cuando...	17. Lo que más odio de este mundo es...
7. Me siento culpable con...	18. Siento remordimiento cada vez que...
8. El suceso que más me ha decepcionado ha sido...	19. Estoy tenso cuando...
9. Lo que más deseo en el mundo es....	20. Me pone triste...
10. Siento envidia de...	21. Una de las cosas por las que estoy más satisfecho es...
11. Para mí, lo más frustrante de estudiar ha sido...	22. A mí me produce serenidad...



ESPACIO PARA COMPARTIR

Emociones discordantes

Tal como lo pudiste percibir en el ejercicio anterior, las emociones y sentimientos son una imprescindible fuente de información: nos guían, nos ayudan a dar sentido a lo que pasa a nuestro

alrededor, a entendernos a nosotros mismos y a relacionarnos con los demás. Ahora veremos cómo una situación en particular es percibida, sentida y asimilada de manera diversa entre las personas.

- Para esta actividad deberás trabajar con un compañero con quien deberás comentar todas las respuestas de la marcha individual. Te sugerimos ser muy respetuoso y cuidadoso en lo que se comenta. Una vez socializadas todas las frases, elige dos de ellas en las que sus respuestas sean totalmente discordantes. Escribe sobre la línea la situación que hayan identificado. Discutan y expliquen el porqué de las diferencias. Y en los globos del diálogo escriban sus opiniones.

SITUACIÓN 1

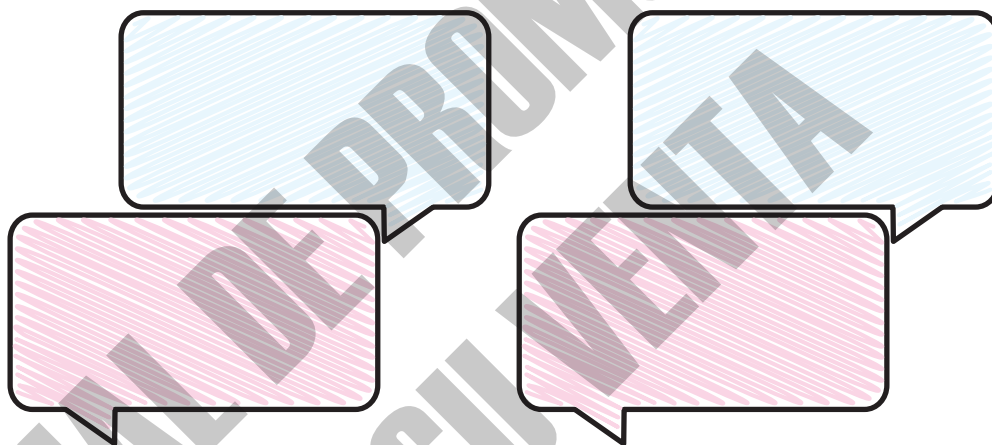
SITUACIÓN 2



Un dato

DISCORDANCIA EMOCIONAL.

Es un término que nos ayuda a entender los conflictos que a veces tenemos y que nos cuesta asimilar entre nuestras emociones, creencias, valores y pensamientos, historia personal y nuestra conducta.



CIERRE PERSONAL

Busca a quién emocionar

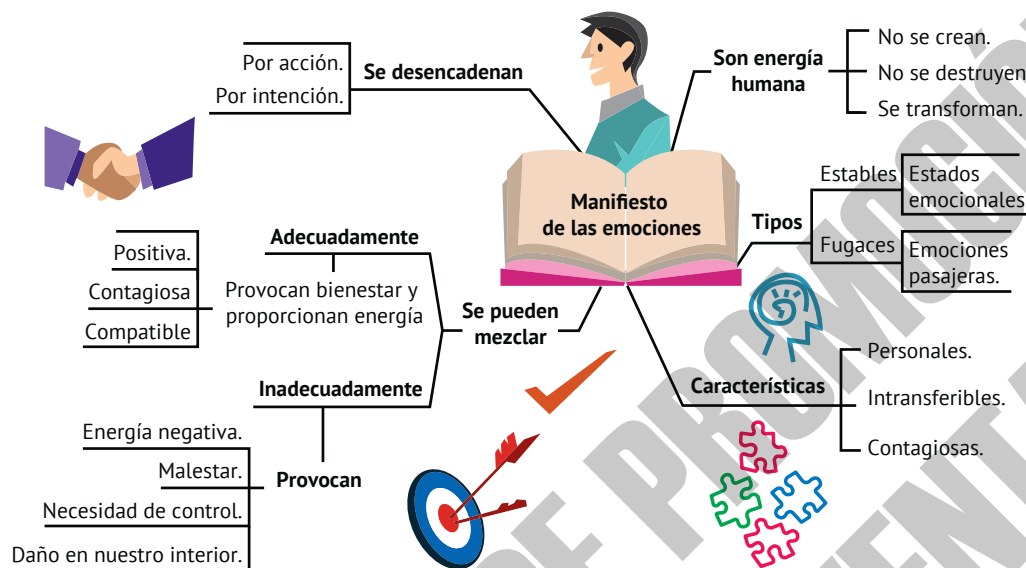
- Para terminar esta sección te invitamos a que pienses en un compañero de tu grupo. Busca entre tus recuerdos uno que te sea muy agradable y que, por supuesto, esté relacionado con la persona que elegiste. Redáctalo minuciosamente recordando resaltar las emociones que te siguen generando. Una vez hecho lo anterior, formula un deseo para el futuro en el que estén involucrados la persona seleccionada y tú.
1. Utiliza el recortable #4 (página 191), destinado para el tema en donde deberás escribir lo ya mencionado. Puedes incluir también dibujos que te ayuden a fortalecer las ideas que tienes.
 2. Una vez que hayas terminado de hacer lo anterior, tu reto será buscar a la persona que elegiste, expresarle y darle a conocer lo que elaboraste con la intención de que adquieras la habilidad de expresar tus emociones.
 3. Ya compartido tu mensaje, describe tu experiencia en el siguiente cuadro.

Expresando mis sentimientos a esa persona me sentí...



NUTRIENTE EMOCIONAL

En el siguiente nutriente emocional encontrarás información relevante del tema con el que complementarás información.



Digitalízate

Inteligencia emocional: las expresiones faciales de las emociones. History Chanel. Publicado el 19 de abril de 2013. Extracto de un documental sobre comunicación no verbal.

<https://bit.ly/2Uordqq>



Esta pieza nos ayuda a conocer mejor nuestras emociones, así como las emociones de los demás, y resulta interesante en el desarrollo de las competencias, de autoconocimiento y empatía, de la inteligencia emocional, las cuales son fundamentales para educar en no violencia y resolución de conflictos.



MI DIARIO DE EMOCIONES

Con la experiencia de haber expresado tus emociones tanto en forma escrita como verbal, redacta tu experiencia en tu "Diario de emociones".

SESIÓN 14. DESARMANDO EMOCIONES DESTRUCTIVAS

Dimensión	Autorregulación.
Habilidad	Regulación de las emociones.
Indicador de logro	Reconozco acciones, emociones y relaciones destructivas y empleo estrategias para superarlas; además, pido ayuda cuando la necesito.



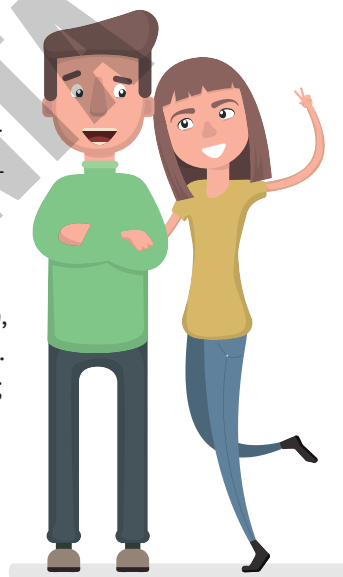
Un dato

Llamamos *emociones destructivas o aflitivas* a aquellas que nos paralizan, como el miedo, o arruinan nuestros vínculos, como la ira, o nos impiden disfrutar la vida, como la ansiedad. Las emociones son el resultado de los pensamientos, y éstos están filtrados por las creencias del individuo. Es decir, si yo creo que soy una persona de mala suerte, estaré destacando todos los hechos que confirmen dicha apreciación y tendré pensamientos, por ejemplo, de este tipo: “Todo me sale mal”, “Nunca puedo esperar que me ocurra nada bueno”.

ARMONÍA EMOCIONAL
¡Ducha de energía!

Iniciaremos la sesión con un ejercicio de *mindfulness* llamado ducha de energía. Sirve para generar un estado de alegría con el que lograremos energizar todo nuestro cuerpo. Para poder llevarlo a cabo son muy importantes la concentración, la imaginación y el respeto hacia ti y todos tus compañeros.

- Lo primero que hay que hacer es sentarse cómodamente, pero teniendo el cuidado de mantener tu espalda derecha para lograr una excelente oxigenación. Comienza por sentir y escuchar tu respiración por algunos minutos, recuerda inhalar y exhalar por la nariz. Puedes mantener los ojos abiertos o cerrados según lo prefieras.
- Junta tus manos y comienza a frotarlas, imagina que éstas creando una esponja de material suave, por ejemplo, plumas, pétalos de flores, etcétera, y de tu color preferido.
- Una vez que ya la tengas, comienza por frotar el pelo; cuando frotes, es muy importante que trates de imaginar la textura, que percibas la suavidad y que sientas cómo la parte de tu cuerpo se llena de una energía positiva. Continúa luego con la cara, las orejas, el cuello, las manos, cada uno de tus dedos, el tronco, las piernas, los pies, etcétera.
- Realiza este ejercicio a tu ritmo. Te recomendamos que vuelvas a pasar la esponja por aquellas partes del cuerpo que a tu consideración requieran de más energía.
- Una vez concluida la actividad, vuelve a contactar con tu respiración y aplaude tu esfuerzo y el de los demás compañeros.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

Si queremos desarrollar relaciones saludables y satisfactorias con los demás, así como mejorar nuestro propio bienestar, tendremos que abstenernos de generar emociones dañinas, acciones destructivas y relaciones tóxicas, por ello en esta clase identificaremos las acciones, emociones y relaciones destructivas, así como algunas sugerencias para poder superarlas.



Un dato

ACCIONES DESTRUCTIVAS.

- Tomar la vida de los demás.
- Tomar lo que no nos han dado.
- Involucrarse en conductas sexuales inapropiadas.
- Mentir.
- Usar lenguaje ofensivo.
- Hablar sin sentido.
- Pensar con malicia.
- Pensar codiciosamente.

Nos comportamos de forma destructiva cuando actuamos bajo la influencia de emociones perturbadoras, tales como la ira y la codicia. A menudo herimos a otros, pero con certeza terminamos haciéndonos daño a nosotros mismos. Actuar de manera destructiva suele ser la causa de nuestra infelicidad a largo plazo. Sin embargo, si ejercitamos el autocontrol basados en discriminar correctamente entre lo que es perjudicial y lo que es útil, y actuamos con amor y compasión, al final tendremos una vida más feliz, y seremos amigos confiables de nosotros mismos y de los demás.

Para afrontar adecuadamente las emociones aflitivas es conveniente conocer las acciones que nos destruyen como persona y que perjudican nuestro entorno social, ya que, si somos conscientes de todo ello, lograremos evitar las relaciones tóxicas o destructivas con nuestros familiares, amigos y la pareja.



MARCHA INDIVIDUAL

Emociones, acciones y relaciones

- En la siguiente tabla encontrarás un par de situaciones que deberás analizar para identificar las emociones y conductas destructivas que generan una relación dañina. Para apoyarte en la realización de este ejercicio consulta el nutriente emocional que está en la página 92.

SITUACIÓN	¿Qué emociones destructivas encuentras en esta situación?	¿Qué conductas destructivas contribuyen a la generación del problema?	¿Cómo es que esta situación genera una relación destructiva?
Lucía mantiene un noviazgo con Pedro, quien es un chico petulante y un tanto desconsiderado con quienes lo rodean. Pedro le ha prohibido a Lucía que utilice cierto tipo de ropa y todo el tiempo controla con quién habla. Él no controla sus celos. En una ocasión se encolerizó tanto porque la vio platicando con uno de sus compañeros que la tomó del brazo y la sacudió fuertemente. Ella le pidió perdón por lo sucedido y le pidió una oportunidad más prometiendo cambiar. Pedro es tan petulante que ha llegado a comentar con sus amigos: "Yo soy lo máximo para ella. Yo soy su mundo, simplemente yo soy su todo".			





SITUACIÓN	¿Qué emociones destructivas encuentras en esta situación?	¿Qué conductas destructivas contribuyen a la generación del problema?	¿Cómo es que esta situación genera una relación destructiva?
Irma está en segundo grado de secundaria; continuamente usa lenguaje ofensivo hacia sus compañeros y amigos. Cuando se ve envuelta en un problema, es común que los resuelva valiéndose de mentiras. Con frecuencia se involucra en situaciones que no le conciernen. Mantiene cierta relación de amistad con Fabiola, quien es una chica muy tímida que casi no tiene amigos. En varias ocasiones Irma le ha jugado a Fabiola bromas muy crueles y pesadas. Sin embargo, Fabiola ha tratado de complacer a su amiga en todo, pues tiene miedo de hacer algo que no le guste y esto pueda ser causa de que le retire su amistad.			



Ideas para la felicidad

Para combatir las emociones y conductas conflictivas, los psicólogos recomiendan:

- Reconocer los factores desencadenantes.
- Tomar control de tu diálogo interno.
- Cuidar de ti tanto psicológica como físicamente.
- Meditar constantemente.
- Cultivar emociones positivas.
- Hablar con personas de tu confianza.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Cubos destructivos

- Con el apoyo de tu tutor, dividan al grupo en equipo de seis personas, vayan a la sección de recortables #5 (páginas 193-195), en donde encontrarán dos dados para recortar y armar. Uno es el dado de emociones aflitivas y el otro es de conductas destructivas; asimismo, encontrarás un juego de tarjetas de retos. Arma los cubos, recorta la tarjeta y comienza a jugar.
- Reúnanse en mesa redonda para iniciar con la actividad, la cual consiste en colocar todas las tarjetas de retos una debajo de la otra al centro de la mesa. Uno de los integrantes lanza el dado de emociones aflitivas y toma una de las tarjetas. La cara superior del dado indicará la temática; y la tarjeta, la acción que realizar. Una vez realizado el reto, el compañero del lado derecho lanzará el dado, pero ahora con la temática de conductas destructivas, y toma la tarjeta del reto. Así continuarán hasta que lo indique el tutor.



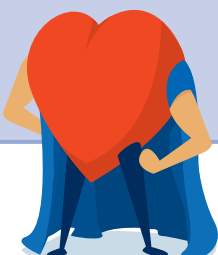


CIERRE PERSONAL

Reflexionando en azul y rojo

- Te invitamos a que realices una introspección profunda de una situación personal en la que hayas experimentado o estés experimentando una emoción, conducta o relación destructiva. Una vez que la identifiques, descríbela en el recuadro blanco; luego describe muy detalladamente todo lo que piensas de dicha vivencia. Esto servirá para que la situación pase por el filtro de los pensamientos racionales, que son manejados por el hemisferio cerebral izquierdo. Luego harás lo mismo, pero ahora haciendo énfasis en los sentimientos y con ello la experiencia pasará por el filtro de las emociones. Esto te ayudará a generar una estrategia que te permita pasar de situaciones destructivas a situaciones de bienestar. Observa los ejemplos:
 - **Estoy pensando que...** no es correcto querer controlar las acciones de mi novio(a).
 - **Estoy pensando que...** las relaciones destructivas no son adecuadas para mi bienestar emocional.
 - **Estoy sintiendo que...** me alegraría que la relación con mi novia(o) fuera diferente.
 - **Estoy sintiendo que...** me entristece reconocer que mi novio(a) me humilla.

SITUACIÓN PARA REFLEXIONAR	ESTOY PENSANDO QUE...	ESTOY SINTIENDO QUE...



NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás información complementaria a lo tratado en esta sesión.



Digitalízate

Para complementar más el estudio de este tema te recomendamos ver “Cómo saber si tienes una relación destructiva”, de Salud180. En este video, el psicólogo Pavel te cuenta cómo puedes lidiar fácilmente con este tipo de relaciones.

<https://bit.ly/2lasTle>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Como lo hemos hecho en anteriores sesiones, te invitamos a que sigas escribiendo en tu “Diario de emociones”, donde hoy tendrás que enfocarte y expresarte sobre lo que descubriste de las emociones, conductas y relaciones destructivas.

SESIÓN 15. INQUIETOS POR EL BIENESTAR

Dimensión	Autorregulación.
Habilidad	Autorregulación de emociones para el bienestar.
Indicador de logro	Utilizo la autocrítica, el sentido del humor y el amor a mí mismo para afrontar un conflicto de forma más positiva.



ARMONÍA EMOCIONAL

Respira la ola

Como lo hemos trabajado en anteriores sesiones, nuestra respiración es sumamente importante. De acuerdo con las recomendaciones del *mindfulness*, hacer consciente la respiración nos ayuda a ubicarnos en el aquí y el ahora. La respiración es como una ola, sube al inspirar y baja al exhalar; la inspiración infunde energía en el cuerpo, la exhalación lo relaja. La inspiración activa el sistema nervioso simpático, la exhalación, el sistema nervioso parasimpático.

- Por ello, en este ejercicio te invitamos a que durante tres minutos tomes un lápiz y dibujes las olas al ritmo en que respiras. Deberás representar esas olas en el marco que se encuentra abajo. Es muy importante que las olas que dibujes sean fiel expresión de tu respiración.
- Una vez transcurrido el tiempo, muestra tu dibujo a algún compañero y comparte brevemente tu experiencia.



Ideas para la felicidad

Aquella persona que logra balancear sus sentimientos, emociones y pensamiento ante una situación conflictiva, siendo capaz de regular sus emociones, logrará llenar de bienestar su vida.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

**MARCHA INDIVIDUAL****¡Cuenta hasta 10!**

- En el siguiente espacio describe de manera detallada una situación que hayas vivido en tu casa, en la escuela, con tus amigos o en otro de tus ámbitos sociales en el que hayas perdido el control de tus emociones. Posteriormente, contesta las preguntas.



- Ahora reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consecuencias te trajo la pérdida del control?

2. ¿Cuál debió ser la actitud correcta de tu parte ante esa situación?

3. ¿Crees que lo que sucedió puede tomarse con cierto sentido del humor?



ESPACIO PARA COMPARTIR

Las gafas del humor

- Reúnete con dos compañeros, analicen la siguiente situación y contesten los siguientes planteamientos.

Un joven sale del baño de la escuela y no se percató de que tiene el cierre del pantalón abajo. Al caminar hacia su salón, todos los que notan que trae el cierre abajo comienzan a reírse. Algunos se ríen más discretamente que otros, pero hay quienes incluso le chiflan.



1. ¿Qué harían para tomar esta situación con humor? _____
2. ¿Cómo reaccionaría alguien que no pudiera tomarlo con humor y se dejara llevar por la emoción aflitiva del momento? _____
3. ¿Qué beneficios puede tener alguien que sabe reírse de sí mismo ante una situación de conflicto? _____
4. ¿Lo han intentado? _____



Ideas para la felicidad

Estrategia de la tortuga, que sirve para controlar emociones de manera saludable:

- Reconoce tus emociones.
- Piensa y detente por unos momentos.
- Mantente en tu caparazón y respira.
- Sal de tu caparazón y piensa en la solución.



CIERRE PERSONAL

Emociones con control

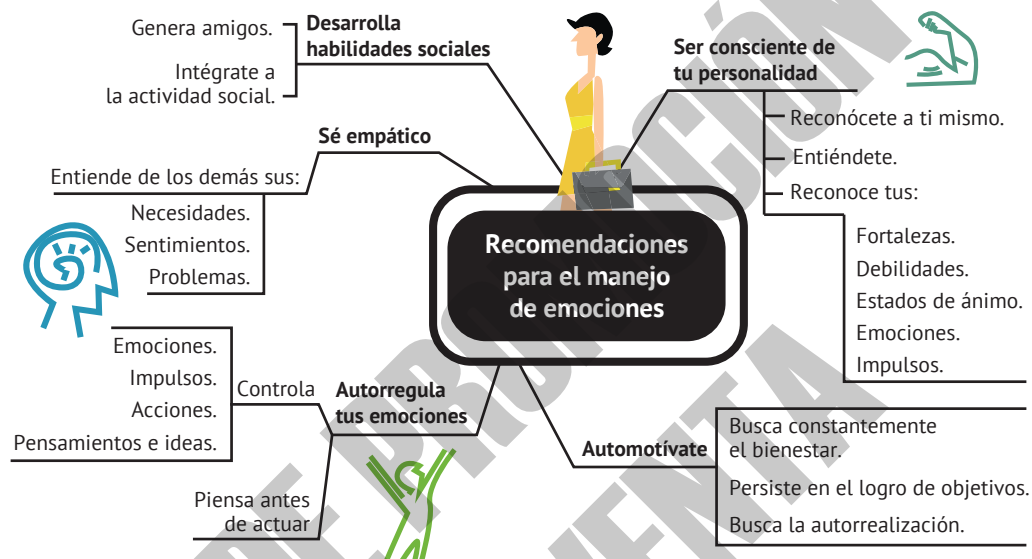
- Con ayuda del nutriente emocional de esta sesión, y tomando como referencia lo que has aprendido del mismo, te invitamos a que elabores en el siguiente espacio una estrategia que pueda funcionarte para el control de tus emociones. La estrategia que diseñes deberá tener un nombre y deberás describir cada uno de sus pasos e incluir la utilización de la autocrítica y el buen humor.

NOMBRE DE LA ESTRATEGIA	
Pasos	



NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

En el video *El contagio de las emociones* (2015), Elsa Punset presenta cómo las investigaciones de algunos psicólogos y sociólogos demuestran que las emociones se contagian.

<https://bit.ly/zVANitg>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Ahora te invitamos a que en tu "Diario de emociones" escribas sobre la experiencia y la reflexión lograda en esta sesión respecto a la autocrítica, el sentido del humor y el amor a ti mismo para afrontar un conflicto de forma positiva.



SESIÓN 16. SEMILLAS PARA LAS DIFICULTADES

Dimensión	Autorregulación.
Habilidad	Perseverancia.
Indicador de logro	Reconozco mi capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas, basado en la confianza en mí mismo y en los recursos de mi comunidad.



Un dato

Malala Yousafzai está considerada entre las 10 personas más resilientes en el mundo. Ella sufrió un atentado en 2012 por el grupo terrorista TTP que por poco le quita la vida, ya que recibió un disparo en el cráneo y en el cuello.

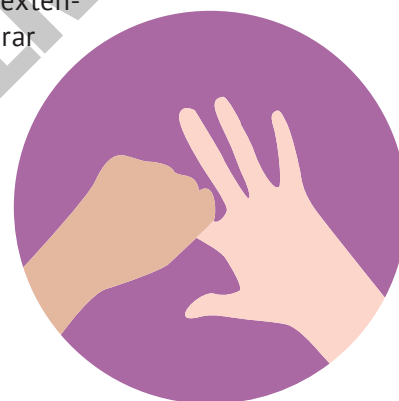
Este incidente, lejos de alejarla de la defensa de la educación en su país, le dio mayor fortaleza para continuar su lucha. En 2013 fue nominada para el Premio Nobel de la Paz, convirtiéndola en la mujer más joven en recibir esta distinción.



ARMONÍA EMOCIONAL *Jin Mind*

Para esta sesión te hemos preparado una armonía emocional que combina recomendaciones de *Jin Shin Jyutsu* (arte de la felicidad) y el *mindfulness*. Para iniciar será necesario que tomes una postura cómoda en tu lugar y coloques una mano sobre tu abdomen, justo debajo de las costillas y la otra, sobre el pecho. Respira hondo por la nariz y deja que el abdomen empuje la mano. El pecho no debería moverse.

- Exhala a través de los labios fruncidos como si estuvieras silbando, deberás sentir cómo se hunde la mano sobre tu abdomen y utilízala para expulsar todo el aire hacia afuera. Realiza este ejercicio en tres ocasiones. Posteriormente deberás ponerte de pie, extiende tus brazos hacia el frente con las manos extendidas, tratando de tener los dedos lo más abiertos que puedas hasta lograr sentir un pequeño tirón en ellos.
- Una vez realizado lo anterior, deberás presionar ligeramente el centro de la palma de una de tus manos con el dedo pulgar de la mano contraria, al menos por un minuto. Luego cambia de mano. Termina este ejercicio sujetando y estirando ligeramente cada uno de los dedos de la mano derecha con la mano opuesta al menos por un minuto, luego repite la acción con la mano contraria. Realiza una fuerte inhalación y estarás listo para comenzar con esta actividad.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

A la capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas basadas en la confianza en sí mismo se le llama *resiliencia*. La resiliencia se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar en cuenta los siguientes aspectos:

La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollar la resiliencia.	Establecer relaciones de afecto y amor con las personas que te rodean.	Buscar oportunidades para descubrirte a ti mismo.
	Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables.	Cultivar una visión positiva de ti mismo.
	Aceptar que el cambio es parte de la vida.	Mantener las cosas en perspectiva.
	Moverse hacia sus metas.	Nunca perder la esperanza.
	Llevar a cabo acciones decisivas.	Cuidarse a sí mismo.

Durante esta sesión reflexionaremos en torno a la importancia de saber enfrentar y superar los retos que la vida nos presente utilizando la resiliencia.



MARCHA INDIVIDUAL

Frases que inspiran



Brazos de resiliencia

De origen mexicano, Adriana Macías nació sin brazos por un problema de origen genético. Cuando era niña esperaba con ilusión que sus brazos le crecieran del mismo modo en que crece el cabello; le fue difícil entender la realidad, pues nunca le crecerían. Por ello, desde muy temprana edad tuvo que aprender a utilizar sus pies como si se trataran de unas manos.



A pesar de que sus padres y familiares siempre le insistieron en que utilizara las prótesis, Adriana nunca supo adaptarse a ellas. Los doctores siempre le decían que era imposible que pudiera llevar una vida normal y autónoma sólo con el manejo de los pies.

Al principio tenía miedo, pues no sabía qué dirían las personas al verla comer en un restaurante con los pies, en su trabajo igual los usaría para escribir en la computadora, hojear libros, etcétera.

Cuando llegó a la adolescencia todo se volvió negro, pues vivía en un mundo donde todo el mundo tenía brazos. A esa edad muchos pensamientos negativos le venían a la cabeza, por ejemplo, que no podría casarse porque nadie le pediría matrimonio. Sin embargo, aprendió a burlarse de sí misma y con el gran apoyo de sus padres se convirtió en una mujer independiente y autónoma.

Estudió derecho, oratoria y redacción. Desde los 18 años ha viajado por el mundo dando conferencias y charlas de motivación y superación. Además, ha escrito dos libros y a base de práctica ya es capaz, casi por completo, de girar los dedos grandes de los pies para escribir, maquillarse, agarrar cosas.



Con toda esta preparación académica, además de eso, tendría nuevamente que enfrentarse a la depresión, ahora el sufrimiento sería por amor, desilusión y decepción debido a la cancelación de su boda el mismo día en que se efectuaría, pues el que sería su esposo la canceló por su discapacidad; sin duda uno de los momentos más duros para Adriana. A pesar de ello tenía que mostrarse a los demás con optimismo, pues ya tenía contratos en muchas partes de la república mexicana para dar conferencias y motivar a otras personas. Esa situación no la derrumbó para continuar transformando su vida, pues la felicidad del amor volvió a llegar a la vida de Adriana.

Aunque la vida no ha sido de color rosa para ella, está completamente feliz porque ha cumplido uno de sus sueños: ser madre y tener una familia, y en eso no ha habido ninguna discapacidad que se lo arrebate.

Recuperado de <http://laresilienciadewendy.blogspot.com/2017/02/adriana-macias.html>

- A continuación encontrarás dos frases inconclusas que nos hablan de la capacidad que todo ser humano debe desarrollar para afrontar dificultades o situaciones adversas basadas en la confianza en sí mismo. Léelas cuidadosamente y complétalas, posteriormente explica con tus palabras el mensaje que en ellas encuentras, producto de la lectura *Brazos de resiliencia*.

- Dirígete a la sección de recortables #6 y pega en el área destinada la imagen que mejor complementa la frase.

“No eres lo que logras, eres lo que superas” debido a que... _____ _____ _____	Explicación de la frase. _____ _____ _____
Imagen	La persona con quien relaciono esta frase es: _____ Porque: _____ _____ _____

“Las dificultades preparan a personas comunes para destinos extraordinarios”. _____ _____ _____	Explicación de la frase. _____ _____ _____
Imagen	La persona con quien relaciono esta frase es: _____ Porque: _____ _____ _____



ESPACIO PARA COMPARTIR Brazos de resiliencia

Los psicólogos afirman que las personas con mayor capacidad de resiliencia suelen superar sus adversidades debido a que condimentan su vida con cinco rasgos fundamentales: aceptación, actitud positiva, creatividad, disposición al cambio y perseverancia.

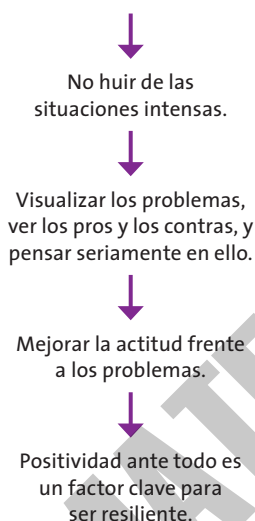


- La siguiente actividad consiste en organizarte en equipos máximo de cuatro personas. Vuelvan a leer con gran atención la información referente a Adriana Macías, quien está considerada entre las personas con mayor capacidad de resiliencia en nuestro país. Posteriormente analicen y complementen la tabla que se muestra a continuación.



Ideas para la felicidad

CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA



CIERRE PERSONAL

Yo tengo, yo soy y estoy.... para ser resiliente

- Para comenzar con esta actividad es muy importante que estés tranquilo y relajado, deberás ser muy honesto en tus respuestas y sobre todo permitirte reflexionar mucho ante cada cuestionamiento, ya que debes realizar un balance de las capacidades que tienes para desarrollar la resiliencia. Hemos incluido un ejemplo de lo que debes de considerar. ¡Adelante y feliz aprendizaje!

YO TENGO...	YO SOY...	Y ESTOY...
Personas en quienes confiar	Digno de aprecio	Dispuesto a hacerme responsable de mis actos





NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Resiliencia es resistir y rehacerse (2010).

<https://bit.ly/2luOtH2>



MI DIARIO DE EMOCIONES

A continuación, escribe sobre los sentimientos, emociones e ideas que logró generar en ti este tema.

Lined area for writing in the emotional diary.

Seminario Conoser de Milly Cohen.

<https://bit.ly/2VEHVJD>





Un dato

PROACTIVO.
Es la capacidad de anticiparse a solucionar problemas o necesidades futuras.



SESIÓN 17. SUBIENDO AL ÉXITO

Dimensión	Autonomía
Habilidad	Iniciativa personal.
Indicador de logro	Genero puntos de vista informados para resolver asuntos que me afectan a mí y a mi entorno.



ARMONÍA EMOCIONAL

A mover el esqueleto

- Imaginemos que ponemos un pegamento mágico en la planta de nuestros pies, esto quiere decir que no te puedes mover, sólo de las rodillas para arriba.
- Tu tutor o tutora tocará un tambor o utilizará palmadas en diferentes intensidades, el objetivo es mover el cuerpo al son del sonido, manteniendo los pies pegados al piso. Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen y movimientos pequeños cuando lo baje. Asimismo, sigue la velocidad que emita el sonido.
- Mientras haces los movimientos, cierra tus ojos y déjate llevar por el ritmo.
- Ahora que ya tienes el ritmo, uno de los alumnos puede tomar el mando.
- Repítelo dos veces más con diferentes alumnos.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

- Reflexionemos sobre el ejercicio:

1. ¿Lograste mantener los pies fijos al piso? _____

2. ¿Pudiste llevar el ritmo que te marcaban? _____

3. ¿Qué pasaba por tu mente cuando realizabas los movimientos?

4. ¿Tomaste la iniciativa de llevar el ritmo de los movimientos? Sí/No _____

Explica mencionando tus emociones al pasar al frente y llevar el ritmo. Si no pasaste menciona por qué. _____

La iniciativa personal tiene que ver con la capacidad que los seres humanos tenemos de solucionar un proyecto, trabajo o situación mediante la responsabilidad, confianza y creatividad.

En el trabajo se refiere a acciones de conducta autoiniciadas, proactivas y persistentes.

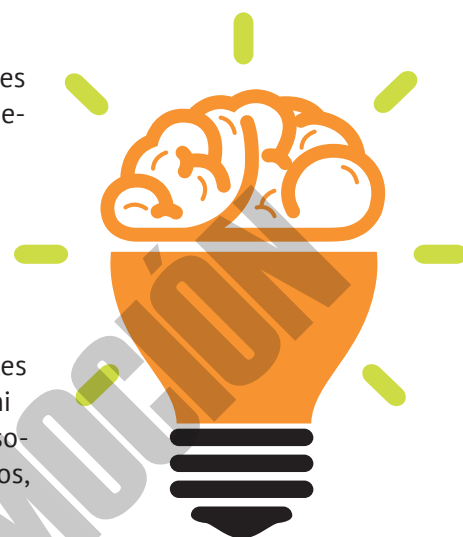
En la familia es la capacidad de planificar el tiempo para ocuparlo en los momentos de ocio, realizar compras para la casa o personales de forma autónoma. Por ejemplo, comprar la leche antes de que mi mamá me lo pida, aplicar hábitos básicos como los de higiene personal, recoger mi habitación, llevar ropa a la lavadora, lavar los platos, entre otros antes de que me lo pidan.

En la escuela puede ser tener la iniciativa de trabajar en equipo con una actitud positiva y colaborativa. Por ejemplo, apoyar a mis compañeros y maestros en cualquier situación sin que me lo soliciten, ya que está comprobado que el estudiante que es autónomo y tiene iniciativa personal suele tener mejores resultados académicos en lo social y personal.

MARCHA INDIVIDUAL **Mi iniciativa personal**

- A partir de que ya experimentaste qué es tener iniciativa propia de manera informada, contesta las siguientes situaciones tratando de aplicar lo aprendido.

CASO	INICIATIVA PERSONAL
1. El docente de Ciencias les ha encargado un trabajo en equipos de cuatro. Dos de tus compañeros no han hecho nada, pero van a aprobar.	
2. El próximo verano tus amigos y tú quieren irse a la playa de vacaciones, ya tienen el permiso pero no tienen dinero y tus padres no te lo van a dar.	
3. En casa papá se quedó sin trabajo y se acerca la navidad.	



Un dato

PERSISTENCIA.
Es la capacidad de aquellas personas que tienen constancia o empeño y fuerza de voluntad, y que tienen claras sus ideas y luchan para conseguir aquello que se proponen.

AUTOINICIADO.
Capacidad de una persona para realizar una acción sin la necesidad de que otra persona se lo solicite.



Ideas para la felicidad

Las personas proactivas asumen la responsabilidad de que las cosas sucedan, esto implica mucho más que tomar la iniciativa, porque están asumiendo una responsabilidad: la de sus actos.



ESPACIO PARA COMPARTIR

La escalera del éxito

- En equipos de cinco personas elijan un tema para trabajar en el salón de clases, que afecte a todo en el grupo. El objetivo es que por iniciativa propia cada uno de los integrantes del equipo elija una actividad por hacer, dividanlas en los diferentes niveles de la escalera para solucionar el problema, ésta puede ser de los escalones que elija el equipo, es decir, una acción por escalón.
- Al terminar tu escalera del éxito socializa con el resto del grupo las diferentes propuestas establecidas para elegir una y trabajarla en el salón.
- Ejemplos de temas para trabajar:
 - La limpieza de basura que se genera en el salón de clases.
 - Robo de artículos de los compañeros dentro del salón de clases.
 - Faltas de respeto a los compañeros (apodos o burlas).
 - Generar un espacio en común donde exista material de apoyo para todos en el salón de clases (tijeras, colores, lápices, etcétera).
 - Generar un espacio en común de apoyo para todos los alumnos, por ejemplo, anotar las tareas del día, avisos varios, felicitaciones, recordatorios, etcétera.

PROBLEMÁTICA



CIERRE PERSONAL

Ventana vs. ... ?

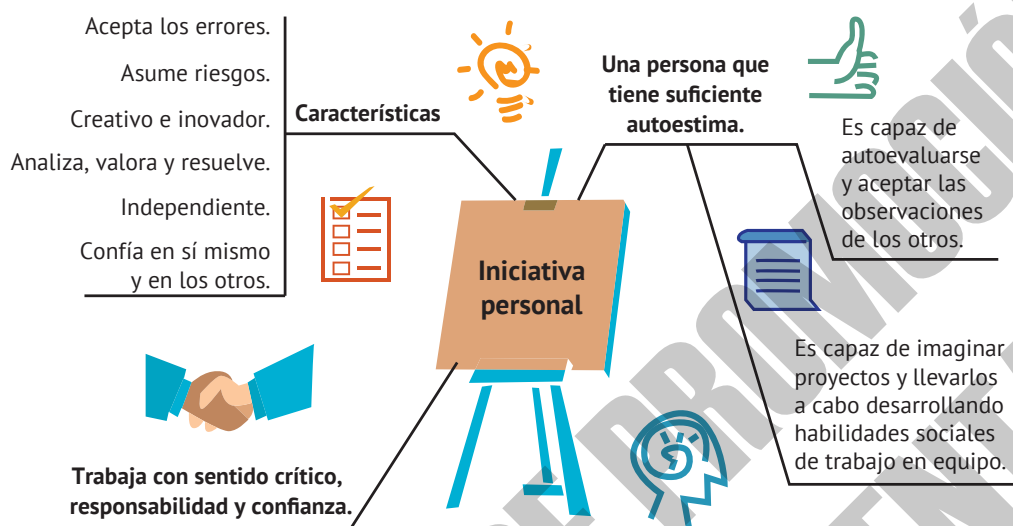
- A partir de lo trabajado en la iniciativa personal, contesta dentro de cada uno de los cuadrantes de la ventana lo que se te solicita.

¿Cómo surgió la elección de esa problemática?			¿Qué dificultades encontraron o tuvieron para elegir una iniciativa adecuada?
Imagina los beneficios que se pueden obtener con las iniciativas presentadas.			Imagina qué hubiera pasado si no surgía una propuesta.



NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



MI DIARIO DE EMOCIONES

Ahora, ¿qué te parece si haces algunas notas explicando tu experiencia sobre la iniciativa personal y el trabajo con tus compañeros?



Digitalízate

Te invitamos a ver el video *Esto es actitud* (2014), que te apoyará para darte cuenta de que no importa la edad, ideología o problemática que se presente, con la iniciativa personal todo se puede lograr.

<https://bit.ly/2TOH6Rv>



SESIÓN 18. TRANSFORMANDO MI ENTORNO

Dimensión	Autonomía.
Habilidad	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones.
Indicador de logro	Analizo los aspectos del entorno que me afectan y cómo éstos también afectan a los demás.



ARMONÍA EMOCIONAL

Acidito, acidito



- Iniciaremos esta sesión sentado en tu butaca con la espalda recta y el cuerpo relajado.
 - Pon tus manos sobre las rodillas y cierra los ojos, escucha claramente las indicaciones que da tu tutor o tutora. Realiza tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca; ahora imagina que estás sentado en la cocina de tu casa, visualiza todo lo que está en ella y comienza a experimentar los olores de la misma. Observa el limón verde, húmedo y frío que está frente a ti en medio de la mesa, tómallo, córtalo por la mitad con el cuchillo que está sobre la mesa, toma la mitad del limón, huela y dale un mordisco, siente cómo el jugo del limón llena tu boca, saborea su acidez y sé consciente de las sensaciones.
- Analiza ahora las sensaciones que tiene tu cuerpo. Realiza dos respiraciones profundas y abre tus ojos.

1. ¿Qué sintió tu cuerpo al imaginarte en la cocina?



Un dato

PROBLEMÁTICA SOCIAL.
Es un problema que influye en un número considerable de personas dentro de una sociedad.

2. ¿Qué olores percibiste al estar en la cocina?

3. ¿Qué ocurrió en tu boca cuando exprimiste el limón?

A esto se le llama conectar la mente con tu cuerpo, es decir, los pensamientos pueden afectar las sensaciones corporales y viceversa. Es por ello que tu cuerpo ha reaccionado como si estuviera sucediendo realmente.

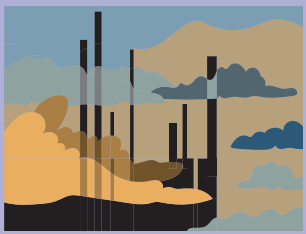
¡Recuerda que este espacio es para ti!

Iniciemos ahora con el tema central. La identificación de necesidades se presenta cuando una problemática afecta a dos o más personas en una familia, escuela, comunidad, ciudad o país. Una solución es dar respuesta a un problema, duda o cuestión. La búsqueda de soluciones es una fase en la que se pone en práctica el ingenio y la información recolectada en pro de la solución, es hacer un listado de lo que puede resolver la problemática mediante una lluvia de ideas.

Todo esto es un proceso que se puede utilizar aplicando la iniciativa personal para motivar a otros a la identificación de la necesidad y así, en equipo, encontrar una solución.

MARCHA INDIVIDUAL **Ojo con mi entorno**

- En el siguiente ejercicio, observa las imágenes y completa el cuadro con lo que se te pide. Revisa el ejemplo:

IMAGEN	DESCRIBE LA PROBLEMÁTICA QUE OBSERVAS	CUÁLES SON LOS FACTORES QUE PROPICIAN ESTA PROBLEMÁTICA
	Contaminación ambiental	Las fábricas exceden la producción de sus productos y no tienen los filtros y protecciones ambientales necesarios para no contaminar.
		
		
		



ESPACIO PARA COMPARTIR

De asqueroso a fabuloso

- Lee con atención el siguiente reportaje y subraya la información que consideres más importante; al terminar, contesta las preguntas que se presentan a continuación.



Versova Beach: de playa vertedero a santuario de tortugas

En 2015, Shah, abogado del Tribunal Supremo de Bombay, de 36 años, se mudó a un apartamento con *vista* al mar. **“Todo lo que veía era montones de basura de hasta 16 metros.** Un hombre podría ahogarse en todo ese plástico”, le dijo Shah a la *CNN*. Ahí empezó el milagro. “Dije: Voy a salir ahí y hacer algo. Tengo que proteger mi entorno y eso requiere acción a pie de campo”. Al principio, **solo él y un vecino suyo de 84 años**



querían participar en estas labores de limpieza. El plástico llevaba tantos años amontonado e incrustado en la playa que parecía imposible. Era la playa más sucia de la ciudad. **Shah empezó a pedir ayuda por redes sociales.** Muy pronto llegaron las primeras decenas de voluntarios, pronto, centenares y con los meses, miles. Niños, mayores, estudiantes, gente sin hogar colaboraba en la limpieza de Versova. Se convirtió en un reto, **en un proyecto común de miles y miles de personas** durante casi tres años. Se organizaban a través de redes sociales: Shah compartía los horarios de limpieza del fin de semana y coordinaba la llegada de grupos. “Los miembros de mi equipo van a la playa **todos los sábados y domingos** y recogen la basura y la arrojan cerca de los puntos desde donde los hombres de BMC (cuerpo cívico) la llevan a los centros de segregación”, explicó Shah. Un movimiento que empezaba con la recogida de basura, pero que también incluía **labores de concienciación** sobre la importancia de mantener limpios nuestros océanos y mares. Juntos han recogido más de 13 000 toneladas de basura. **La ONU lo declaró la mayor limpieza de playas del mundo.**



Hubo momentos de desesperación, cuando después de limpiar la arena, **el mar seguía arrojando kilos y kilos de basura y plástico.** Pero siempre siguieron adelante. Ahora, la llegada de estas tortugas –que forman parte de las especies en peligro de extinción– es **su premio y recompensa.** Pero Shah quiere ir todavía más allá: mantener limpia la orilla para convertirla en un **hábitat atractivo** para decenas de especies marinas. Además, están plantando más de 5 000

palmeras a lo largo de la costa. “Yo soy un amante de los océanos y creo que **tenemos una deuda con nuestros mares** para convertirlos en lugares libres de plástico”, dijo en Naciones Unidas en 2016. “Sólo espero que esto sea el principio de un movimiento que viaje de la India a todo el mundo”.

<https://theobjective.com/further/versova-beach-de-playa-vertedero-a-santuario-de-tortugas/>

“Hay que saber lo que quieres, para poder avanzar en ello”.

ANÓNIMO

- Tal como lo vimos en la sesión anterior, es muy importante la iniciativa personal para solucionar situaciones sociales conflictivas. Reflexiona y contesta las siguientes preguntas en equipos de cinco personas.

1. ¿Qué motivó a Shah y a su comunidad para generar una solución a esa problemática?

2. ¿Qué crees que sintió Shah al ver la playa convertida en un santuario de tortugas?

3. ¿Qué emociones crees que experimentó Shah al ver la respuesta de su comunidad?

4. Si estuvieras en los zapatos de Shah, ¿qué sentirías al ver la playa como un vertedero de basura?



CIERRE PERSONAL

¿Y mi Versova?

- Ante el ejemplo de transformación que logró el joven Shah, reflexiona y, desde el fondo de tu corazón, contesta...

¿Qué estarías dispuesto a realizar para solucionar una problemática en tu comunidad?





NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Te invitamos a ver el video *Lo que hizo este hombre no tiene precio, esta playa fue un vertedero y lo transformó* (2018), que te dará una idea visual de lo que hizo Shah en la playa.

<https://bit.ly/2U6Cc1m>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Te invitamos a que en tu "Diario de emociones" expreses palabras de gratitud y admiración a una persona que logró un bien social por su labor, como Shah.

El formulario es un cuaderno con una portada marrón y un cierre de metal. Tiene varias líneas horizontales para escribir.

SESIÓN 19. CONOCIENDO LAS HABILIDADES DE OTROS

Dimensión	Autonomía.
Habilidad	Liderazgo y apertura.
Indicador de logro	Genero vínculos con otros para mejorar mi entorno de manera colaborativa.

**ARMONÍA EMOCIONAL**
El muñeco de nieve

- Comenzaremos de pie a un lado de tu butaca. Cierra los ojos y comienza con respiraciones profundas, ya sabes cómo hacerlas. Ahora imagina que estás en un lugar frío, muy frío, y a tu alrededor hay nieve blanca, puedes ver pinos a tu alrededor, voltea hacia abajo y ve tus pies, no son pies normales sino hechos de nieve. Ahora ve subiendo la mirada y observa que tu estómago es un bulto blanco, conforme vas subiendo la mirada observas y te das cuenta que no tienes cuerpo si no nieve: eres un muñeco de nieve, inmóvil, totalmente congelado por el invierno. Comienza a tensar tu cuerpo todo lo que puedas, ya que eres de hielo, respira profundamente mientras sientes en todo tu cuerpo la tensión, siente el viento frío en tu rostro y haz algunas respiraciones profundas.
- En este momento poco a poco los rayos del sol pegan en tu rostro y van derritiendo la nieve de tu cuerpo, comienza a sentir cómo cae el agua derrertida sobre tus pies, conforme se van haciendo más fuertes los rayos del sol, va incrementando tu calor corporal. Poco a poco te puedes mover, está llegando la primavera, siente cómo se van relajando tus músculos, tu espalda y tus piernas, estírate lentamente como despertando de un largo sueño, ve destensándote. Cuando hayas finalizado de descongelarte, respira profundamente y abre los ojos lentamente, siente tu calor corporal. ¡Felicidades, eres un adolescente sano y fuerte de nuevo!

¡Recuerda que este espacio es para ti!

Conozcamos el tema central: en esta ocasión hablaremos de generar vínculos. Generar vínculos con otros es sumamente importante y conveniente para los aspectos de la vida cotidiana. Ciertamente es que día con día nos enfrentamos a un sinnúmero de situaciones, problemas, frustraciones y limitaciones; por ello, más allá de las dificultades a las que nos enfrentamos es importante identificar, conocer y expresar lo que sentimos, desarrollando la capacidad de relacionarnos con otros para generar vínculos, trabajar de manera colaborativa para satisfacer nuestras necesidades y las del entorno.

**Un dato**

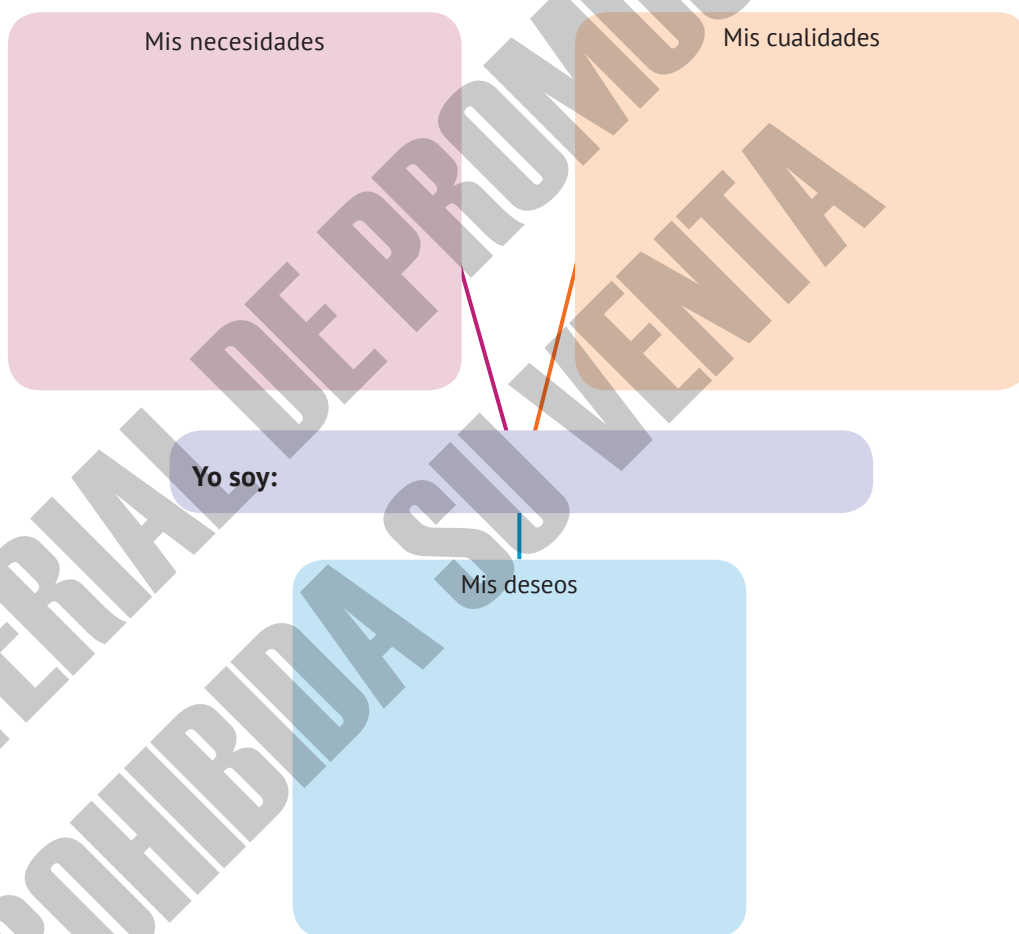
VÍNCULO.
Unión o relación no material entre dos personas.



MARCHA INDIVIDUAL

El mapa yo soy

- Para generar vínculos es importante que reconozcas tus fortalezas y necesidades, para ello, en el siguiente esquema completarás de manera consciente todas las cualidades que te reconozcas, por ejemplo: “soy puntual, soy bueno escuchando, soy bueno en las matemáticas”, etcétera. Así como tus deseos, por ejemplo: “me gustaría aprender a tocar la guitarra”. Y tus necesidades, tales como: “necesito aprender matemáticas, necesito relacionarme de manera sana y pacífica con los demás”, entre otras.



“Sólo somos personas cuando nos situamos frente a otro, nunca de forma aislada. Lo que nos convierte en personas es el vínculo con el otro, la relación de amor”.

JULIA KRISTEVA



ESPACIO PARA COMPARTIR

Mi tarjeta de presentación

- Para generar vínculos es importante que conozcas las cualidades, necesidades y deseos de los otros, es por ello que en la siguiente actividad irás al área de recortables #7 y encontrarás cuatro tarjetas de presentación, en las que deberás apoyarte con la información que realizaste en la actividad anterior.

- Cuando recortes tus cinco tarjetas, deberán salir al patio y hacer un círculo, en donde tu tutor guiará al grupo. Cada uno dirá en voz alta su cualidad, quien necesite cubrir una necesidad o deseo deberá pedirle a esa persona que le dé su tarjeta de presentación. La condición es que todos los integrantes del grupo repartan y reciban tarjetas. Observa el ejemplo:

NOMBRE	ELIZABETH SOTO RODRÍGUEZ
CUALIDAD	<i>Soy buena en matemáticas.</i>
TELÉFONO	36 46 38 21
EMAIL	elizabeth3821@gmail.com



CIERRE PERSONAL

Mi directorio de deseos y necesidades

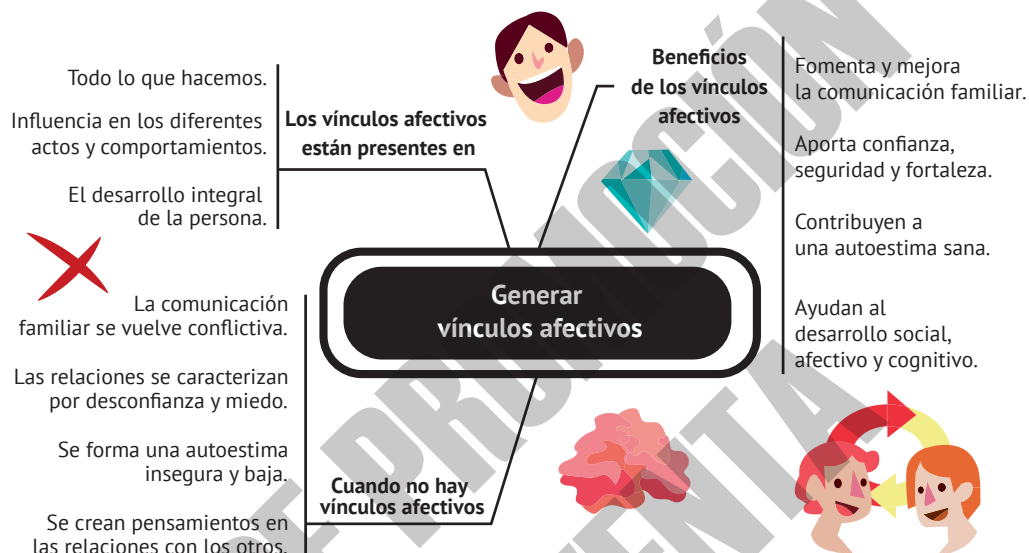
- Para cerrar el tema y fortalecer los vínculos entre tú y tus compañeros, te invitamos a que escribas cinco nombres de tus compañeros con cualidades de las que no obtuviste tarjeta, para que en un futuro puedas utilizarlas para cubrir tus necesidades y deseos. Observa el ejemplo.

 Nombre: <i>Elizabeth Soto Rodríguez</i> Cualidad: <i>buena en matemáticas.</i> Teléfono: 36 46 38 21 E-mail: elizabeth3821@gmail.com Llamar cuando: <i>tenga un examen próximo de mate.</i>	 Nombre: Cualidad: Teléfono: E-mail: Llamar cuando:
 Nombre: Cualidad: Teléfono: E-mail: Llamar cuando:	 Nombre: Cualidad: Teléfono: E-mail: Llamar cuando:
 Nombre: Cualidad: Teléfono: E-mail: Llamar cuando:	 Nombre: Cualidad: Teléfono: E-mail: Llamar cuando:



NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Te invitamos a ver el video *Reciprocidad – Vínculos* para que observes todos los vínculos que una sola persona puede crear.

<https://bit.ly/2TXobnO>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Te invitamos a escribir en tu "Diario de emociones" lo aprendido en esta sesión.

A blank lined page for writing in the "Diario de emociones" (Emotion Diary). The page is framed by a brown border and has a spiral binding on the left side. A yellow padlock icon is visible on the right side of the page.

SESIÓN 20. DECIDO PARA MEJORAR

Dimensión	Autonomía.
Habilidad	Toma de decisiones y compromisos.
Indicador de logro	Decido y llevo a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica.



Ideas para la felicidad

Un mandala va más allá de un concepto geométrico, representa la totalidad, centro, unidad, equilibrio, búsqueda de paz; describe la realidad de la persona que lo crea. Para los budistas su función está en la meditación, pues muestran las vivencias del momento de quien lo diseña siendo éste un conector entre el hombre y la divinidad.



Un dato

MANDALA.
Es una estructura circular con diferentes diseños de formas geométricas en el centro y de diferentes colores.

TOMA DE DECISIONES.
Es la capacidad del ser humano para valorar distintas opciones y también las consecuencias de cada una.

COMPROMISO.
Acuerdo formal al que llegan dos o más partes tras hacer ciertas concesiones cada una de ellas.

ARMONÍA EMOCIONAL
Mi mandala personal

- Hoy iniciaremos esta sesión sentados en la butaca. Busca el recortable #8 y toma tus colores. Cuando estés listo, levanta la mano en silencio para que tu tutor observe quién ya terminó.
- Cuando todos estén listos, cierra los ojos y colócate las manos sobre los muslos cómodamente, haz algunas respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Cuando sientas tranquilidad en tu cuerpo toma tu color favorito y completa el mandala, conectándote con los sentimientos y emociones que estés experimentando en ese momento.
- El tiempo estimado para la realización de esta actividad será de cinco minutos; al terminar recuerda que en los recortables encontrarás los significados de las figuras y colores del mandala.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

Daremos inicio al tema central: la toma de decisiones, que es primordial para que el ser humano se desarrolle en la sociedad. Tomar decisiones sin llegar a tener un compromiso real con ellas es una de las mayores fuentes de frustración para algunas personas; es algo que mucha gente hace de manera habitual. Cuando te comprometes a hacer algo no puedes dejar espacio para la duda, debes definir claramente tus ideas y utilizar un lenguaje claro, debes comprometerte a tomar decisiones constantemente.

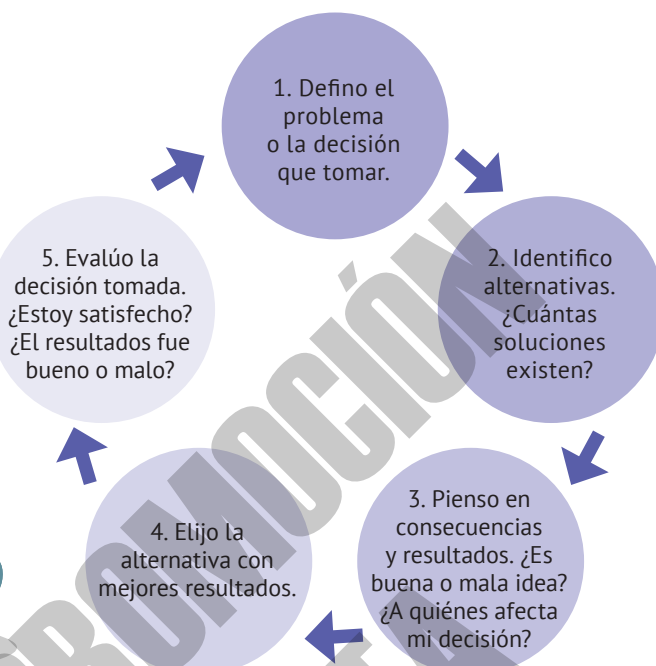
Existen varios tipos de decisiones, desde las más simples hasta las más complejas, por ejemplo, las más sencillas serían decidir el sabor del helado que vas a pedir a la dependiente o qué blusa usarás para salir al cine. En cambio, las decisiones complejas son aquellas que te afectan a ti y a tu entorno, a tu familia, tus compañeros de clase, tu comunidad o incluso a tu país, por ejemplo, decidir consumir drogas, dejar la escuela, entre otras.



MARCHA INDIVIDUAL

Mi decisión importa

- Para tener una buena toma de decisiones te sugerimos estos cinco pasos:



- Ahora, basándote en los puntos anteriores, llena el siguiente cuadro con tres decisiones importantes que te ha costado trabajo resolver. Observa el ejemplo:

DEFINO EL PROBLEMA	IDENTIFICO LAS ALTERNATIVAS Y LAS CONSECUENCIAS DEL RESULTADO	ELIJO LA ALTERNATIVA CON MEJOR RESULTADO	EVALÚO LA DECISIÓN TOMADA
Algunos de los amigos de mi hermano mayor le ofrecieron droga, él la tomó y la guardó, pero no sabe si la va a consumir.	1. Hablo con mi hermano. 2. Hablo con mis papás del tema. 3. Busco a los amigos de mi hermano y les pregunto directamente.	Hablo con mis padres y les sugiero que busquen en su cuarto y que le pregunten a él directamente y lo aconsejen.	Me cuestiono a mí mismo: ¿Fue correcto que les dijera a mis padres a pesar del castigo que le dieron a mi hermano? ¿Valió la pena que les dijera a mis padres?



ESPACIO PARA COMPARTIR

La decisión más importante de la vida

- Organizados en equipos de cuatro personas, lean la siguiente historia y al terminar respondan las preguntas.



Hijos intercambiados

Esta historia ocurrió en una ciudad de Francia a comienzos de los años noventa. Un matrimonio tenía un chico de seis años. El padre tuvo que realizarse un estudio genético por el que requería la compatibilidad en su descendiente. Cuando al menor le hicieron la prueba, dio como resultado una incompatibilidad genética con el padre: no era su hijo.

La madre se hizo el mismo estudio y también dio como resultado una incompatibilidad. El hospital lo había cambiado el día del nacimiento con otra pareja; luego de una investigación se dio con el matrimonio al que también le habían cambiado el hijo. El juez interviniente convocó a todas las partes y les explicó que la ley exigía seguir la consanguinidad y que debían intercambiar a sus hijos, aunque les dio la opción de mantener a los hijos intercambiados. Ambas partes así lo decidieron y con amplio régimen de visitas al juez, optaron por la continuación de mantenerse con los chicos intercambiados.

Recuperado de: https://www.clarin.com/buena-vida/tendencias/toma-decisiones-historias-vida_o_SkOHbjiDXg.html



Esta historia nos demuestra que hay decisiones que debemos sostener a lo largo de toda la vida, algunas en las que es correcto reconocer errores y otras que son colectivas.

- Comenten y expliquen.
1. ¿Qué les pareció la decisión que tomaron los padres ante los hijos intercambiados?

2. ¿Qué harían ustedes si se encontraran en los zapatos de los padres?

3. ¿Y si estuvieran en las circunstancias de los hijos?

4. ¿Cuáles creen que fueron los motivos de los padres para tomar la decisión de quedarse con los hijos cambiados?

**CIERRE PERSONAL****De la decisión al análisis**

- A manera de conclusión, formula lo aprendido en esta sesión en tres frases:

1. _____
2. _____
3. _____

“No hay decisión que podamos tomar que no venga con algún tipo de equilibrio o sacrificio”.

SIMÓN SINEK

**NUTRIENTE EMOCIONAL**

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que verás las características de una buena toma de decisiones.



Actúan de forma inteligente en la preparación de sus actividades.

Piensen antes de actuar.



Elevan al máximo sus conocimientos.

Analizan las situaciones que podrían salir en su contra.

Programan sus acciones en relación con el riesgo.

Imaginan como van a funcionar las cosas.

Los que asumen riesgos en la toma de decisiones se caracterizan por:

Las decisiones pueden ser:

Aciertos o errores (cualquiera que sea se aprende).

Toma de decisiones que promueven el aprendizaje y la sana convivencia

Si es errónea

Debemos esforzarnos y aprender de los errores.

Debemos buscar nuevas estrategias para intentarlo de forma diferente en el futuro.

**Digitalízate**

Te invitamos a ver la siguiente película, que trata de una familia a la que le secuestran a su hijo menor y después de una década lo encuentran, la toma de decisiones de la familia y del hijo al conocer un parentesco que desconocía, situación que lo hace dudar en todo momento. *The Deep End of the Ocean* (1999) (En lo profundo del océano).

<https://bit.ly/2PkHL7F>

**MI DIARIO DE EMOCIONES**

Te invitamos a escribir tus impresiones del tema en tu “Diario de emociones”.

SESIÓN 21. CALIFICANDO MI ESCUELA	
Dimensión	Autonomía.
Habilidad	Autoeficacia.
Indicador de logro	Utilizo mi capacidad para generar hipótesis y explicaciones acerca del mundo que me rodea.



ARMONÍA EMOCIONAL

Tirando la basura

Comenzaremos esta sesión tirando la basura, es decir, vaciando nuestro cuerpo de las emociones, sentimientos y dolencias negativas que tengamos.

- Pónganse cómodos en su lugar, con la espalda recta, los pies bien puestos sobre el piso y tus manos sobre los muslos. Cierra los ojos y comienza a hacer respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Continúa poniendo tu mente en blanco y sé consciente de todo aquello que te causa incomodidad, un dolor emocional o físico, por ejemplo: un dolor de cabeza, tener frío o la pérdida de un objeto o de alguna persona importante en tu vida. Cuando seas consciente de ello, en tu mente tómallo con tus manos, tira lo más fuerte que puedas hasta que lo gres sacarlo de ese lugar.
- Imagina que a tu lado derecho está el bote de basura, quita la tapa y tira a la basura el dolor o incomodidad que acabas de sacar de tu cuerpo. Pon la tapa al bote y comienza a sentir cómo tu cuerpo se alivia: se siente bien, se siente más ligero, porque ese peso que tenías cargando ya no está. Haz tres respiraciones profundas y poco a poco cuando estés listo ve abriendo tus ojos lentamente. ¡Estás listo para trabajar sin preocupaciones y más ligero!



Un dato

HIPÓTESIS.

Es algo que se supone, que se le otorga un cierto grado de posibilidad para extraer de ello un efecto o una consecuencia.

ARGUMENTACIÓN.

Razonamiento por el que se intenta probar, refutar o justificar una tesis o teoría.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

El tema de hoy es la autoeficacia, que es cuando te enfrentas a un problema o una dificultad; es la creencia que cada uno tiene acerca de la capacidad para organizar y ejercitar las acciones requeridas, así como para manejar las situaciones que se nos presentan, es decir, las creencias y habilidades para tener éxito en las diferentes situaciones.

Todos los seres humanos tenemos por necesidad cuestionar y explicar lo que nos rodea, partiendo de una situación o problemática buscar la probabilidad que hay para resolverlo o explicarlo, por lo tanto los individuos generamos hipótesis, es decir, buscamos opciones para argumentar lo que necesitamos saber y resolver.

**MARCHA INDIVIDUAL****¿La escuela exitosa?**

Existen ideas en torno al mejor manejo de una escuela. Algunas creen que enfatizar en la disciplina es la mejor opción para el éxito educativo y otras creen que la libertad de elección es la mejor.

- Te invitamos a leer las características de dos tipos de escuela. Posteriormente, genera una probabilidad de éxito para cada una de ellas.

ESCUELA MILITARIZADA	ESCUELA SUMMERHILL
• Crear y fortalecer en los alumnos el más profundo sentimiento de lealtad, honor, abnegación, valor, patriotismo, disciplina y espíritu de cuerpo y honradez. • Horarios específicos desde las 5 a. m. hasta las 9 p. m. en actividades militarizadas. • Desayuno, comida y cena programadas a las 6 a. m. 2 p. m. y 8 p. m. • Limpieza y pulcritud en el aseo personal, dormitorio y uniforme. • Clases especializadas desde las 7 a. m. hasta las 5 p. m. • Respeto y silencio dentro y fuera del aula de clases donde sólo puede hablar a quien se le da la voz. • Fomento del patriotismo con honores a la bandera y marchas en varios horarios. • Permanencia de lunes a viernes, teniendo libre el sábado y domingo con entrada rigurosa el domingo a las 8 p. m. • Fomento de hermandad y comunidad.	• Bondad natural de los seres humanos. • La felicidad como máxima aspiración de la educación. • El amor y el respeto como base de la convivencia. • Es una escuela para alumnos de entre 5 y 15 años. • No se asignan calificaciones. • Asistencia no obligatoria a las clases. • Sin reglas con límites. • Lo más importante es la libertad de elección de materias y lugar donde estudiarlas. • Se instruye, no se educa. • Su principal objetivo es crear personas activas. • Es una enseñanza laica (sin religión). • Ausencia de sermones y reprimendas por los adultos. • Igualdad, voz y voto para el alumnado y los adultos. • Los estudiantes pueden elegir las asignaturas que cursar. • Existe un órgano de gobierno conformado por el alumnado y profesores con igualdad para la toma de decisiones. • Permanencia de lunes a viernes con entrada el lunes a partir de las 9 a. m.
Hipótesis de la probabilidad de éxito de la escuela militarizada	Hipótesis de la probabilidad de éxito de la escuela Summerhill

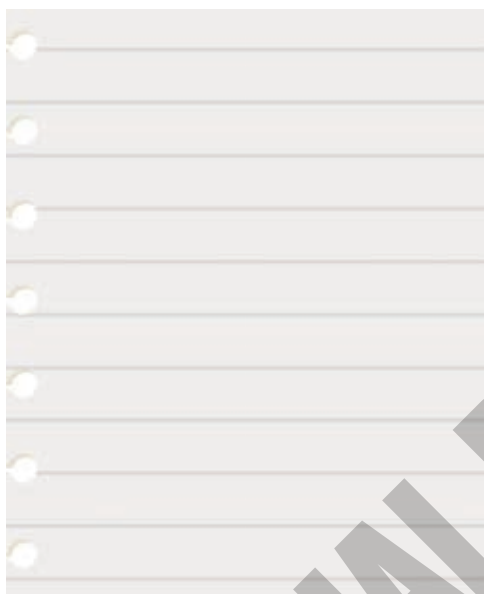
**ESPACIO PARA COMPARTIR****Mi escuela ideal**

- Te invitamos a que en equipos de cinco personas compartan sus hipótesis generadas en el ejercicio anterior, con el objetivo de dialogar y reflexionar sobre los problemas o beneficios de

la implementación de estas escuelas, para que de este modo puedan formular una hipótesis en conjunto de la escuela ideal de acuerdo con las necesidades y características de su comunidad. Es importante que su participación sea respetuosa y que todos los integrantes del equipo se involucren.

- La creación de tu escuela ideal puede tener elementos combinados de las escuelas mencionadas en el ejercicio anterior o ideas personales, imágenes de la distribución, etcétera.

DESCRIPCIÓN DE MI ESCUELA IDEAL



DIBUJO DE TU ESCUELA IDEAL



“¡Ánimo! No tengas miedo de especular. No hay ciencia sin hipótesis”.

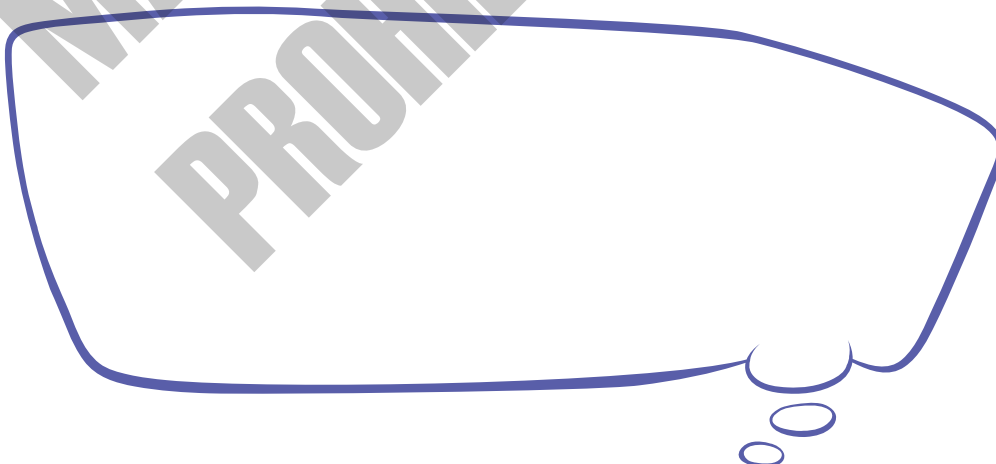
CARLA MONTERO



CIERRE PERSONAL

Comparando para observar

- Para el cierre de esta sesión te invitamos a que hagas un análisis detallado de lo que tu escuela ideal y la escuela en la que cursas la secundaria tienen de similitud o diferencia, y que desde tu punto de vista funcionaría en tu escuela de acuerdo con las necesidades y características de tu comunidad.





NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Te invitamos a ver el video de la escuela Summerhill y otro de la escuela militar mexicana, donde se explica cómo es que desarrollan sus actividades regularmente:

Summerhill la escuela democrática (2009).

<https://bit.ly/zOiKEp7>



Escuelas Militares: Colegio Militar (2013).

<https://bit.ly/2JwNmsx>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Te invitamos a escribir en tu "Diario de emociones" lo aprendido en esta sesión.

BALANCE Y ESTABLECIMIENTO DE LOGROS



MIS LOGROS

¿Cómo avanzaste en tus logros?

Tus logros son una herramienta que te ayudó a determinar metas específicas, en las cuales propusiste las acciones por trabajar. Es importante evaluar el avance y observar qué te apoyó y qué debes mejorar para lograrlo, si es que no fue así.

Ten a la mano los logros que hiciste al inicio de la unidad (referente a la escuela) para que completes la siguiente lista de cotejo.

- A continuación marcarás con una **X** *sí* o *no* en las acciones que servirán para determinar si lograste correctamente tu meta.

	SÍ	NO
¿Cumpliste con las fechas establecidas?		
¿Llevaste a cabo cada una de las acciones que mencionaste?		
¿Tuviste dificultades en la realización de cada una de las acciones?		
¿Trabajaste arduo para cumplir tu meta?		
¿Obtuviste todo lo que necesitabas para lograr tu meta?		
¿Consideras que tu meta está lograda?		



Si contestaste cuatro o más de las seis preguntas con *sí*, quiere decir que tu meta es considerada como LOGRADA.

De acuerdo con el resultado que obtuviste (logrado/no logrado), determinarás una nueva meta que te apoyará a seguir haciendo logros específicos de acuerdo con lo que necesites y quieras.

Ahora basarás tu meta en lo personal, es decir, que será acerca de ti, en lo que te gustaría lograr para ti, por ejemplo: bailar, practicar fútbol, comer saludable, aprender a cocinar, etcétera.

- Continuaremos con estas preguntas básicas que te ayudarán a establecer una nueva meta familiar.

1. ¿Qué te gustaría tener con tu papá y tu mamá o con tu familia en general que no has podido lograr? _____

2. ¿Qué tipo de dificultades se te presentan constantemente que no te permiten tener una relación positiva con tu familia? _____

3. ¿Qué tipo de acciones crees que deberías hacer, que te ayudarían a llevar una mejor relación con tu familia en general? _____


MIS LOGROS
Logro 3

Nombre completo		FOTOGRAFÍA
Fecha de nacimiento		
E-mail		

EL PRINCIPAL LOGRO QUE CUMPLIRÉ EN ESTE TRIMESTRE EN LO FAMILIAR ES:

	LOGRO 3	FECHA	REALIZADO
Meta			
¿Para qué lo quiero lograr?			
¿Cómo lo voy a lograr?			
¿Qué necesito para lograrlo?			
¿Cómo me sentiré al lograrlo?			
Nombre y firma del alumno(a)			
Nombre y firma del testigo			
Nombre y firma del tutor(a)			

Coevaluación de la unidad 2

- La coevaluación, además de ser otro instrumento de evaluación que permitirá comprender aún más cómo fue el proceso de aprendizaje, es una herramienta que ayudará a fortalecer tus competencias de colaboración y comunicación, ya que te permitirá analizar el trabajo de tus compañeros bajo los criterios establecidos para cada uno de los bloques. Te invitamos a que la realices con honestidad y máximo respeto. Con apoyo de tu tutor, organízate y determinen con quién compartirán esta experiencia.

Nombre:	Grupo:	Turno:	Núm. de lista:
Nombre del compañero o la compañera que realiza la coevaluación:			
RASGOS	NO ALCANZADO	EN PROCESO	LOGRADO
El compañero expresa sus emociones de manera asertiva, respetuosa y propositiva cuando trabaja en colaboración de otros compañeros.			
Durante las sesiones de trabajo tu compañero ha sido capaz de controlar sus acciones y emociones ante situaciones que no le resultan agradables.			
Durante la convivencia en la escuela, tu compañero ha demostrado que utiliza la autocrítica y el sentido del humor para afrontar alguna situación problemática.			
Tu compañero es una persona que se ha mostrado segura de sí misma.			
Tu compañero muestra efectividad para resolver asuntos que lo afectan a sí mismo o a otros.			
Tu compañero es sensible ante los aspectos que le afectan y afectan a los demás.			
Tu compañero se relaciona efectiva y colaborativamente con otros para mejorar su entorno.			
Tu compañero promueve la convivencia armónica.			
COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES DEL EVALUADOR			

Autoevaluación de la unidad 2

Esta rúbrica de autoevaluación te permitirá valorar los avances obtenidos en cuanto a conocimiento y actitudes durante esta unidad. Para ello te pedimos que leas cuidadosamente cada uno de los indicadores de logro que se presentan y con gran honestidad ilumines el nivel de logro obtenido.

- Grafica el nivel de logros que consideras haber alcanzado durante esta unidad.

Nombre:		Grupo:	Turno:	Núm. de lista:			
TEMA	INDICADOR DE LOGRO	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL IV		
"Pienso... luego existo"	Analizo y evalúo el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas a la misma.						
Universo emocional	Reconozco la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida.						
Desarmando emociones destructivas	Reconozco acciones, emociones y relaciones destructivas y empleo estrategias para superarlas.						
Inquietos por el bienestar	Utilizo la autocrítica, el sentido del humor y el amor a mí mismo para afrontar un conflicto de forma más positiva.						
Semillas para las dificultades	Reconozco mi capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas basado en la confianza en mí mismo y en los recursos de mi comunidad.						
Subiendo al éxito	Genero puntos de vista informados para resolver asuntos que me afectan a mí y a mi entorno.						
Transformando mi entorno	Analizo los aspectos del entorno que me afectan y cómo éstos también afectan a los demás.						
Conociendo las habilidades	Genero vínculos con otros para mejorar mi entorno de manera colaborativa.						
Decido para mejorar	Decido y llevo a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica.						
Calificando mi escuela	Utilizo mi capacidad para generar hipótesis y explicaciones acerca del mundo que me rodea.						

Nivel I. Logré un dominio insuficiente de los aprendizajes esperados.

Nivel II. Logré un dominio básico de los aprendizajes esperados.

Nivel III. Logré un dominio satisfactorio de los aprendizajes esperados.

Nivel IV. Logré un dominio sobresaliente de los aprendizajes esperados.

Guía de reflexión de aprendizaje de la unidad 2

Nombre:

Grupo:

Turno:

- Realiza una exhaustiva reflexión en torno a los temas que estudiamos durante esta unidad.
- Contesta ampliamente cada una de las cuestiones que se presentan en la siguiente tabla, con ello podrás realizar un balance de tu aprendizaje hasta el día de hoy. Posteriormente comenta tus logros con tu padres o las personas que son responsables de tu educación.

 ¿QUÉ HE APRENDIDO?	 ¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES HE LOGRADO MEJORAR?	 ¿CÓMO HA SIDO MI PROCESO DE APRENDIZAJE?	 ¿PARA QUÉ ME HA SERVIDO?	 ¿DE QUÉ MANERA LO PODRÉ APLICAR?
--	---	--	---	--

MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA



UNIDAD

Empatía y Colaboración

3

Infografía de la unidad 3

EMPATÍA

Constituye el principio de conexión entre los seres humanos, ya que, al sintonizar con la frecuencia emocional de otra persona, permite reproducir en uno mismo los sentimientos del otro hasta llegar a comprenderlos.

Habilidades asociadas:

- Bienestar y trato digno hacia otras personas.
- Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto.
- Reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia.
- Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.
- Cuidado de los seres vivos y de la naturaleza.

COLABORACIÓN

Es la capacidad del ser humano de trabajar en equipo y de tratar con diversos tipos de personas asumiendo tanto metas individuales como grupales.

Habilidades asociadas:

- Comunicación asertiva.
- Responsabilidad.
- Inclusión.
- Resolución de conflictos.
- Interdependencia.

Estableceré acuerdos y diálogos de manera respetuosa y tolerante, considerando las ideas de otros, aunque no sean afines a las propias y evitaré hacer comentarios ofensivos.

Buscaré consenso a través de la argumentación para poder descartar, incorporar y priorizar las distintas aportaciones de los miembros del grupo.

Propondré planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo colaborativo.

Reconozco la importancia de la interrelación de las personas y encaminaré mis acciones desde una visión sistémica.

Actuaré como mediador y buscaré llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucradas en situaciones de conflicto.

Expondrás y argumentarás tus sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas.

Promoverás acciones y actitudes de inclusión y respeto dentro y fuera de la escuela; argumentarás tu postura frente a expresiones de discriminación.

Compararás las consecuencias de asumir posturas cerradas frente a posturas de diálogo ante situaciones de desacuerdo o conflictivas. Valorarás las oportunidades de conocer las ideas de otros aún cuando no estés de acuerdo.

Relacionarás y compararás creencias y formas de organización social y política de otras culturas, grupos sociales o políticos y comprenderás que es legítimo disentir.

Coordinarás y propondrás junto con tus compañeros y tutores, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medio ambiente que incluyan a la comunidad.

¡Lápices y libros para cambiar al mundo!



Malala Yousafzai está considerada entre las 10 personas más resilientes en el mundo. Ella sufrió un atentado en 2012 por el grupo terrorista TTP que por poco le quita la vida, ya que recibió un disparo en el cráneo y en el cuello.

Este incidente, lejos de alejarla de la defensa de la educación en su país, le dio mayor fortaleza para continuar su lucha. En 2013 fue nominada para el Premio Nobel de la Paz, convirtiéndola en la mujer más joven en recibir esta distinción.

Quando la vi, observé que era diminuta pero que poseía un cerebro brillante. Su cabeza destaca en la delicadeza de su cuerpo. En esa ocasión vestía ropas tradicionales pastún de alegres colores y su cara estaba enmarcada en un bonito chal estampado de flores colocado con gracia. Se le veía el cabello, detalle muy importante en la tremenda jerarquía de tocados musulmanes para mujeres. Parecía una figurilla de belén, una pastorcita de terracota.

En cuanto me fue posible le dije: “Le voy a contar algo de mí: verás, yo he realizado muchas entrevistas durante décadas, hasta que hace cuatro años me cansé y ya no hice más. Sin embargo, cuando me informaron que era usted la entrevistada, inmediatamente dije que ¡sí!. Así que usted es responsable de mi regreso a este género periodístico...”

Malala me miró con una atención absoluta, con una concentración perfecta, se mostraba como una adolescente cautelosa y seria que lo controla todo. Empezó por darme las gracias, muy educada, como corresponde. Le interrumpí y le dije: “En realidad no se lo digo para halagarle, aunque desde luego la admiro; se lo comento porque me quedé pensando en la gran influencia que tiene usted alrededor del mundo. ¿No le agobian las expectativas que todos parecemos tener sobre usted?”.

—No. Estoy entregada a la causa de la educación y creo que puedo dedicarle mi vida entera. No me importa el tiempo que me lleve. Me concentro en mis estudios, pero lo que más me importa es la educación de cada niña en el mundo, así que empeñaré mi vida en ello y me enorgullezco de trabajar en pro de la educación de las niñas, y la verdad es que es una gran oportunidad tener esta entrevista hoy con usted. ¡Gracias! —Ella contestó con gran firmeza, con seguridad y con tanta profesionalidad que la última palabra la dijo en español. Y con ello de inmediato la imaginé aprendiendo a decir *gracias* en todos los idiomas de sus entrevistadores.

Continuando con la entrevista le comenté: “En su libro, *Yo soy Malala*, usted cuenta con gracia que su profesor de química, el señor Obaidullah, decía que usted era una política nata porque al comienzo de los exámenes orales, usted siempre decía: ‘Señor, ¿puedo decirle que usted es el mejor profesor y que la suya es mi clase preferida?’”. El nivel de autocontrol de Malala me pareció increíble: ¡tiene dieciséis años! Y lleva viviendo una vida extremadamente adulta y anormal desde los diez. Los talibanes no lograron ni matarla ni callarla cuando le metieron una bala en la cabeza, pero le robaron una buena parte de su infancia.

Para continuar con la entrevista le pregunté: “¿Ya está bien de salud?”

—Estoy muy bien, y esto es por las oraciones de la gente, y también por las enfermeras y los médicos en el hospital, que me han atendido muy bien, y porque Dios me ha concedido una nueva vida. La bala entró por debajo de mi ojo izquierdo y salió por el hombro. Me destrozó los huesos de media cara, cortó el nervio y rozó el cerebro, que se inflamó tanto que tuvieron que quitarme la tapa de la cabeza. Durante meses estuve con el cerebro al aire y con el pedazo de cráneo metido bajo la piel del abdomen, para su conservación. Durante meses no pude reír, apenas podía hablar, no podía parpadear.

“¿Le han dado ayuda psicológica?”, pregunté. Ella contestó: “Sí, los psicólogos del hospital me han ayudado. Vinieron y me hicieron muchas preguntas y a las dos o tres sesiones dijeron, ‘Malala está bien y ya no le hace falta tratamiento’, y qué bueno porque las sesiones con ellos eran muy aburridas”.

Proseguí la entrevista comentándole que su situación me parecía muy difícil y que pese a todo ella había tomado tiempo para escribir un libro. Lo que le obliga a volver a dar entrevistas y a estar de nuevo en primera línea.

Con una tranquilidad y aplomo me comentó: “Es que esto ya es mi vida, no es sólo una parte de ella. No la puedo abandonar. Cuando veo a la gente de Siria, que están desamparados, algunos viviendo en Egipto, otros en el Líbano; cuando veo a toda la gente de Paquistán que está sufriendo el terrorismo, entonces no puedo dejar de pensar: ‘Malala, ¿por qué esperas a que otro se haga cargo? ¿Por qué no lo haces tú?, ¿por qué no hablas tú a favor de sus derechos y de los tuyos?’”, Con entusiasmo prosiguió hablando y dijo: “Yo empecé mi lucha a los diez años. Y eso lo supe desde que llegaron los talibanes”.

Haciendo notar sus excelentes cualidades de oradora continuó describiendo: “En aquel entonces vivía con mi padre en Swat, es nuestra región natal, y los talibanes se levantaron y empezaron

con el terrorismo, azotaron a las mujeres, asesinaron a las personas, los cuerpos aparecían decapitados en las plazas de Mingora, nuestra ciudad. Destruyeron muchas escuelas, destruyeron las peluquerías, quemaron los televisores, prohibieron que las niñas fueran a la escuela. Había mucha gente en contra de todo esto, pero tenían miedo, las amenazas eran muy grandes, así que hubo muy pocos que se atrevieron a hablar en voz alta en pro de sus derechos, y uno de ellos fue mi padre”.

Extasiada con la personalidad de esta chica, proseguí con la entrevista y le pregunté qué emociones y sentimientos causó en ella la presencia de los talibanes, y dijo:

“Tenía diez años cuando los talibanes llegaron a mi país, y Moniba (mi mejor amiga) y yo solíamos leer los libros de la serie de *Crepúsculo* y deseábamos ser vampiras. Y nos pareció que los talibanes llegaron en la noche, exactamente como vampiros”. Con gran parsimonia continuó hablando y dijo: “Si preguntas a los niños de cualquier parte del mundo, dirán que tienen miedo a un vampiro o a un monstruo, pero en nuestro país tenemos miedo a los humanos. Los talibanes son seres humanos pero son muy violentos y hacen tanto daño que cuando un niño oye hablar de un talibán le entra miedo, igual que si fuera un vampiro o un monstruo.

Los talibanes nos prohibieron todo y si oían barullo y risas en una casa, irrumpían por si estabas cantando o viendo la televisión y rompían los televisores. A veces se limitaban a amonestar a la gente, a veces le pegaban o la fusilaban. No nos dejaban ni jugar a las peluqueras con las muñecas. En casa terminamos viendo la televisión dentro de un armario con el volumen muy bajo, para que nadie más la oyera. Con tanto temor por todas partes, la vida se hacía muy dura y pensábamos desesperadamente en nuestro futuro, en cómo íbamos a vivir con ese miedo, en lo peligrosa que era la situación. Y aun así nos quedaba cierta esperanza en un rincón del corazón.

Luego los talibanes empezaron a matar. Primero a los policías, así que dejaron sus empleos y pusieron anuncios en los periódicos diciendo que ya no eran policías, para que no les asesinaran. Después asesinaron a los músicos, y los músicos también pusieron anuncios diciendo que habían dejado el pecado de la música y que ya eran fervientes creyentes. Eso de los anuncios me impresionó. Mi propio padre, cuando le amenazaron, puso un anuncio que decía: 'Matadme a mí pero no hagáis daño a los niños de mi escuela, que rezan todos los días al mismo Dios en el que ustedes creen'. ¿Cómo podían aguantar ese miedo todos los días?"

Continuamos platicando y pregunté si había tenido ataques de terror, a lo que ella me contestó que sí:

"En una ocasión en el centro comercial en Abu Dhabi, cuando vi a la gente a mi alrededor, de pronto pensé que estaban al acecho, armados, que me iban a disparar. Y luego me dije, '¿Y por qué me da miedo ahora? Ya le he visto la cara a la muerte, ya no debo tenerle miedo, se ve que ya ni la muerte quiere matarte; la muerte quiere que viva y trabaje en pro de la educación'. De manera que me dije: 'No tengas miedo, sigue adelante, que Dios y la gente te acompaña. Hay que morir alguna vez en la vida'. Clamo por los derechos de las niñas en nombre del mismo Dios de los talibanes".

Conforme iba transcurriendo la entrevista me di cuenta de que estaba ante una adolescente con gran resiliencia, con gran dominio y conocimiento de sus emociones. Y entonces fue inevitable preguntarle cuál era su aspiración para el futuro, a lo que mencionó: "No sólo quiero ser política, sino líder también".

"¿Líder social?", pregunté en forma de aclaración y ella mencionó: "Sí, líder social, y guiar a la gente, porque el pueblo en Paquistán anda descaminado, están divididos en muchos grupos, y llega un líder y forma un grupo, llega otro y forma otro

grupo distinto, pero nunca he visto a alguien que sepa unir a la gente. Quiero hacer que toda esa gente se una, quiero que Paquistán sea uno sólo, quiero ver la igualdad entre todos y la justicia".

—En su libro dice que, a los trece o catorce años, usted veía una serie norteamericana llamada *Betty la Fea*, personaje a quien usted consideraba 'una chica con un enorme corazón'. A lo que ella dijo: "Me encantó. Yo soñaba con la posibilidad de ir algún día a Nueva York y trabajar en una revista como ella". Al escuchar esas palabras me pareció una afirmación conmovedora ya que me pareció que esa serie y su protagonista era la añoranza por una vida normal y sin el peso sobrehumano que cargaba en sus hombros.

Malala continuó diciendo: "Me gusta pensar en otro mundo en donde el mayor problema sea qué ropa vistes, qué color de lápiz de labios usar, porque en mi país las mujeres se mueren de hambre, y los niños también, y azotan a las mujeres, y aparecen cuerpos decapitados..."

Malala me mira fijamente, se toma un par de segundos y luego dice que sí con la cabeza. Ni siquiera se atreve a verbalizar su añoranza de otra realidad. Es una niña atrapada entre las ruedas de una responsabilidad colosal. Todo se conjuró en la vida de Malala para encerrarla en su destino. Las balas de los talibanes la han catapultado a una visibilidad mundial y es posible que, cuando ustedes lean esta entrevista, le hayan concedido el Nobel de la Paz.

Malala, enardecida por haber sobrevivido y todavía muy joven, pese a su madurez, tiene ensueños grandiosos para el futuro de su pueblo. Ensueños inocentes y difíciles de alcanzar pero que quizá ella logre poner en marcha, porque esta pizca de mujer es poderosa. A los dieciséis años está dispuesta a sacrificar toda su vida por su proyecto.

Entrevista recuperada de https://elpais.com/elpais/2013/10/12/eps/1381613349_778121.html

SESIÓN 22. TODOS POR EL BIENESTAR Y TRATO DIGNO

Dimensión	Empatía.
Habilidad	Bienestar y trato digno hacia otras personas.
Indicador de logro	Expongo y argumento mis sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas.



Ideas para la felicidad

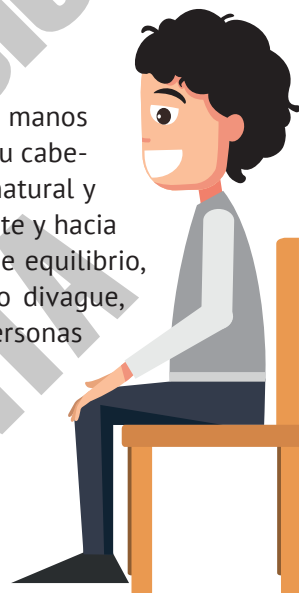
El *mindfulness* nos ayuda a conocernos, a indagar en nuestro interior y mostrarnos tal y como somos. Con su práctica se mejoran la autoconciencia y el autoconocimiento, y nos hace evolucionar internamente.



ARMONÍA EMOCIONAL

Conmigo y con los demás

- Enseguida realizarás un ejercicio de *mindfulness*: pon las manos sobre las rodillas con la palma hacia abajo, imagina que tu cabeza es un globo de helio, deja que se levante de manera natural y estira la columna vertebral sin tirar. Inclínate hacia delante y hacia atrás unas pocas veces hasta que encuentres tu punto de equilibrio, concéntrate en tu respiración. Procura que tu mente no divague, identifica tus emociones y enfócate en visualizar a las personas que quieres alcanzar y repite alguna de estas frases:
 - ¡Que esté en paz conmigo mismo y con los demás!
 - ¡Que viva en paz y armonía con todos los seres!
 - ¡Que no sufra miedo ni enfado!
 - ¡Que me acepte tal y como soy!
 - ¡Que acepte a los demás tal y como son!



¡Recuerda que este espacio es para ti!



Para iniciar nuestra sesión recordemos que la empatía es una actitud positiva que permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia entre los individuos.

Cuando somos testigos del maltrato físico o verbal hacia otra persona, incluso hacia un animal, nuestro cuerpo reacciona y esto puede hacernos sentir incómodos, preocupados, tristes, asustados o enojados.

Por lo que la empatía permite a una persona comprender, ayudar y motivar a otra que atraviesa por un mal momento, logrando una mayor colaboración y entendimiento entre los individuos que constituyen una sociedad. Cabe destacar que todos los seres humanos merecen un trato igualitario y digno para poder vivir en un ambiente de paz, que nos ayude a lograr el trato digno y el bienestar social.



MARCHA INDIVIDUAL

Acciones que me indignan

- Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Conoces algún tipo de maltrato?, menciónalo.

2. ¿Has presenciado algún tipo de maltrato?, describe tu experiencia en las siguientes líneas, haciendo énfasis en cómo te hizo sentir esa vivencia (enojado, triste, asustado, sorprendido, preocupado).



Un dato

MALTRATO.

Es una palabra que proviene del latín *male*, que se traduce como 'mal', y de *tratare*, que es traducido como 'tratar'; por lo que maltrato es entendido como tratar mal a otra persona o ser, y existen diferentes tipos de maltrato: físico, sexual, psicológico y/o emocional.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Amor y muerte

- Lee y analiza el siguiente testimonio.



Soy Ana Bella Estévez, nuestra historia comenzó hace 11 años, él nada más al verme se enamoró de mí, estaba toda su vida esperándome, él estaba tan pendiente de mí que yo me sentía como una princesa que tenía a un príncipe que la rescataba y vivían felices para siempre. Aunque había cosas que no me cuadraban, como que para casarme tenía que dejar la universidad, pero bueno, yo pensaba que nuestro amor era lo más importante y con amor todo lo podíamos superar.

El primer día que vivimos juntos, cuando volví de la compra, me arrinconó contra la pared y me dio un puñetazo, se puso a insultarme y yo no entendía nada, mi primera reacción fue tomar mi maleta, meter mis cosas e irme a casa de mis padres, pero él me sentó, me tranquilizó y me convenció de que como yo había salido sola de casa y sin decir a dónde, cómo iba a hacerle él, que él así no me podía proteger, que si algo me pasaba él era responsable de mí frente a mi familia. De repente pasaron los años y me vi envuelta en una relación con un niño tras otro, en la que cuando íbamos a un restaurante siempre me sentaba mirando a la pared para que nadie me mirase, ni me hablase, ni me rozase, porque después llegábamos a casa y me pegaba una paliza si alguien simplemente me hubiera mirado. Firmé muchos contratos, como que no podía leer libros, tenía que darle un recibo de todo lo que comprara o pedirle un permiso previo y siempre tenía que estar a menos de tres metros de él. Cuando no hacía lo que él me decía se enfadaba, me pegaba y yo le tenía que escribir cartas de arrepentimiento para pedirle perdón y asegurarle que no volvería a pasar. Pero claro, yo no pensé en dejar esta relación. "Él me pegaba porque me quería", si no me quisiera ya me hubiese abandonado hace tiempo, es lo que él me decía.

Aquella noche vino con un contrato para que yo lo firmara, en ese contrato me proponía que yo me comprometiera a seguir con nuestra relación aunque él me siguiera pegando, por primera vez, se me ocurrió llevarle la contraria y decirle: "Si no eres feliz conmigo, si me tienes que pegar para que esto funcione, ¿no crees que es mejor que nos





Ideas para la felicidad

De todas las competencias de la inteligencia emocional, la empatía es fundamental para comprender y aprender los sentimientos de las demás personas. Es la dimensión base para todas las competencias sociales que son importantes en el ambiente laboral y escolar.

Daniel Goleman, autor de *La inteligencia emocional*.

separemos?, ¿no crees que es mejor que estés con otra mujer que te haga feliz?”, a lo que él contesto: “No chiquitita, no. Tú nunca te separarás de mí porque lo nuestro es amor o muerte”. En ese momento se volvió cada vez más violento, me pegaba con más fuerza, yo de rodillas rezaba el padre nuestro y él me decía: “Reza, reza, que te va a hacer falta, que esta pelea la va a ganar quien de los dos quede vivo”. Como yo seguía hablando y él no quería que hablase sino que simplemente firmara el papel, se abalanzó sobre mí, me tomó del cuello y me echó sobre la cama, no me dejaba hablar, pero tampoco me dejaba respirar y entre que no podía respirar estaba rindiéndome, ya no tenía fuerzas. Él me decía: “Aprieta mis manos como señal de que quieres firmar”, yo no tenía fuerzas, me había rendido, pero de pronto escuché a mis hijos más chicos llorar y el instinto de madre creo que fue lo que me hizo reaccionar, el único instinto que no me había robado, pues le apreté los brazos e hice lo que él quiso: firmar. Sin embargo, esa noche me armé de valor y llamé a un teléfono de ayuda, pero llamé no pensando que estaba siendo maltratada y que necesitaba que alguien me ayudara; aunque me pegaba con la correa y hasta después se compró un látigo, porque decía que con la correa ya no le hacía las sugerencias a la primera; yo simplemente llamé para saber si podía separarme de mi marido aunque él no quisiera. Esa noche tomé fuerza, con todo mi miedo, con todo mi valor, y no para dormir con ese hombre que casi me asesina, sino para coger a mis cuatro hijos, subirlos al coche e ir a la comisaría y denunciarlo.

Salí de la casa de acogida, no tenía dinero, ni casa, ni trabajo, pero tenía mi libertad, mi voluntad de salir adelante y empecé a ser feliz con mis cuatro hijos.

Una tarde recibí una llamada de una mujer que me pedía que ayudara a su prima, que estaba viviendo lo mismo que yo había vivido porque su prima era la novia de mi exmarido, en ese momento se me paró el corazón, me había olvidado que había una mujer en mi lugar. Pero en España hay 2 millones de mujeres que están en mi lugar, una de cada diez son maltratadas por sus parejas y en el mundo, una de cada tres. La ayudé, ayudé a Leticia, que se quedó en mi casa. Leticia está en Madrid, desde allí ha ayudado a más de 30 mujeres y así es como empezó la **Fundación de Ana Bella**, somos una red de mujeres sobrevivientes que utilizamos nuestra empatía, nuestro tiempo, nuestro ejemplo en positivo para ayudar a miles de mujeres para que rompan el silencio y empiecen una vida feliz lejos del maltrato.

La fundación Ana Bella ha ayudado a miles de mujeres víctimas de violencia de género, logrando impactar en la legislación española.

Relato narrado por la española Ana Bella.

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jwxlxwRngjs&t=365>

- Ahora, en equipo, comenten y contesten las siguientes preguntas y argumenten sus respuestas.

1. ¿Qué sentimientos les provocó el testimonio de Ana Bella?

2. ¿Qué parte de la narración les causó más impacto y por qué?



3. Como equipo, ¿qué acciones proponen para lograr el bienestar individual, social y un trato digno para personas vulnerables?

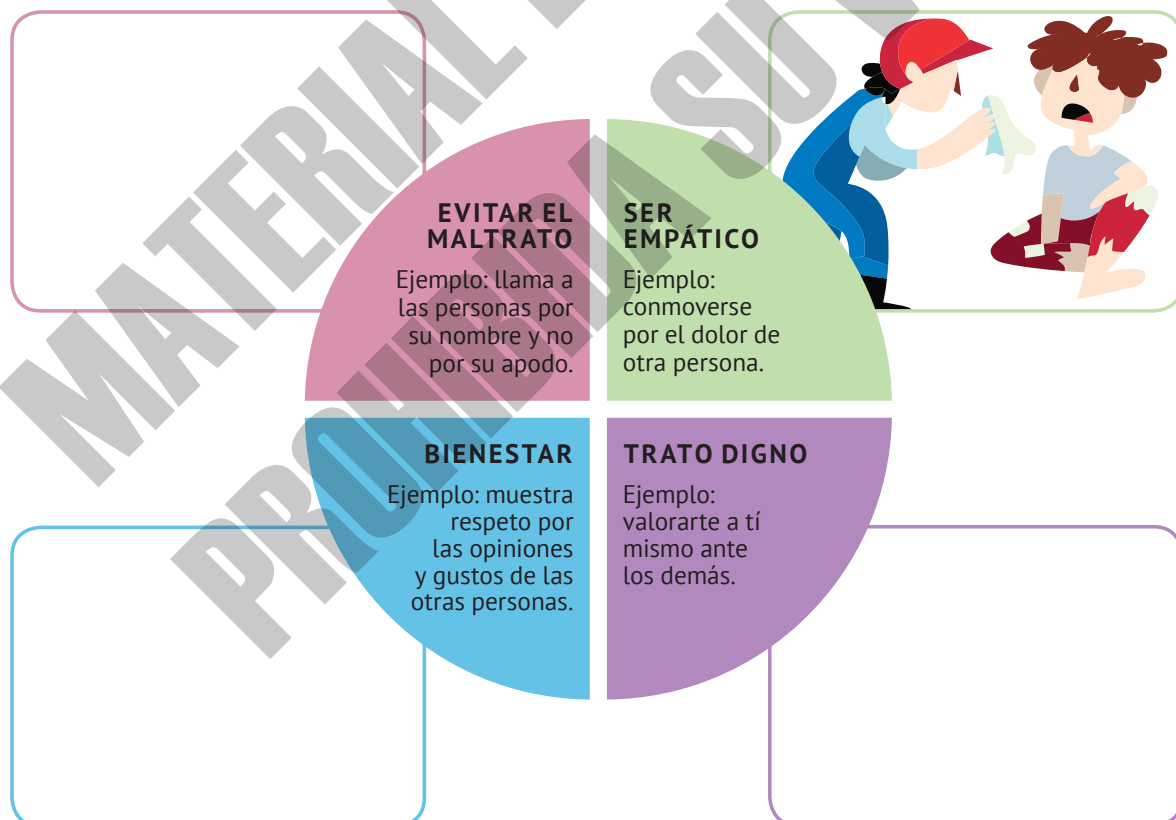
- a) Mujeres y hombres maltratados: _____
- b) Ancianos: _____
- c) Infantes y adolescentes: _____
- d) Personas con discapacidad: _____



CIERRE PERSONAL

El círculo del bienestar

- Apartir de lo que has aprendido en esta sesión, en el siguiente esquema menciona las acciones que te ayudarán a tu bienestar y al trato digno con las demás personas. Puedes crear un dibujo, símbolo o icono que identifique cada aspecto.





NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás elementos de este tema.



Digitalízate

Te invitamos a ver el cortometraje animado *The Present* (El regalo, traducción para Latinoamérica) (2014), que emociona y hace reflexionar, pues la llegada de un perro "diferente" cambia la vida de un niño adicto a los videojuegos; trata principalmente sobre la inteligencia emocional y la empatía.

<https://bit.ly/zTXEJrl>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Ahora, en tu "Diario de emociones" escribe tus impresiones y sentimientos sobre la empatía, el bienestar y el trato digno.

SESIÓN 23. VALORANDO MI POSTURA DE DIÁLOGO

Dimensión	Empatía.
Habilidad	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto.
Indicador de logro	Comparo las consecuencias de asumir posturas erradas frente a posturas de diálogo durante situaciones de desacuerdo o conflicto. Valoro las oportunidades de conocer las ideas de otros aun cuando no esté de acuerdo.



ARMONÍA EMOCIONAL

La energía de las imágenes

- Piensa en algún momento de tu vida que te hizo sentir bien, que cuando lo recuerdes tengas esa sensación de felicidad. Ahora congela esa imagen como en una fotografía y sigue pensando en lo bien que se siente recordarlo, ¡vívelo! Haz la imagen más grande, más brillante y más cercana, mientras realizas una respiración profunda. Observa cómo cambian tus sentimientos, cuán feliz te sientes.
- Ahora observa la foto y respira profundamente conteniendo la respiración por unos segundos, ve alejando la imagen poco a poco haciéndola más pequeña, débil y distante mientras la transformas de color a blanco y negro, como una foto antigua. Observa cómo te sientes cuando la miras. ¿Son tus sentimientos más fuertes o más débiles? ¿Te sientes igual de feliz?
- Ahora pon la imagen mental como estaba al principio y siente de nuevo esa emoción positiva y feliz.



Recuerda que tú tienes el poder de tu mente y de tus imágenes.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

Los conflictos son situaciones que enfrentamos continuamente, donde existen diferencias de opiniones o de intereses entre dos o más personas e incluso, con uno mismo. Los conflictos, no siempre, suelen implicar violencia o agresividad, aunque sí provocan malestar o situaciones estresantes en nuestras relaciones sociales. Los conflictos son inherentes al ser humano, es decir, no se pueden evitar, pues están presentes en nuestras relaciones, ya que todos somos diferentes, únicos e irrepetibles, lo realmente importante es aprender a solucionarlos de manera pacífica y civilizada y mostrar una postura de diálogo en situaciones de desacuerdo o conflicto. Para la resolución de un conflicto existen posturas que adoptan las partes, pueden ser posturas de diálogo o posturas erradas: las de diálogo se basan en intereses u objetivos comunes siempre con la finalidad de resolución, y las erradas son rígidas y se niegan a explorar y a encontrar soluciones, esto trae consigo desacuerdos o rupturas en las relaciones humanas.



Ideas para la felicidad

Cuando tengas una emoción aflitiva tienes ya la herramienta “la energía de las imágenes” para lograr cambiar a un estado de bienestar. Una cosa simple puede hacer una profunda diferencia. Ya que todos miramos fotos internas ciento o miles de veces al día, esto nos hace que nos sintamos bien o mal. Ahora tienes la técnica para obtener la energía positiva de las imágenes.



MARCHA INDIVIDUAL

La sopa

- Para adentrarnos en el tema, localiza en la sopa de letras 10 palabras coherentes que puedas relacionar con el diálogo durante situaciones de desacuerdo o conflicto.



Un dato

LA NEGOCIACIÓN.
Es un medio básico para lograr lo que queremos de otros. Es una comunicación de doble vía para lograr un acuerdo entre dos personas que comparten intereses en común.

N	E	G	O	C	I	A	C	I	Ó	N	N	E
O	P	N	U	O	L	O	I	S	P	Ó	I	A
T	A	A	L	N	Q	C	N	A	I	O	N	P
E	N	R	S	S	S	Ó	S	X	C	S	T	A
P	I	L	R	E	I	M	E	N	I	N	E	D
S	E	R	I	C	R	L	V	O	C	E	R	I
E	S	G	U	U	F	T	Ó	A	E	E	E	A
R	N	L	F	E	P	I	I	E	E	L	S	L
Ó	O	R	R	N	A	A	S	V	U	I	E	O
S	E	C	E	C	A	N	Z	V	I	P	S	G
A	S	I	L	I	C	E	A	I	I	D	S	O
A	O	O	I	A	Y	E	O	S	U	A	A	S
R	A	I	L	I	C	N	O	C	E	R	E	D

1. ¿Qué palabras encontraste en la sopa de letras?

2. De esas palabras, ¿cuál consideras más importante para utilizar en una situación donde haya un conflicto y puedas ayudar a solucionarlo? Argumenta tu respuesta.

3. Recuerda alguna vez que hayas tenido un desacuerdo o diferencia con alguna persona, ¿cómo lo solucionaste?, ¿utilizaste alguna de las palabras encontradas en la sopa de letras? Describe tu experiencia.





ESPACIO PARA COMPARTIR

Las consecuencias

- En equipos de cuatro personas lean las siguientes situaciones y traten de argumentar cuál sería el conflicto, y en la otra columna cuál sería la opción para solucionar el conflicto.

SITUACIÓN	CONFLICTO	POSIBLE SOLUCIÓN
Hoy mi novio pasó por mí a la escuela en su bicicleta. Venía muy serio, como enojado, yo quise hacerle una broma y me gritó que me callara, yo me enojé y le dije que no me gritara y que se detuviera para bajarme de la bici, él me empujó y me caí, me raspé las rodillas. No lo voy a perdonar y jamás le hablaré de nuevo.		
Mi hermano y yo siempre nos estamos molestando mutuamente, yo soy mayor que él por dos años. El otro día tomé el perfume de mi papá y sin querer lo quebré, entonces lo escondí y no le dije a nadie. Cuando mi papá lo descubrió se enojó mucho y preguntó "¿quién fue?", yo le dije que había sido mi hermano y mi papá le pegó y lo castigó. Mi hermano está realmente molesto conmigo, no quiere hablarme, nunca lo había visto con esa mirada de decepción y de tristeza.		



CIERRE PERSONAL

La postura

- Para el cierre de esta sesión te invitamos a describir un conflicto donde hayas tomado una postura de diálogo. _____
- Describe un conflicto donde hayas tomado una postura errada. _____
- ¿Qué consecuencias descubriste cuando tomaste una postura de diálogo y cuáles cuando tomaste una postura errada? _____
- ¿En cuál de las dos posturas tuviste mejores resultados? _____



Ideas para la felicidad

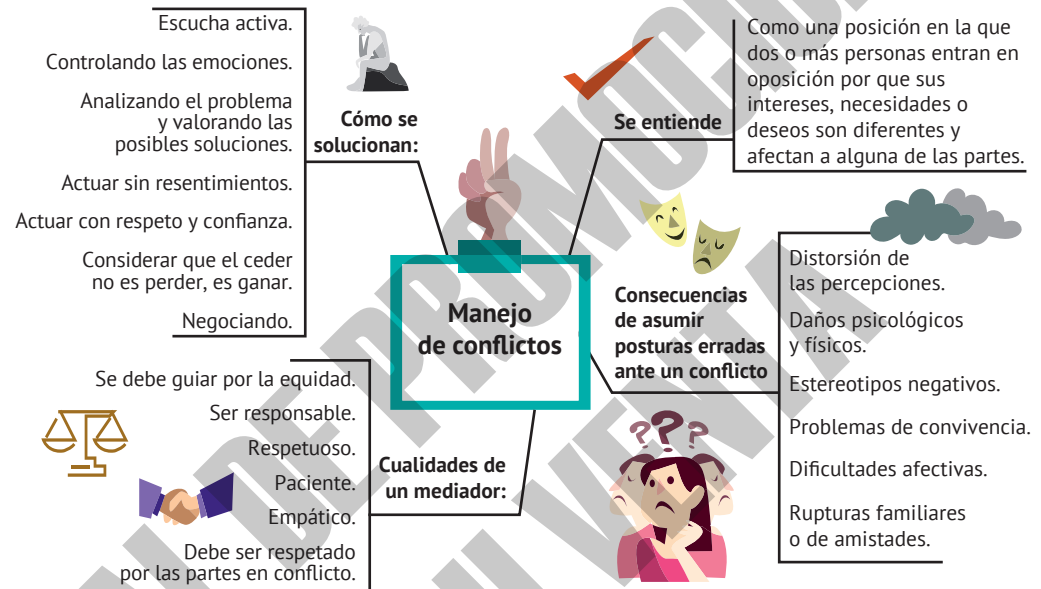
En los conflictos siempre es importante valorar las posibles consecuencias y escuchar a la otra parte para solucionar el problema, pero si no es posible, podemos contar con un mediador, quien busca solución a los conflictos de manera constructiva y pacífica, contemplando el beneficio mutuo y siendo imparcial.

5. ¿Cuál de las dos posturas te hizo sentir mejor y por qué?



NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Te invitamos a ver el cortometraje animando *El puente* (2018), en él podrás apreciar que sus personajes sólo se preocupan de sus propias necesidades, olvidando la importancia de entender y respetar los derechos de los demás.

<https://bit.ly/1bRq1IN>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Ahora, en tu "Diario de emociones" escribe qué posturas de diálogo tomarás ante situaciones de desacuerdo o conflicto, y cómo valorarás las oportunidades de conocer las ideas de otros aun cuando no estés de acuerdo.

SESIÓN 24. COMPARO CREENCIAS

Dimensión	Empatía.
Habilidad	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad.
Indicador de logro	Relaciono y comparo creencias y formas de organización social y política de otras culturas, grupos sociales o políticos, y comprendo que es legítimo disentir.



ARMONÍA EMOCIONAL

El gancho de Cook

- Estando de pie o sentado, cruza tus pies de forma que no pierdas el equilibrio, luego estira tus brazos hacia el frente y sepáralos el uno del otro, las palmas de tus manos deben estar hacia fuera con los pulgares apuntando hacia abajo, luego en esa misma posición entrelaza tus manos y dedos de forma que los pulgares sigan apuntando hacia abajo y lleva lentamente tus manos entrelazadas hacia tu pecho, haciendo que tus codos queden abajo y tus manos unidas debajo de tu mentón.
- Mientras realizas estos movimientos respira profundamente y apoya la lengua en tu paladar, esto hará que tu cerebro esté atento. Repítelo tres veces.



Un dato

BENEFICIOS.

Causa un efecto integrador en el cerebro y ayuda a activar la corteza sensorial y motora de ambos hemisferios cerebrales. Ayuda también a tu cerebro a responder más rápido y disminuye el estrés, focalizando el aprendizaje.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

Para el inicio de este tema recordaremos qué son los estereotipos: estos son conceptos o ideas sociales que adquirimos y asumimos como válidas, suelen transmitirse socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generales, ya sean positivas o negativas sobre el grupo.

Los estereotipos suelen generar prejuicios, ya que inducen a juzgar, es decir, a emitir un juicio sin tener la suficiente información que lo sustente.

Los prejuicios, como ideas preconcebidas, suelen basarse en rumores o en una supuesta experiencia previa de las personas que forman nuestro grupo, es decir, van más allá de la simple catalogación de las personas, ya que condicionan nuestra interacción con ellas. Siempre que actuamos guiados por nuestros prejuicios estamos siendo injustos, pues nos basamos en ideas preconcebidas sobre la otra persona, antes incluso de conocerla.



MARCHA INDIVIDUAL

Juicios de valor

- Observa las siguientes imágenes y describe qué tipo de estereotipo o reacción tiene la sociedad con cada una de ellas.



Ideas para la felicidad

Prejuicio es la emisión de un juicio sin conocer o valorar la verdad. Es una actitud aprendida y podemos escuchar frases como:

- “Todos los hombres son iguales”.
- “Las mujeres son unas exageradas”.
- “Las rubias son tontas”.
- “Los sudamericanos son escandalosos”.
- “Los árabes son terroristas”.
- “Las suegras son unas metiches”.

IMAGEN	DESCRIPCIÓN/ ESTEREOTIPO

- Con ayuda de su tutor, comenten algunas de las respuestas y de los estereotipos.



ESPACIO PARA COMPARTIR

El tercer género

- Te invitamos a realizar una lectura de comprensión del siguiente artículo.



Un estudio de la recién fallecida Marinella Miano Borruso, investigadora de la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), titulado *Género y homosexualidad entre los zapotecos del Istmo de Tehuantepec. El caso de los muxe*, expone cómo en esta sociedad, en la cual están definidos los roles y actividades de hombres y mujeres, no se estigmatiza ni margina socialmente al homosexual –*muxe* en zapoteco–, aunque sí se condena a las lesbianas (*nguui*): “[...] al contrario hay una actitud social y cultural peculiarmente permisiva y participativa ante la homosexualidad, el afeminamiento y el travestismo, en gran contraste con el patrón nacional”.

Hasta considera que es una homosexualidad “institucionalizada”, pues los *muxes* desempeñan “funciones socialmente reconocidas y prestigiadas”, tanto dentro de la familia como en la comunidad. Menciona como ejemplos que se encargan del cuidado de los niños, los ancianos, limpian la casa, cocinan y generalmente se quedan en ella para cuidar a sus padres en la vejez, por lo cual son considerados como los “dadores de atención”. En muchos casos, al morir la abuela o la madre, heredan su autoridad moral “volviéndose el elemento unificador de la familia”.

Todo ello hace que el *muxe* se sienta respaldado por su familia y mantenga su seguridad y autoestima. Menciona la investigadora que hay familias donde desde niños van asumiendo labores que se consideran naturales o propias de la mujer, y no deben entonces pasar por el proceso, “traumático y desgarrador”, de “salir del closet” que se da en las sociedades occidentales.

En el ámbito social, los *muxes* se encargan de diseñar y bordar los bellos y suntuosos trajes regionales de las mujeres, sus adornos florales para el cabello, y vestidos de gala para bodas, quince años y aniversarios. Hacen la comida tradicional y dirigen los bailes.

Los *muxes* tienen su propia *vela* (fiesta nocturna tradicional en la cual se iluminan con velas), llamada “Vela de las auténticas intrépidas buscadoras del peligro”, en la cual se exhibe un espectáculo travesti y es recibida por el resto de la comunidad con entusiasmo.

Otra función importante de los *muxes* en las comunidades zapotecas es la iniciación sexual de los varones. Mientras que las mujeres deben conservar su virginidad hasta el matrimonio, los varones pueden “aprender y practicar todo lo relacionado al sexo a través de las enseñanzas del *muxe*”.

“La sociedad zapoteca en su conjunto, no concibe a un hombre que tiene relación con un *muxe* como homosexual, su estatus de heterosexual no se cuestiona”.

En tanto, no se acepta ni se concibe el lesbianismo en la comunidad zapoteca.

Recuperado de <https://isisweb.com.ar/muxe.htm>



Un dato

DISENTIR.

No estar de acuerdo en el punto de vista de la otra persona, se trata de una diferencia de opiniones.

- En equipo comenten la lectura y contesten lo siguiente.

1. ¿Qué opinan sobre la cultura de los *muxes*?

2. ¿Qué diferencias observan con los *muxes* y los homosexuales de otras culturas?

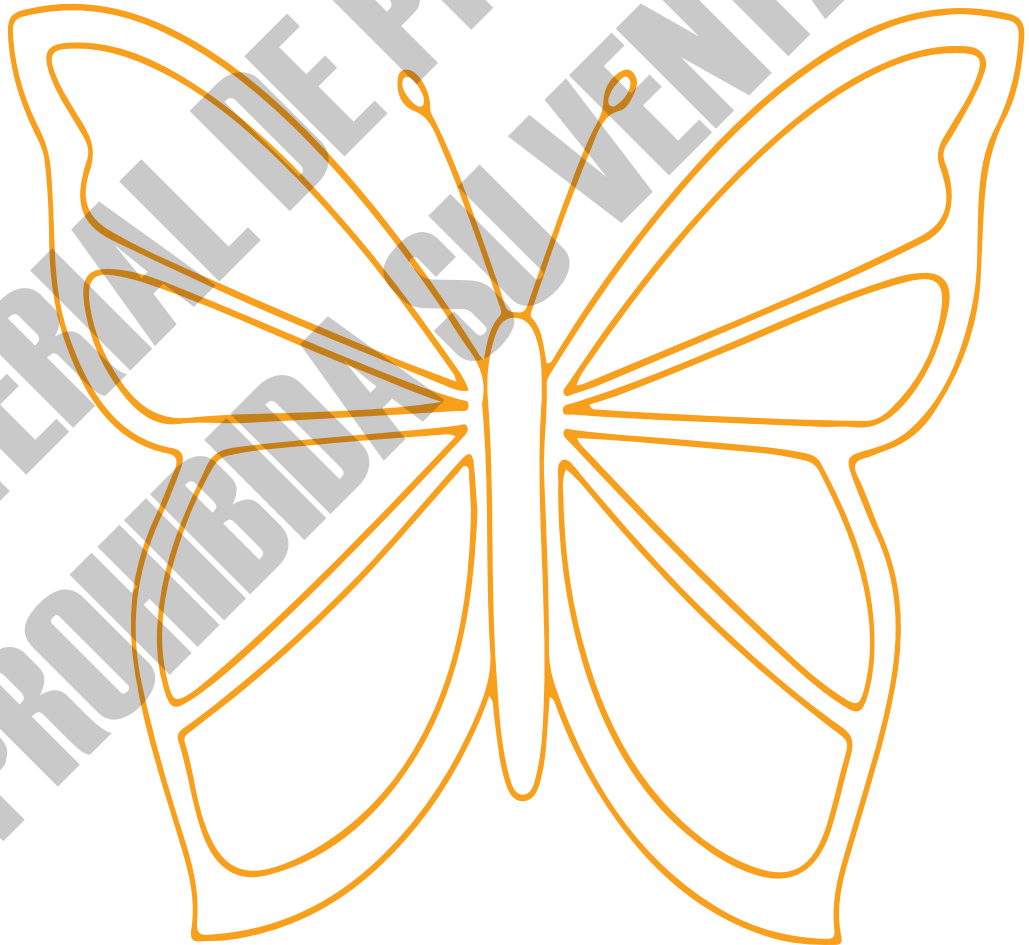
3. ¿Consideran que en la sociedad debe existir un tercer género como con los zapotecas? Argumenten su respuesta.



CIERRE PERSONAL

Alas de libertad

- Escribe en las alas de la mariposa los temas que tú consideras legítimo disentir en una sociedad, por ejemplo: igualdad de derechos, matrimonio del mismo sexo, etcétera.



“Los viajes sirven para conocer las costumbres de los distintos pueblos y para despojarse del prejuicio de que sólo en la propia patria se puede vivir de la manera a que uno está acostumbrado”.

RENÉ DESCARTES



NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Te invitamos a ver el video *Muxes: el tercer género de Oaxaca* (2018), donde se muestra cómo quienes comparten esta identidad sexual son aceptados por la sociedad de su comunidad desde hace cientos de años. Luchan, sin embargo, por más derechos.

<https://bit.ly/zTqlmol>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Te invitamos a escribir con precisión en tu "Diario de emociones" qué es lo que aprendiste sobre las creencias y las formas de discriminación, además de los prejuicios sobre la diversidad.

Lined area for writing in the "Diario de emociones" notebook.



SESIÓN 25. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LAS PERSONAS?... NINGUNA

Dimensión	Empatía.
Habilidad	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.
Indicador de logro	Promueve acciones y actitudes de inclusión y respeto, dentro y fuera de la escuela, y argumento mi postura frente a expresiones de discriminación.



ARMONÍA EMOCIONAL

El abc

- Este ejercicio es de coordinación y concentración basado en la gimnasia cerebral, que es un compendio de ejercicios encaminados a estimular y desarrollar las capacidades cerebrales, por medio de movimientos y respiración permite conectarse con las emociones y a su vez facilita la elaboración de redes nerviosas, mismas que se capitalizan en una mejor asimilación del aprendizaje.



Ideas para la felicidad

Este ejercicio activa la relación mente-cuerpo y genera una integración entre tu visión, tu audición y tus movimientos. El ritmo permite que logres una mejor concentración.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
j	d	i	j	d	j	j	j	d
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
j	i	d	d	i	j	i	d	j
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
d	i	j	i	d	j	d	j	

- Lee en tu mente el abecedario escrito en mayúsculas. Si debajo de la letra mayúscula que lees hay una *i* sube tu brazo izquierdo, al ver una *d* sube tu brazo derecho y al ver una *j* sube ambos brazos. Realiza estos movimientos de forma coordinada con la lectura de cada letra.

i	Brazo izquierdo
d	Brazo derecho
j	Ambos brazos

- Una vez que has practicado, tu tutor asignará a un compañero para leer en voz alta el abecedario mientras toda la clase sigue la lectura levantando los brazos izquierdos, derechos o ambos según corresponda. Repitan dos o tres veces.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

En esta sesión hablaremos sobre la discriminación, entendida como una acción que se realiza, consciente o inconscientemente, dando un trato desfavorable a una persona o un grupo al atribuirles características devaluadas.

La discriminación deja huellas e incluso cicatrices muy profundas a las personas que la han sufrido. Algunas personas viven como víctimas y dejan de reconocer sus cualidades, pues se deteriora su autoestima, tienden a aislarse para evitar ser agredidas, o por temor a la violencia, suelen estancarse y dejar pasar oportunidades de desarrollo: dejar de estudiar, de obtener un mejor trabajo, de asistir a fiestas y lugares de distracción por temor al menosprecio. Por lo tanto, es importante que todos identifiquemos todas las formas y maneras de discriminación para ponerles fin, expresar nuestro rechazo y no reproducirlas.



MARCHA INDIVIDUAL

El espiral de la discriminación

Para iniciar este ejercicio es importante que reconozcas si expresas frases discriminatorias a otras personas, recuerda que el reconocimiento es el primer paso para evitar estas conductas.

- Lee y recuerda si has mencionado una expresión de discriminación y escribe otras que hagan falta y no estén en la lista. Ve marcando cada respuesta afirmativa en el espiral y observa hasta dónde llega, entre menos puntos tengas ganarás la carrera contra la discriminación.

1. "¡Trabaja como negro para vivir como blanco!" _____
2. "¡Ah, cómo eres indio!" _____
3. "¡El niño es morenito, pero está bonito!" _____
4. "¡El último es vieja!" _____
5. "¡No seas puñal, tómale!" _____
6. "¡No tiene en qué caerse muerto!" _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



**ESPACIO PARA COMPARTIR****Hazte oír**

- Te invitamos a que te reúnas en equipos de cinco personas y realices lo siguiente:
 1. Compartan sus espirales, comenten qué opinan de las frases y cómo creen que esto incrementa las formas de discriminación.
 2. Identifiquen cuáles son las frases o expresiones de discriminación que han observado en su escuela hacia sus compañeros o maestros.
 3. En equipos elaboren en una hoja blanca el bosquejo de un cartel donde inviten a las personas a evitar y cambiar frases de discriminación, entre éstas las de género, raza, religión, apariencia, discapacidad o económica.
 - Es importante que el bosquejo del cartel cuente con título, dibujo, imagen o ilustración y eslogan.

**Un dato**

BOSQUEJO.
Es el diseño o proyecto hecho de manera provisoria, es decir, solamente con los elementos esenciales.

ESLOGAN O LEMA.
Frase breve, expresiva y fácil de recordar que se utiliza en publicidad comercial, propaganda, etcétera.

- Al finalizar socialicen con el grupo y expongan sus bosquejos en el salón.

**CIERRE PERSONAL****Vocero en casa**

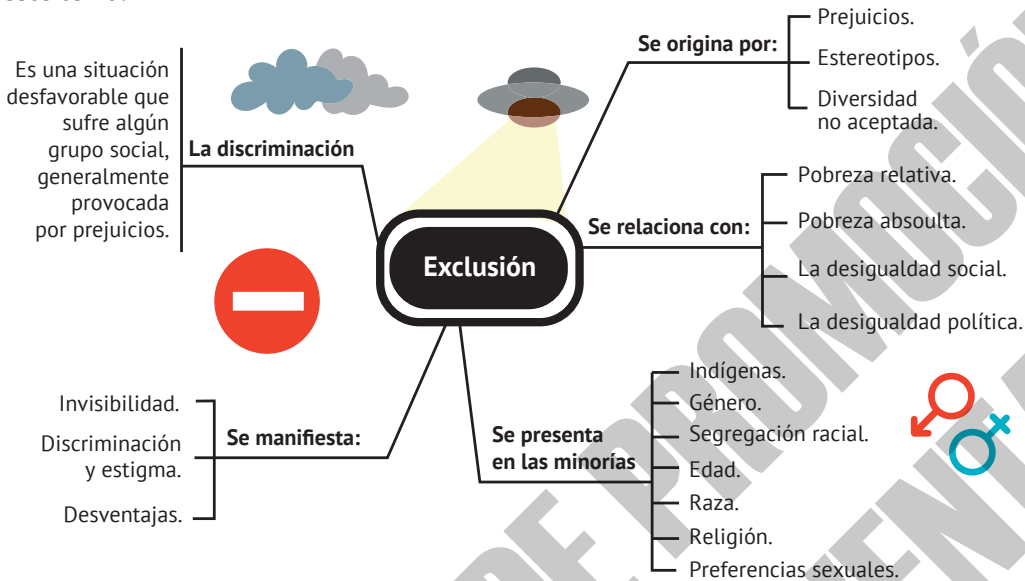
- Para cerrar esta sesión te invitamos a que analices las expresiones agresivas y discriminatorias que han expresado algunas personalidades. Redacta una frase positiva donde exaltes las cualidades del ser humano que está siendo discriminado.

FRASES DISCRIMINATORIAS	FRASE POSITIVA
“Al hijo que empieza a verse así, un poco gay, hay que darle una buena tunda (paliza) para cambiar su comportamiento”. JAIR BOLSONARO Expresidente de Brasil	
“Los mexicanos son gente con un montón de problemas, que traen drogas, crimen y son violadores”. DONALD TRUMP Presidente de los Estados Unidos	
“El 75% de los hogares de México tienen una lavadora, y no de dos patas o de dos piernas, una lavadora metálica”. VICENTE FOX QUEZADA Expresidente de México	



NUTRIENTE EMOCIONAL

Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Observa el cortometraje *Igualdad y no discriminación* (2015), que habla sobre la igualdad de género y la no discriminación en todos los ámbitos.

<https://bit.ly/2jFn4EI>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Al término de esta sesión te invitamos a reflexionar acerca de la discriminación y cómo podrías ayudar a evitarla desde tus acciones. Exprésate en tu "Diario de emociones".



SESIÓN 26. ¿YO CONTAMINO?

Dimensión	Empatía.
Habilidad	Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza.
Indicador de logro	Coordino y propongo, junto con compañeros y maestros, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medioambiente que incluyan a la comunidad.


ARMONÍA EMOCIONAL
Bombeo de pantorrilla

- Apoya las manos contra una pared o el respaldo de una silla, estira totalmente la pierna izquierda hacia la parte de atrás y levanta el talón. Tu cuerpo debe estar inclinado hacia adelante en un ángulo de 45 grados.
- Exhala inclinandote contra la pared mientras flexionas tu rodilla derecha y presionas el talón izquierdo contra el piso. Inhala y regresa a tu posición inicial mientras te relajas y levantas el talón izquierdo. Repite esto tres o más veces. Alterna con la otra pierna y repite.
- El objetivo de este ejercicio es devolver a los pies y a las piernas la extensión natural de los tendones.
 - Beneficios: mejora la concentración, atención y comprensión.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

Hoy hablaremos sobre el cuidado del medio ambiente, que es la protección de todo lo natural, de todo ser vivo. Esta protección es responsabilidad de todos los que habitamos este planeta, ya que la contaminación del medio ambiente es generada por el hombre. En ocasiones ignoramos el daño ambiental y no asumimos responsabilidades para limpiarlo, sanarlo y respetar el hábitat de todas las especies que cohabitan en él, sin embargo, es la manera de preservar la vida de nuestro planeta.





MARCHA INDIVIDUAL

La estrategia

- Lee a continuación el siguiente caso y expresa tu opinión contestando las preguntas de reflexión.

En la abarrotera Nueva crema, que se encuentra cerca de casa, han decidido implementar una estrategia para evitar la contaminación y aminorar los costos, pusieron en una cartulina un anuncio muy grande que decía:

AVISO

A partir del día 01 de enero no se darán bolsas de plástico, popotes ni vasos desechables, para que venga preparado. Si quiere una bolsa para sus artículos se le cobrará un extra: \$5 por bolsa, \$3 por cada popote y \$2 por vaso.



1. Expresa tu opinión sobre la estrategia de las bolsas de plástico, vasos y popotes que implementaron en la abarrotera Nueva crema. _____

2. ¿Qué elementos consideras que hace falta integrar en el aviso para que se convierta en una verdadera estrategia de sensibilización por parte de la abarrotera? _____

3. ¿Qué acciones consideras que hace falta integrar a la estrategia de sensibilización para que tenga mayor impacto? _____



ESPACIO PARA COMPARTIR

La huella ecológica



- Para tomar consciencia de nuestras responsabilidades ante los seres vivos y la naturaleza, te invitamos a que contestes las siguientes preguntas y puedas aplicarlas a cuatro compañeros, lo que te dará una idea de la huella ecológica que dejamos.
 - Para que puedas observar el impacto de las respuestas, cuando una persona responda que sí, lo marcarás en la gráfica, cuando responda que no, no la registras.
1. ¿Has lanzado un globo al cielo?
 2. Cuando compras un jugo, agua, etcétera, ¿recibes un vaso de plástico y popote?
 3. Cuando tomas una ducha, ¿mantienes la llave abierta mientras te enjabonas?
 4. Cuando vas de compras, ¿recibes bolsa de plástico?
 5. Cuando ya no te sirven las pilas, ¿las tiras al bote de la basura?



Balloon's Blow es el nombre de la organización que nos advierte de lo fácil que resulta que estos globos acaben en los estómagos de los animales, en especial peces, aves y demás fauna marina que no es capaz de distinguirla de la comida. Ingerir estos globos puede provocarles la muerte por asfixia o indigestión.

Las bolsas de plástico tardan entre 150 y 1 000 años en descomponerse, y causan la muerte en animales marinos.

Una ducha de 10 minutos consume 200 litros de agua, según datos de la OMS, organización que, a su vez, recomienda gastar un 150% menos.

Una pila común puede contaminar hasta 3 000 litros de agua. Y su permanencia en el medio ambiente es enorme: pueden tardar en degradarse entre 500 y 1 000 años.





CIERRE PERSONAL

Navegando a favor de la naturaleza

- Para realizar el cierre de esta sesión te invitamos a que establezcas estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medio ambiente dentro de tu núcleo familiar a partir de las interrogantes qué, para qué y cómo. Observa los ejemplos:

¿Qué?

Evitar junto con mi familia el uso de popotes.

¿Para qué?

Para no contaminar y prevenir que los animales mueran.

¿Cómo?

No aceptando popotes en tiendas ni restaurantes.



NUTRIENTE EMOCIONAL

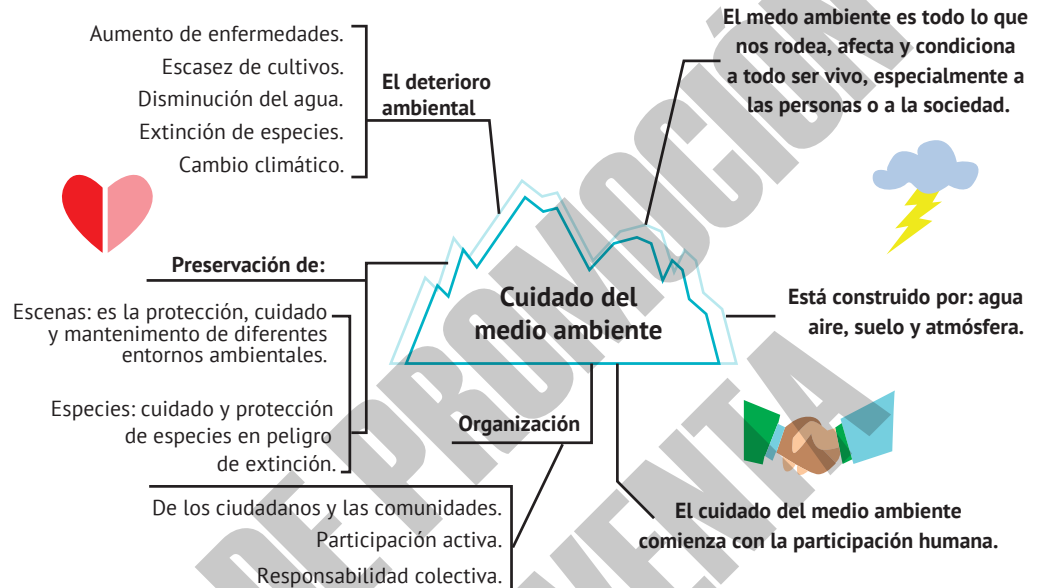
Lee el siguiente nutriente emocional, en el que encontrarás lo más sobresaliente de este tema.



Digitalízate

Te invitamos a ver la película *The Day After Tomorrow* (2004) (*El día después de mañana*), que narra una hipótesis sobre las consecuencias del cambio climático en nuestro planeta. Dicha teoría es presentada por el científico Jack Hall, un paleoclimatologista durante una conferencia de la ONU. Por desgracia los líderes mundiales hacen caso omiso del problema y cuando quieren detenerlo resulta demasiado tarde.

<https://bit.ly/z1AooqL>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Te invitamos a que reflexiones y escribas en tu "Diario de emociones" lo que sentiste y aprendiste en esta sesión sobre las formas de contaminación y las soluciones que puedas aplicar en tu vida cotidiana.

SESIÓN 27. HABLEMOS CON RESPETO

Dimensión	Colaboración.
Habilidad	Comunicación asertiva.
Indicador de logro	Establezco acuerdos y dialogo de manera respetuosa y tolerante, considerando las ideas de otros, aunque no sean afines a las propias, y evito hacer comentarios ofensivos.

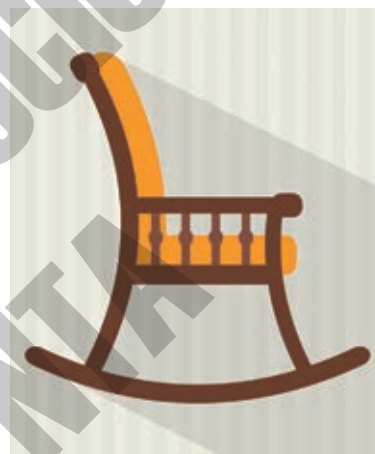


ARMONÍA EMOCIONAL

La mecedora

Es muy importante que seas capaz de controlar tu cuerpo, eso se lleva a cabo mediante el equilibrio, hoy iniciaremos esta sesión con “la mecedora”.

- Relaja tu cuerpo, después planta tus pies muy bien al piso, abre el compás de tus piernas en un ángulo de 45° y comienza un movimiento de vaivén hacia los lados o de delante hacia atrás y viceversa (como se te facilite más), realizando una respiración continua y profunda. Realiza este ejercicio por unos minutos hasta que tu cuerpo esté completamente relajado, realiza respiraciones profundas.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

Ten en cuenta que la comunicación asertiva es una habilidad social de gran valor que está asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad para comunicarse de manera armoniosa y eficaz con los demás. En este tipo de comunicación no es necesario recurrir a la agresividad para comunicar nuestras ideas, pero tampoco implica que nos retraigamos o nos encerremos en una actitud pasiva o dócil que nos impida comunicar lo que sentimos.



MARCHA INDIVIDUAL

Cuéntame un final

En sesiones anteriores vimos qué es la comunicación asertiva y que ésta te lleva siempre a buscar el bien común.

- Comenzaremos con una historia hipotética en la que tendrás que escribir dos diferentes finales: el primero será un final feliz o con un desenlace positivo y el otro deberá ser todo lo contrario.



El alpinista

Cuentan que un alpinista, desesperado por conquistar una altísima montaña, inició su travesía después de años de preparación, pero quería la gloria sólo para él, por lo tanto subió sin compañeros.

Empezó a subir y se le fue haciendo tarde, y más tarde, y no se preparó para acampar, sino que decidió seguir subiendo y oscureció.



Un dato

COMUNICACIÓN ASERTIVA. Cuando el individuo comunica sus necesidades clara y directamente sin herir las emociones del otro, busca siempre el ganar-ganar.



Un dato

ESCUCHA ACTIVA.
Es una habilidad que puede ser adquirida o desarrollada con la práctica. Es escuchar activamente y con conciencia el mensaje que nos están transmitiendo y a la vez mantener una actitud positiva.

La noche cayó con gran pesadez en la altura de la montaña, ya no se podía ver absolutamente nada. Todo era negro, cero visibilidad, la luna y las estrellas estaban cubiertas por las nubes.

Subiendo por un acantilado, a sólo unos pocos metros de la cima, se resbaló y se desplomó por el aire, cayendo a velocidad vertiginosa. El alpinista sólo podía ver veloces manchas oscuras y la terrible sensación de ser succionado por la gravedad. Seguía cayendo... y en esos angustiantes momentos, le pasaron por su mente todos los episodios gratos y no tan gratos de su vida.

Pensaba en la cercanía de la muerte, sin embargo, de repente, sintió el fortísimo tirón de la larga soga que lo amarraba de la cintura a las estacas clavadas en la roca de la montaña.

En ese momento de quietud, suspendido en el aire, no le quedó más que gritar:

—¡Ayúdame, Dios mío!

De repente, una voz grave y profunda de los cielos le contestó:

—¿Qué quieres que haga?

—Sálvame, Dios mío.

—¿Realmente crees que yo te pueda salvar?

—Por supuesto, señor.

—Entonces corta la cuerda que te sostiene...

Hubo un momento de silencio; el hombre...

Revista Adeco Informa. Recuperado de <https://bit.ly/2vp56fs>

DESENLACE POSITIVO

DESENLACE NEGATIVO



ESPACIO PARA COMPARTIR

Cambalache de ideas

- En equipos de cuatro personas, se dividirán en dos para que un par cuente el final feliz (positivo) y los otros dos el final triste (negativo). Con la intención de escuchar de manera respetuosa y tolerante, elijan el mejor final para el cuento, si es necesario mezclen los dos finales.

CIERRE PERSONAL Mi final

- Contesta las siguientes preguntas para realizar un análisis personal de lo que sucedió en la actividad anterior con el objetivo de identificar la comunicación asertiva que se llevó a cabo.

1. ¿Qué tan fácil o difícil fue ponerse de acuerdo?

2. ¿Qué tan importante es saber argumentar, es decir, dar buenas razones de algo?

3. ¿Se escucharon respetuosamente y con atención unos a otros?

4. ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?

5. ¿Todos participaron o alguien se quedó al margen de la actividad?

“La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo es lo que nuestras palabras y comportamiento afectan a los derechos y el bienestar de los demás”.

SHARON
ANTHONY BOWER





NUTRIENTE EMOCIONAL

Revisa el siguiente nutriente emocional para que obtengas recomendaciones de cómo lograr una comunicación asertiva.



Digitalízate

Observa la película *Anger Management* (2003) (*Locos de ira*). Es una trama donde un hombre pierde los estribos y tiene que tomar sesiones de control de ira.

<https://bit.ly/zUTazlo>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Te invitamos a que escribas en este espacio lo aprendido en la sesión acerca de la comunicación asertiva.

Blank lined space for writing in the diary.

SESIÓN 28. ¿APOYO CON RESPONSABILIDAD?	
Dimensión	Colaboración.
Habilidad	Responsabilidad.
Indicador de logro	Propongo planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo colaborativo.



ARMONÍA EMOCIONAL

El meneito

- Primero ponte de pie y ancla tus pies muy bien al piso, continúa con respiraciones profundas para relajar tu cuerpo (éstas ya las dominas a la perfección). Ahora elige tres partes de tu cuerpo (por ejemplo, la mano derecha, el pie izquierdo y el dedo meñique derecho), y comienza a sacudirlas más o menos fuerte, de manera simultánea, por al menos 10 segundos. Repite este ejercicio al menos tres veces y después cambia las partes de tu cuerpo.
- El objetivo de este ejercicio es que relajes partes específicas de tu cuerpo, puedes repetir este ejercicio en casa más detenidamente para relajarte cómodamente.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

Hoy hablaremos de proponer planteamientos originales y trabajar colaborativamente. ¿Recuerdas qué es el trabajo colaborativo? Es aquel en el cual un grupo de personas interviene aportando sus ideas y conocimientos con el objetivo de lograr una meta en común.

La responsabilidad, de igual forma, es un valor indispensable que el ser humano debe fortalecer para lograr el aprendizaje colaborativo, ya que implica tener un mayor compromiso, esfuerzo y dedicación de forma individual para lograr los objetivos grupales.

Hablaremos de un tema que compete a todos: la migración. Pídele a tu tutor que profundice en él.



MARCHA INDIVIDUAL

La migración

- Lee con atención el siguiente artículo y subraya las ideas que consideres importantes. Al finalizar la lectura, contesta las preguntas y emite una opinión al respecto.



La caravana migrante enfrenta a México con su propia imagen y con Estados Unidos

Ciudad de México.— Cuando los funcionarios estadounidenses y mexicanos se preparaban para reunirse en Guatemala en julio, a Estados Unidos le preocupaba un asunto en especial.



Un dato

RESPONSABILIDAD. Compromiso u obligación de tipo moral que surge de la posible equivocación cometida por un individuo en un asunto específico.

Una caravana de cientos de migrantes centroamericanos había atravesado México a pie algunos meses antes para tratar de entrar a Estados Unidos. Los funcionarios estadounidenses querían saber si México estaría de acuerdo con obligar a esos migrantes a solicitar asilo en ese país, en vez de dejarlos entrar a Estados Unidos.

Los mexicanos dijeron que no.

Actualmente, con muchos miles más en camino, el mayor desplazamiento de migrantes caminó al norte en décadas, la presión para resolver el problema ha alcanzado nuevas dimensiones.

Aproximadamente seis mil migrantes han entrado al país en los últimos días, como parte de una nueva y mucho más grande caravana de personas que huyen de la violencia y la pobreza absolutas de El Salvador, Guatemala y Honduras (de donde proviene la mayoría de ellos).

Para evitar su llegada a la frontera de Estados Unidos, el presidente Trump ha presionado a Honduras, Guatemala, El Salvador y México para que detengan su trayecto. Pero, aunque México desde hace mucho tiempo se ha doblado a los mandatos migratorios de Estados Unidos, la gran cantidad de personas que huyen esta vez ha presentado nuevas complicaciones [...]

Fragmento de nota recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2018/10/23/caravana-migrante-mexico-estados-unidos/>

¿Qué opinas acerca del tema?

¿Para ti es un problema?
¿Por qué?

¿Quiénes consideras que son los responsables del problema y quiénes los responsables de solucionarlo?



ESPACIO PARA COMPARTIR

La mesa migratoria



Un dato

MESA REDONDA. Como mesa redonda se denomina a la dinámica de debate que convoca a un grupo de participantes, sin diferencias ni jerarquías, para presentar y desarrollar sus opiniones y puntos de vista sobre determinada materia.

- Ahora imagina que eres parte de una organización mundial gubernamental que debe resolver el conflicto de los migrantes. Cuentas con un equipo de trabajo y debes escuchar las opiniones de los otros y encontrar una solución, la mejor, que afecte al menor número de personas, si es posible, con la intención de proponer planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo.
- En equipos de cinco personas realiza una mesa redonda y plantea las distintas soluciones que propone cada integrante del equipo. Escriban las cinco propuestas y consensúen hasta encontrar la más idónea y responsable.



- Observa algunos ejemplos reales que el gobierno federal aplicó en el proceso de los migrantes en el 2018.
 - *El compromiso de recibir las solicitudes de los migrantes provenientes de Honduras y darles trámite conforme a las leyes mexicanas, con el objetivo de cumplir los acuerdos establecidos en días anteriores con las personas que, desde Centroamérica, pretenden ingresar a nuestro país.*
 - *En el Municipio de Ciudad Hidalgo, Chiapas, personal del Instituto Nacional de Migración atiende a los migrantes y procesa sus solicitudes de ingreso; asimismo, auxilia a la población vulnerable, como las mujeres, niñas y niños que lo requieran.*

“El precio de la grandeza es la responsabilidad”.

WINSTON S. CHURCHILL

PROPUESTAS	SOLUCIÓN FINAL
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



CIERRE PERSONAL **Soy responsable**

- Ahora que has tenido la oportunidad de colaborar con un grupo de personas y escuchar con atención sus propuestas, contesta las siguientes preguntas de forma individual.

1. ¿Cómo te sentiste al ser escuchado?

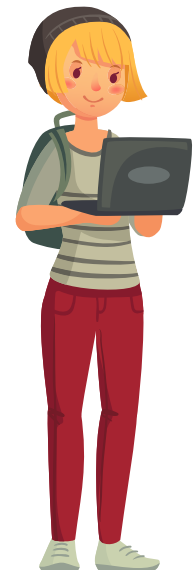
2. ¿Quién participó más? ¿Por qué?

3. ¿Cómo fue la organización para escuchar a los otros?

4. ¿Te pareció que fue la correcta? ¿Por qué?

5. ¿Cómo te hubiera gustado que se llevara a cabo la dinámica?

6. ¿Qué hiciste para que eso sucediera?



7. ¿Por qué es importante que asumas responsabilidad en un trabajo colaborativo?



NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional te apoyará al desarrollar de mejor manera el trabajo colaborativo y la responsabilidad.



Digitalízate

Te invitamos a ver el video *Buenas vibraciones* (2011), en el que se explica que ser observador no es suficiente para la sociedad, a veces tienes que aportar sin darte cuenta.

<https://bit.ly/1Cibem>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Para finalizar este tema escribe cómo te sentiste al realizar el trabajo colaborativo con tus compañeros.

SESIÓN 29. OBSERVO, RAZONO, ARGUMENTO

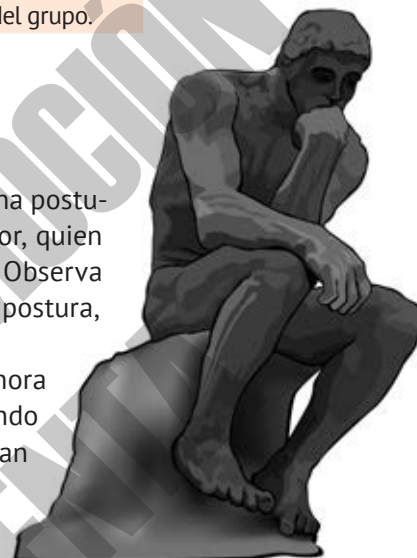
Dimensión	Colaboración.
Habilidad	Inclusión.
Indicador de logro	Busco consenso a través de la argumentación para poder descartar, incorporar y priorizar las distintas aportaciones de los miembros del grupo.



ARMONÍA EMOCIONAL

Las estatuas de marfil

- Ponte de pie y realiza algunas respiraciones profundas, ahora toma una postura rara, incómoda o difícil que tomará tu cuerpo con ayuda de tu tutor, quien contará de 10 a 20 segundos, repite la acción al menos tres veces. Observa cómo reacciona tu cuerpo ante la incomodidad que te provoca esa postura, trata de mantenerla lo más posible hasta que la cuenta finalice.
- En un segundo momento toma la postura inicial para verificar si ahora puedes mantener el control corporal por más tiempo y sigue observando las reacciones, ya que la mente y la respiración podrán dominar en gran medida y prolongar las posturas de tu cuerpo.



¡Recuerda que este espacio es para ti!

Hoy hablaremos de la argumentación, que es una de las habilidades más importantes del ser humano, pues en nuestra vida cotidiana siempre tenemos que explicar, justificar o razonar con otras personas para convencerlos o argumentar un sinnúmero de situaciones. Las personas que carecen de la habilidad de la argumentación se ven afectadas, ya que no pueden solucionar la mayoría de sus problemas o pueden ser víctimas de algún tipo de marginación por la falta de argumentación en sus diálogos con otros.



Un dato

ARGUMENTACIÓN.
Razonamiento que se utiliza para demostrar o probar una proposición o para convencer a otra persona de aquello que se afirma o se niega.



MARCHA INDIVIDUAL

Observa, observador

- Observa las siguientes imágenes y describe de qué forma podrías argumentar a tu favor dando razones justificables.
– Ejemplo: noviazgo, ponerse la falda corta.

CASO	POSTURA DE LA SITUACIÓN	ARGUMENTACIÓN

POSTURA.
Del latín *positūra*, la postura es la posición o actitud que alguien adopta en determinado momento o respecto de algún asunto.

“El argumento se semeja al disparo de una ballesta, es igual de efectivo dirigido a un gigante que un enano”.

SIR FRANCIS BACON

CASO	POSTURA DE LA SITUACIÓN	ARGUMENTACIÓN
		
		



ESPACIO PARA COMPARTIR

Las gafas

- En equipos de cinco personas vayan a la sección de recortables #9 y recorten las gafas, en la línea escriban un oficio, trabajo o profesión, por ejemplo, un futbolista, un artista, un maestro, un abogado, un chef o astronauta, etcétera. Cerciérense de que cada gafa sea diferente.
- Formen un círculo y asuman el rol de cada oficio, trabajo o profesión que se menciona, la intención es que argumenten sus respuestas a las preguntas que están a continuación. Cuando haya pasado el participante, cambien las gafas a la persona de la derecha y así sucesivamente hasta que todos hayan contestado en las diferentes gafas. El tiempo estimado para cada respuesta deberá ser de un minuto (un integrante del equipo deberá cronometrar el tiempo).
 - Por ejemplo: ¿cómo veo el mundo desde las gafas del deportista?
“Yo veo el mundo con todas las personas sanas, sin enfermedades, con parques grandes para ir a hacer ejercicio, con gente que no sea floja y con oportunidades para que todos coman sano”.

Si tuvieras suficiente dinero como para no tener que trabajar nunca más, ¿en que emplearías tu tiempo? Desde las gafas de...

¿Cómo celebrarías las cosas buenas de la vida? Desde las gafas de...



Si pudieras mandarle un mensaje al mundo entero en 30 segundos ¿qué te gustaría decir? Desde las gafas de...

En cinco palabras descríbete desde las gafas de...

¿Cómo veo el mundo? Desde las gafas de...

 CIERRE PERSONAL
¿Cómo lo vi?

- A partir de la experiencia colaborativa de la inclusión con tus compañeros que tuviste en el ejercicio anterior, contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo te sentiste al ver el mundo desde otro punto de vista?

2. ¿Qué tipo de conflicto resultó en tu cabeza al intentar explicar las diferentes situaciones desde otro punto de vista? _____

3. ¿Cuál fue la profesión que más trabajo te costó argumentar y por qué?

4. ¿Cuál fue la profesión que de manera más fácil se te hizo argumentar y por qué?

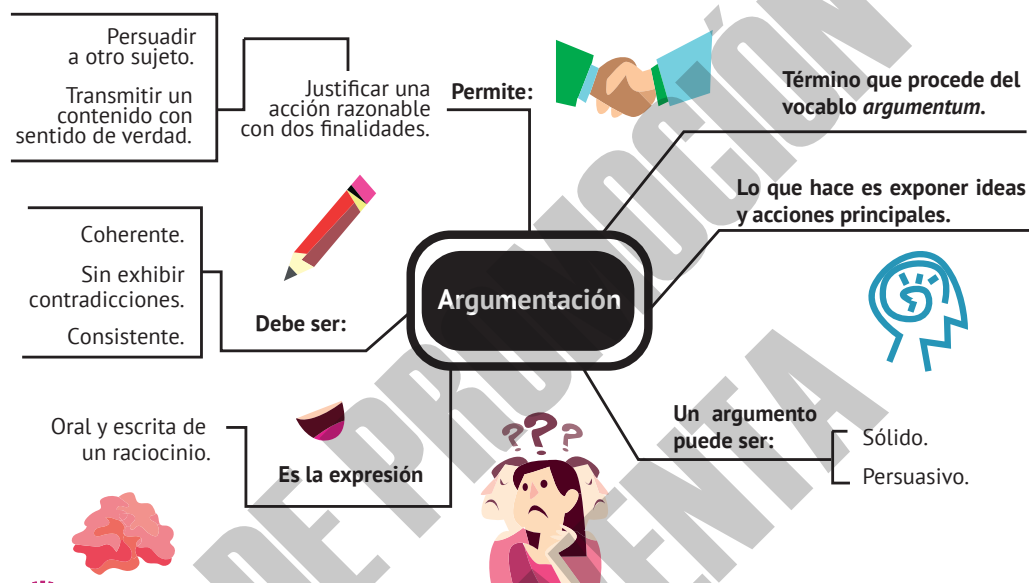
5. ¿Qué tan difícil es ver las cosas desde una perspectiva diferente?





NUTRIENTE EMOCIONAL

Para que tengas más información acerca del tema, te invitamos a ver el siguiente nutriente emocional.



Digitalízate

Te invitamos a ver el video *Tres ejemplos de trabajo en equipo y colaborativo* para que te des cuenta de cómo puedes apoyar a resolver conflictos con otros.

<https://bit.ly/2OiM6rz>



MI DIARIO DE EMOCIONES

¿Qué te parece si ahora escribes en tu "Diario de emociones" acerca de la inclusión y los argumentos de diferentes tipos?

SESIÓN 30. A GRANDES MALES, GRANDES REMEDIOS

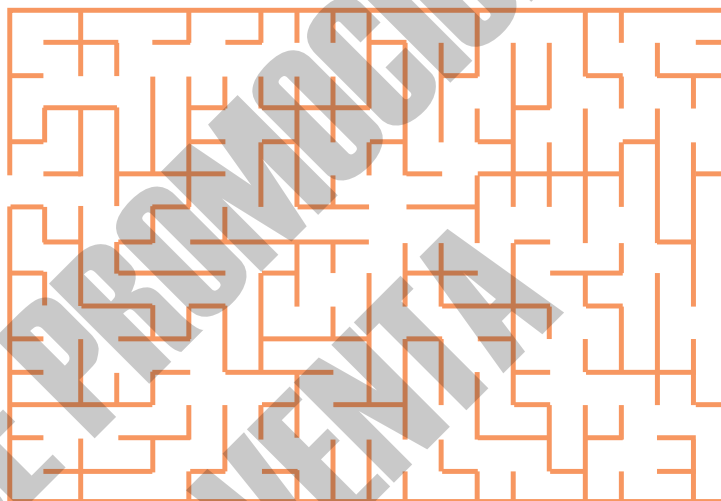
Dimensión	Colaboración.
Habilidad	Resolución de conflictos.
Indicador de logro	Actúo como mediador y busco llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucradas en situaciones de conflicto.



ARMONÍA EMOCIONAL

Centrando mi atención al 100%

- Ahora iniciaremos esta sesión con una actividad diferente con la intención de centrar tu atención en lo que realizas. En el menor tiempo posible trata de resolver este laberinto, pídele a tu tutor que te tome el tiempo de un minuto y contesta las siguientes preguntas.
- No te preocupes si no lograste completar el laberinto, la idea es que poco a poco vayas logrando centrar tu atención en las diferentes actividades que vas realizando.



Las cualidades de un mediador son:

- Se debe guiar por la equidad.
- Respeta la confidencialidad de la información que recibe.
- Escucha activamente a ambas partes.
- No sanciona.
- Crea opciones para que las partes encuentren la solución.
- Sabe parafrasear (transmitir la información de la otra persona sin tomar parte).
- Ser empático.
- Debe ser reconocido y respetado por las partes en conflicto.
- Es imparcial e influye a que se tomen acuerdos que beneficien a todas las partes.

¿CUÁN RÁPIDO ENCONTRASTE LA SOLUCIÓN?

¿QUÉ ESTRATEGIA UTILIZASTE PARA ENCONTRAR LA SOLUCIÓN?

¿QUÉ HARÍAS DIFERENTE PARA SOLUCIONARLO MÁS RÁPIDO?

¿LOGRASTE CONCENTRARTE INMEDIATAMENTE?

¡Recuerda que este espacio es para ti!



MARCHA INDIVIDUAL

Más o menos

- Ahora, desde tu punto de vista escribe qué capacidades y limitaciones debe tener un mediador utilizando adjetivos calificativos que ya has visto en sesiones anteriores, observa el ejemplo:



Capacidad de un mediador

formal

Limitación de un mediador

injusto



Un dato

MEDIACIÓN.
Método alternativo de solución de conflictos que facilita la comunicación entre las partes conflictuadas.



ESPACIO PARA COMPARTIR

Team builder

- Ve al área de recortables #10 y recorta las tres cartas que están ahí. Ahora, utilizando su creatividad, en equipos de cuatro personas construyan una casa o edificio en el menor tiempo posible. Al terminar contesten las preguntas que están a continuación, analizando los resultados.
- Analicemos lo que hicimos y cómo resolvimos el problema.

1. ¿Qué fue lo primero que pensaste al escuchar la indicación?

2. ¿Cómo se organizaron para comenzar la actividad?

3. ¿Quién tomó el liderazgo del equipo?

4. ¿Quién propuso las mejores ideas de resolución y por qué?



5. ¿Cómo fue la participación de cada uno de los integrantes del equipo?

6. Si no se alcanzó el objetivo, ¿qué hizo falta para lograrlo?

7. ¿Costó trabajo encontrar la solución?

8. ¿Quién actuó como mediador de la situación?

9. Argumenta por qué el acuerdo fue justo.

10. ¿Se respetaron los acuerdos establecidos? ¿Por qué?



CIERRE PERSONAL

Yo mediador

- Analiza la situación de conflicto y desde el punto de vista del mediador, apoya a la resolución del problema.

¿Tú como mediador(a), cómo apoyarías a tus amigas para solucionar el conflicto?

Participantes:

- Laura: pide a Sandra prestado el cuaderno.
- Sandra: dueña del cuaderno.
- Luis: mediador.

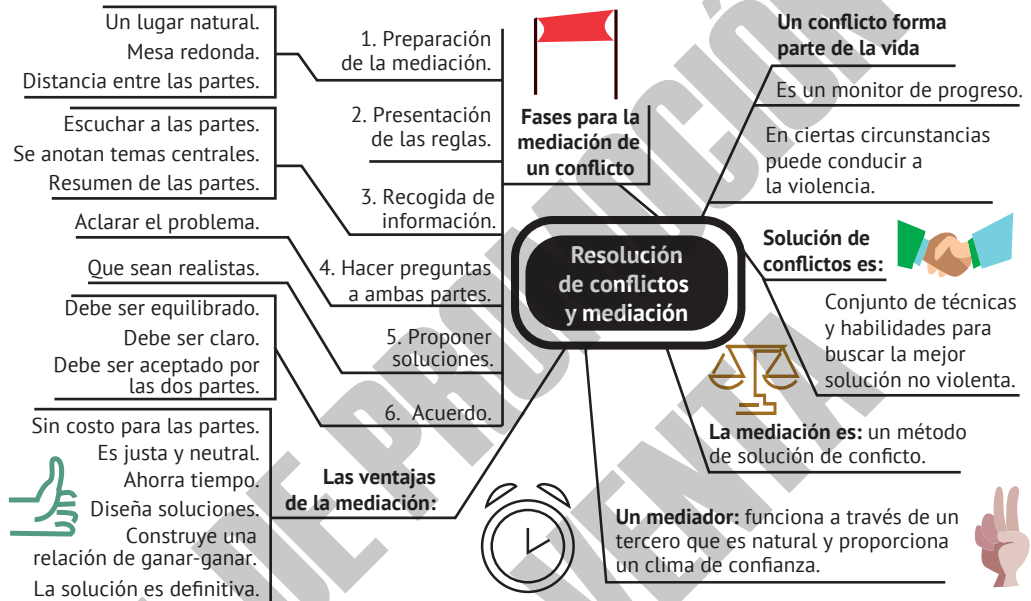
Caso:

Laura, Sandra y Luis son muy amigos. Laura faltó varios días a la escuela y le pidió prestado su cuaderno a Sandra. Ella amablemente se lo presta a Laura para que se ponga al corriente, pero cuando regresa el cuaderno, faltan hojas y está roto, cuando Sandra le pregunta qué pasó, Laura le responde que no sabe qué pasó, que no importa, al cabo ella ya había entregado sus trabajos. Sandra se molesta mucho y le dice a la maestra que Laura le copió sus trabajos, por lo que la maestra les pone un reporte a las dos por irresponsables. Las dos amigas se enojan y dejan de hablarse.



NUTRIENTE EMOCIONAL

El siguiente nutriente emocional contiene más información que te servirá para reafirmar el tema.



Digitalízate

Te sugerimos ver la película *Stepmom* (1998) (*Quédate a mi lado*), es una película donde se exhibe a una amargada exesposa que hace lo posible por complicarle la vida a la novia de su exesposo, pues ésta desea la aceptación de sus hijos.

<https://bit.ly/2Dwzktg>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Ahora que conoces qué es un mediador y cómo debe actuar, escribe tus experiencias en otros casos sobre el tema.

Handwriting practice area with lined paper and a lock icon.

SESIÓN 31. CAMINO HACIA LA INTERDEPENDENCIA

Dimensión	Colaboración.
Habilidad	Interdependencia.
Indicador de logro	Reconozco la importancia de la interrelación de las personas y encamino mis acciones desde una visión sistémica.



Un dato

MASAJE.
Forma de manipulación de las capas superficiales y profundas de los músculos del cuerpo utilizando varias técnicas, para mejorar sus funciones, ayudar en procesos de curación, disminuir la actividad refleja de los músculos.



ARMONÍA EMOCIONAL

El masaje con respeto

- Elige una pareja, decidan quién es A y quién es B, pónganse de frente y realicen tres respiraciones, véanse a los ojos y pide permiso a tu compañero de realizar la actividad. Teniendo la autorización de ambos, ahora la persona A se pondrá de espaldas y B masajeará a A con suavidad, ternura y respeto, empezará por la cabeza, hombros y espalda alta y hará el ejercicio por al menos un minuto. (Si es posible, que tu tutor ponga música relajante y tome el tiempo). Al terminar A agradece a B y cambian de posición, al terminar B agradece el masaje. Con este ejercicio se logra el contacto físico, que con otro ser vivo se ha demostrado que reduce la presión arterial y disminuye las hormonas del estrés. Además, se siente una conexión real con otro ser.

¡Recuerda que este espacio es para ti!

A lo largo de la vida, el ser humano vive en interdependencia con otras personas, es decir, con esa necesidad básica de interactuar con otros, de reciprocidad; con una relación de dependencia mutua y equitativa, donde todos los involucrados se benefician, complementan y cooperan de formas variadas con los demás.



Ideas para la felicidad

Hablemos entonces del término *interdependencia*, que fue usado socialmente por primera vez por Mahatma Gandhi en 1929, donde dice que todos los hombres independientes dependen de otros hombres por independientes que sean.



MARCHA INDIVIDUAL

Mis necesidades y apoyo

- A partir de la información anterior, de acuerdo a la imagen del proceso de crecimiento del ser humano, escribe en cada cuadro correspondiente cuáles son las necesidades físicas y emocionales, así como quiénes son los que apoyan a esa persona. Observa los ejemplos:

BEBÉ	NIÑO	ADOLESCENTE	JOVEN	ADULTO	ADULTO MAYOR	ANCIANO
¿Cuáles son sus necesidades?						
Que lo alimenten, que le pongan vacunas, que lo bañen. Que lo traten dignamente, que le enseñen a hablar.						

BEBÉ	NIÑO	ADOLESCENTE	JOVEN	ADULTO	ADULTO MAYOR	ANCIANO
¿Quién cubre sus necesidades?						
				La pareja, los hijos, amigos, el trabajo.		



ESPACIO PARA COMPARTIR

Como me comunico me relaciono

- Busca a tu pareja del ejercicio anterior, quien fue A ahora será B y viceversa. Siguen los pasos que a continuación se mencionan y contesten sinceramente y sin juzgar las respuestas de la otra persona. Posteriormente, escriban sus emociones en el sitio correspondiente.

PASOS POR SEGUIR	QUÉ SINTIÓ A	QUÉ SINTIÓ B
1. De pie deberán ponerse espalda con espalda y en dos minutos cada uno contestar la siguiente pregunta: mis necesidades personales son...		
2. Igualmente en parejas, ahora de frente quien escucha se distrae intencionalmente y no mantendrá contacto visual con su compañero hasta que termine por dos minutos, cambiando de posición al terminar contestando: ¿qué tipo de personaje famoso te gustaría ser?		
3. Ahora de frente uno sentado escuchando y el otro de pie contestando, deberán mantener una conversación por dos minutos respondiendo: ¿qué es aquello que no soportas de los demás?		
4. Por último, los dos deberán estar sentados de frente al mismo nivel, sin ningún tipo de distractores, observando y escuchando atentamente al compañero por dos minutos, teniendo ahora un diálogo y tomando en cuenta las necesidades del otro al responder: ¿cuáles son tus cualidades (habilidades) principales?		



CIERRE PERSONAL

Chitat' i pisat'

- Para el cierre de la sesión, lee con atención la siguiente nota periodística y contesta argumentando las siguientes preguntas.



La familia rusa que vivió 40 años aislada del mundo.

Seis miembros de la familia Lykkov sobrevivieron sin contacto con la humanidad en plena taiga siberiana

Siberia es una de las regiones más inhóspitas de la antigua Unión Soviética. Quizá por ello, fue la que escogió la familia Lykkov cuando, en 1936, decidió vivir alejada de toda civilización por motivos políticos y religiosos. Según cuenta Álvaro Ibáñez en el blog *Microsiervos*, los cuatro miembros de esta familia –el matrimonio y dos hijos– encontraron refugio en una montaña situada en el distrito de Abakan, cerca de la frontera con Mongolia y a 250 kilómetros de la ciudad más cercana.

Allí nacieron dos hijos más y no tuvieron ningún contacto con otro ser humano durante cuarenta años, aunque los hijos sabían de la existencia de ciudades, objetos y de otra gente a través de las lecturas de la *Biblia*. En esas cuatro décadas, la vida de los Lykkov fue extremadamente dura. Con el paso del tiempo, los objetos que habían llevado con ellos acabaron rompiéndose y tuvieron que fabricarse sus propias ropas y herramientas con los materiales naturales que tenían a su alcance.

Además, vivieron en permanente hambruna, debido a que las cosechas eran cada vez más escasas a causa de las plagas y el frío del lugar y, aunque los hijos aprendieron a cazar, la carne que proporcionaban los animales del bosque era escasa. Alejados de cualquier núcleo de población, la casualidad hizo que esta familia no se encontrase con otro ser humano hasta 1978. Ese año, fue descubierta por unos geólogos que sobrevolaban la zona en helicóptero. A pesar de que su lenguaje se había deteriorado bastante por la falta de práctica, los Lykkov lograron comunicarse con ellos y atendieron atónitos a la explicación de algunos de los acontecimientos más importantes ocurridos en esos años, como la Segunda Guerra Mundial o la llegada del hombre a la Luna.

La increíble historia de esta familia ha sido desvelada recientemente en un artículo del *Smithsonian Magazine*, que relata que, aunque los geólogos les regalaron utensilios como tenedores, cuchillos o una linterna, además de algunas semillas y sal, lo que más llamó su atención era una pequeña caja que tenían en el campamento. Acaban de descubrir la televisión.

12/02/2013 ABC actualidad.



Un dato

VISIÓN SISTÉMICA.

Nos ayuda a guiarnos a nosotros mismos y dirigir a otros con eficacia.

Nos enseña a gestionar, conscientemente, nuestra necesidad básica y primaria de relacionarnos.

- Retomando que la interdependencia es la necesidad que tenemos con otras personas, al leer la historia de la familia rusa contesta las siguientes preguntas dando tu opinión al respecto.

¿Cuáles crees que son las necesidades básicas que padecieron por no tener contacto con otros seres humanos?

¿Qué aspectos de interdependencia perdieron tras 40 años en aislamiento?

Si estuvieras en esa situación, ¿crees que podrías adaptarte a vivir en esas condiciones? ¿Por qué?



NUTRIENTE EMOCIONAL

Observa el nutriente emocional que contiene lo visto en esta sesión.



Digitalízate

Te invitamos a ver el siguiente video, que detalla la historia de la familia Lykkov, que estuvo 40 años aislada del mundo.

<https://bit.ly/2Csl3oP>



MI DIARIO DE EMOCIONES

Para finalizar escribe lo más significativo que te dejó esta sesión de interdependencia.

BALANCE Y ESTABLECIMIENTO DE LOGROS

Has terminado ya el tercer bloque, ¿qué te pareció?, ¿cómo te has sentido hasta este momento?, ¿has puesto en práctica las técnicas de relajación de la *armonía emocional*?

Ésta será la última meta que llevarás a cabo en el ciclo escolar, tómallo como una guía para que constantemente apliques esta técnica día a día para establecer metas en casa, verás que será más sencillo cumplirlas.



MIS LOGROS

¿Cómo avanzaste en tus logros?

“Tus logros” es una herramienta que te ayudó a determinar metas específicas, en las cuales propusiste las acciones por trabajar. Es importante evaluar el avance y observar qué te apoyó y qué debes mejorar para lograrlo, si es que no fue así. Éste será un elemento importante en tu proyecto de vida a largo plazo.

Ten a la mano “Tus logros” del segundo bloque referente a lo familiar para que completes la siguiente lista de cotejo.

- A continuación marcarás con una **X** *sí* o *no* en las acciones que servirán para determinar si lograste tu meta correctamente.

	SÍ	NO
¿Cumpliste con las fechas establecidas?		
¿Llevaste a cabo cada una de las acciones que mencionaste?		
¿Tuviste dificultades en la realización de cada una de las acciones?		
¿Trabajaste arduo para cumplir tu meta?		
¿Obtuviste todo lo que necesitabas para lograr tu meta?		
¿Consideras que tu meta está lograda?		



Si contestaste cuatro o más de las seis preguntas con *sí*, quiere decir que tu meta es considerada como LOGRADA.



Coevaluación de la unidad 3

- La coevaluación, además de ser otro instrumento de evaluación, te permitirá comprender aún más cómo fue el proceso de aprendizaje, es una herramienta que te ayudará a fortalecer tus competencias de colaboración y comunicación, ya que analizarás el trabajo de tus compañeros, bajo los criterios establecidos para cada una de los bloques. Te invitamos a que la realices con honestidad y máximo respeto. Con apoyo de tu tutor, organízate y determinen con quién compartirán esta experiencia.

Nombre:	Grupo:	Turno:	Núm. de lista:
Nombre del compañero o la compañera que realiza la coevaluación:			
RASGOS	NO ALCANZADO	EN PROCESO	LOGRADO
Tu compañero expresa sus sentimientos cuando observa que maltratan a otras personas.			
Durante las sesiones tu compañero muestra atención y empatía al escuchar las opiniones de otros.			
Tu compañero ha socializado con otras personas de diferentes creencias y formas de pensar y expresa con respeto su opinión aunque no esté de acuerdo.			
Tu compañero es una persona que ha mostrado acciones y actitudes de respeto e inclusión ante la discriminación.			
Dentro de las sesiones tu compañero es sensible ante el cuidado del medio ambiente.			
Tu compañero da evidencia de ser tolerante y respetuoso ante los comentarios negativos o que no son afines a las ideas propias.			
Tu compañero es participativo y propone ideas originales para enriquecer el trabajo colaborativo.			
Tu compañero ha actuado como mediador en conflictos entre compañeros siendo respetuoso, empático, proponiendo soluciones, siendo imparcial e inspirando confianza ante las partes.			
Tu compañero muestra actitudes de compromiso, confianza y disposición ante el trabajo con otros compañeros.			
COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES DEL EVALUADOR			

Autoevaluación de la unidad 3

Esta rúbrica de autoevaluación te permitirá valorar los avances obtenidos en cuanto a conocimiento y actitudes durante esta unidad. Para ello te pedimos que leas cuidadosamente cada uno de los indicadores de logro que se presentan y con gran honestidad ilumines el nivel de logro obtenido.

- Grafica el nivel de logros que consideras haber alcanzado durante esta unidad.

Nombre:	Grupo:	Turno:	Núm. de lista:			
TEMA	INDICADOR DE LOGRO	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL IV	
Todos por el bienestar y trato digno	Expongo y argumento mis sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas.					
Valorando la postura de diálogo	Comparo las consecuencias de asumir posturas erradas frente a posturas de diálogo durante situaciones de desacuerdo o conflicto. Valoro las oportunidades de conocer las ideas de otros aun cuando no esté de acuerdo.					
Comparo creencias	Relaciono y comparo creencias y formas de organización social y política de otras culturas, grupos sociales o políticos, y comprendo que es legítimo disentir.					
¿Cuál es la diferencia entre las personas?... ninguna	Promuevo acciones y actitudes de inclusión y respeto, dentro y fuera de la escuela, y argumento mi postura frente a expresiones de discriminación.					
¿Yo contamina?	Coordino y propongo, junto con compañeros y maestros, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medioambiente que incluyan a la comunidad.					
Hablemos con respeto	Establezco acuerdos y dialogo de manera respetuosa y tolerante, considerando las ideas de otros, aunque no sean afines a las propias, y evito hacer comentarios ofensivos.					
¿Apoyo con responsabilidad?	Propongo planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo colaborativo.					
Observo, razono, argumento	Busco consenso a través de la argumentación para poder descartar, incorporar y priorizar las distintas aportaciones de los miembros del grupo.					
A grandes males, grandes remedios	Actúo como mediador y busco llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucradas en situaciones de conflicto.					
Camino hacia la interdependencia	Reconozco la importancia de la interrelación de las personas y encamino mis acciones desde una visión sistémica.					

Nivel I. Logré un dominio insuficiente de los aprendizajes esperados.

Nivel II. Logré un dominio básico de los aprendizajes esperados.

Nivel III. Logré un dominio satisfactorio de los aprendizajes esperados.

Nivel IV. Logré un dominio sobresaliente de los aprendizajes esperados.

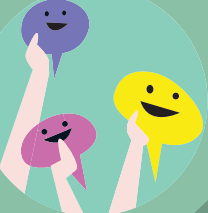
Guía de reflexión de aprendizaje de la unidad 3

Nombre:

Grupo:

Turno:

- Realiza una exhaustiva reflexión en torno a los temas que estudiamos durante esta unidad.
- Contesta ampliamente cada una de las cuestiones que se presentan en la siguiente tabla; con ello podrás realizar un balance de tu aprendizaje hasta el día de hoy. Posteriormente, comenta tus logros con tu padres o las personas que son responsables de tu educación.

 ¿QUÉ HE APRENDIDO?	 ¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES HE LOGRADO MEJORAR?	 ¿CÓMO HA SIDO MI PROCESO DE APRENDIZAJE?	 ¿PARA QUÉ ME HA SERVIDO?	 ¿DE QUÉ MANERA LO PODRÉ APLICAR?

BIBLIOGRAFÍA

Cardelle-Elawar, M. y Sanz de Acedo Lizárraga, M. L. (1997). *La inteligencia emocional: su regulación e implicación*. Huarte de San Juan.

Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (19 [3]), pp. 63-93.

S.a. (diciembre de 2005). Psicopedagogía de las emociones. La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (3).

Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Tutoría y Educación Socioemocional*. México: SEP.

Zavala, M. A.; Valadez, M. y Vargas, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, (15, vol. 6 [2]), 319-338.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

10 ejercicios para mejorar la atención. (2014). Recuperado de <https://educrea.cl/10-ejercicios-mejorar-la-atencion/>

40 años aislados. La sorprendente historia de la familia Lyka. (2015). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TIyDDFsqaN0>

Ahmed, A. (2018). *La caravana migrante enfrenta a México con su propia imagen y con Estados Unidos*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2018/10/23/caravana-migrante-mexico-estados-unidos/>

Asertividad. (2017). Recuperado de <https://juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com/p/comunicacion.html>

Beneficios del mindfulness. (2016). Recuperado de <https://psicologiymente.com/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>

Buenas vibraciones. (2011). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Huz8wLP3BKY>

Cómo trabajar la metacognición y autorregulación en el aula. ¿Qué funciona y en qué condiciones? (2017). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/315492372_Como_trabajar_la_autorregulacion_y_la_metacognicion_en_el_aula_que_funciona_y_en_que_condiciones

Comunicación asertiva. (2017). Recuperado de <https://www.significados.com/comunicacion-asertiva/>

Conapred. (2017). *Elementos para trabajar la discriminación*. Recuperado de <https://www.conapred.org.mx/documentos-cedoc/YTCD-CJ.pdf>

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 2

Construye-T. (2017). Recuperado de http://www.construye-t.org.mx/lecciones/estudiantes/toma_responsable/4/factores-que-favorecen-u-obstaculizan-la-toma-responsable-de-decisiones/

Discriminación fonética y memoria auditiva. (2015). Recuperado de <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/03/DISCRIMINACI%C3%93N-FON%C3%89TICA-Y-MEMORIA-AUDITIVA-.pdf>

Educación Socioemocional. (2018). Recuperado de <http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar-creixer-en-familia/educacio-valors/>

Ejercicios de gimnasia cerebral. (2017). Recuperado de <http://tugimnasiacerebral.com/ejercicios-de-gimnasia-cerebral/4-ejercicios-de-gimnasia-cerebral-mental-o-brain-gym>

Ejercicios de mindfulness. (2016). Recuperado de <http://www.objetivobienestar.com/20-ejercicios-de-mindfulness-para-lograr-tu-paz-interior-11300-102.html>

Ejercicios de palabras y pseudopalabras. (2015). Recuperado de <https://ejerciciode.com/ejercicios-de-palabras-y-pseudopalabras/>

Elementos para trabajar la tolerancia. (2018). Recuperado de <https://www.myt.org.mx/tolerancia/76>

El tabaco y los adolescentes. *Tendencias actuales.* (1999). Recuperado de http://www.uata.org.ar/images/didactica/polimodal/el_tabaco_y_su_impacto_en_la_mujer_adolescente.pdf

Emociones básicas. (2017). Recuperado de <http://colorearte.cl/wp-content/uploads/2017/05/Emociones-Basicas.pdf>

Empatía. (2018). Recuperado de <https://www.significados.com/empatia/>

http://www.objetivobienestar.com/20-ejercicios-de-mindfulness-para-lograr-tu-paz-interior_11300_102.html

<http://tugimnasiacerebral.com/ejercicios-de-gimnasia-cerebral/4-ejercicios-de-gimnasia-cerebral-mental-o-brain-gym>

<https://buscapalabras.com.ar/sopa-de-letras-de-conflicto-vs-dialogo.html>

<https://definicion.de/maltrato/>

<https://juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com/p/comunicacion.html>

<https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>

<https://www.myt.org.mx/tolerancia/76>

<https://www.significados.com/empatia/>

<https://www.youtube.com/watch?v=KrZQqFMA950>

Instituto Nacional de Migración. *Atienden autoridades migrantes a personas extranjeras en tránsito a nuestro país, (boletín # 355/18).* (2018). Recuperado de <https://www.gob.mx/inm/prensa/atienden-autoridades-mexicanas-a-personas-extranjeras-en-transito-hacia-nuestro-pais-179156>

Jalisco, C. E. (2018). *El que se enoja pierde*. Recuperado de https://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/el_que_se_enoja_pierde.html

La familia rusa que vivió 40 años aislada del mundo. (2013). Recuperado de <https://www.abc.es/medios-redes/20130204/abci-familia-rusa-aislada-201302040913.html>

La responsabilidad individual y grupal. (2017). Recuperado de <http://saia-aprendizajecolaborativo-1.blogspot.com/2012/08/la-responsabilidad-individual-y-grupal.html>

La yoga en la escuela. La aplicación en el aula Withry. (2018). Recuperado de http://caps.educacion.navarra.es/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA-3%20_anexo%20ejercicios_pdf

Memoria auditiva. (2017). Recuperado de <https://www.audifon.es/glosario-audifon-memoria-auditiva>

Pensamientos, sentimientos, emoción y sensación. (2017). Recuperado de <http://www.gestalt-terapia.es/pensamiento-sentimiento-emocion-terapia-gestalt/>

Popularidad de la música hoy en día. (2018). Recuperado de <https://estudiantes.elpais.com/EPE2015/periodico-digital/ver/equipo/850/articulo/popularidad-de-la-musica-hoy-en-dia>

Prevención de adicciones (2016). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cJlBwiusq9Q>

Programa de entrenamiento para mejorar la atención y la memoria. (2016). Recuperado de <http://www.autismonavarra.com/wp-content/uploads/2016/09/Programa-de-entrenamiento-para-mejorar-atencio%CC%81n-y-memoria-auditiva.pdf>

Psicología y mente. (2016). *Tipos de atención*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-atencion>

Psicología y mente. *Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>

Sivolella, A. (febrero de 2010). *El alpinista. Historia completa*. Recuperado de <https://sembrandocaminos.wordpress.com/2010/02/15/1653/>

Test ¿Qué sabes de las drogas? (2015). Recuperado de http://manoamano.riojasalud.es/pdfs/test_quesabesdelasdrogas.pdf

Test de ira y agresividad. (2016). Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/test-de-ira-y-agresividad-3279.html>

Toro, M. (2017). *Lista de 270 emociones del ser humano -positivas, negativas, variables*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/lista-emociones/>

Tres ejemplos de trabajo en equipo. Trabajo colaborativo. (2015). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=e2xNXr4oox8>

MATERIAL DE PROMOCIÓN
PROHIBIDA SU VENTA



Recortables



DIMENSIÓN AUTOCONOCIMIENTO

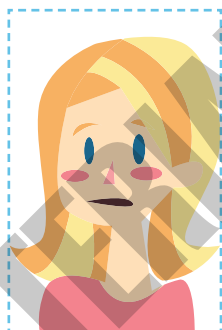
Sesión 4. Soy gentil con mis emociones

RECORTABLES #1

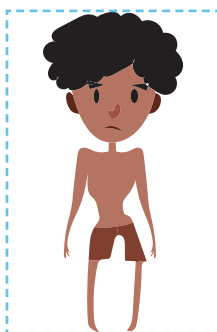
Orgullo	Impotencia	Cariño	Amor	Odio
Humildad	Tristeza	Furia	Bondad	Simpatía
Alegría	Valentía	Amargura	Entusiasmo	Vergüenza
Miedo	Pena	Ternura	Ira	Enojo
Felicidad	Soledad	Soberbia	Desdicha	Pereza

Sesión 5. Las sensaciones de mis emociones

RECORTABLES #2



ESPACIO PARA
DIBUJAR TU
PROPIO PERSONAJE





Sesión 6. El que se enoja pierde

RECORTABLES #3

Animales furiosos



Tarjetas del enojo

Estás enojado porque tu mamá te pone como condición para ir al cine que hagas tu tarea. ¿Cuál de los siguientes sentimientos identifica perfectamente esa situación? a) Mamá es injusta. b) Da flojera trabajar. c) Debo cumplir con mis obligaciones.	Estás enojado porque tu mamá te pone como condición para ir a una fiesta que arregles tu habitación. ¿Cuál de las siguientes opciones es la más adecuada? a) Gritarle a mamá. b) Limpiar mi cuarto. c) Irme a escondidas.	¿Cuál de las siguientes opciones no te ayuda a manejar tu enojo de manera adecuada? a) Oír música. b) Hacer ejercicio. c) Fumar un cigarro.	¿Escribir tus pensamientos y emociones relacionados con el enojo te ayudará a manejarlo de una forma positiva? a) No, eso es sólo pérdida de tiempo. b) Sí, porque puedo identificarlos. c) No, es imposible escribir sobre las emociones.
¿Cuál de las siguientes opciones no te ayuda a manejar el enojo de manera adecuada? a) Insultar verbalmente para desahogarme. b) Practicar ejercicios de relajación para tranquilizarme. c) Hacer dibujos o garabatos para descargar mi energía negativa.	Estás enojado porque tu maestro no te revisó la tarea que tanto trabajo te costó. ¿Qué debes hacer para resolverlo? a) Pedir a mis padres que me cambien de escuela. b) Hablar con tu maestro para que te lo revise en la siguiente clase. c) No volver a hacer la tarea de su materia.	Te encuentras enojado porque tu hermano dañó la sudadera que tanto te gusta. ¿Cómo debes manejar tu enojo de manera positiva? a) Golpearlo para que aprenda a respetar. b) Jamás volverle a prestar algo por descuido. c) Decirle cómo me siento.	¿Por qué se dice que en ocasiones el enojo nos ayuda a resolver conflictos? a) Porque hace que los pensamientos negativos se desvanezcan. b) Porque nos impulsa a agarrarnos a golpes con alguien. c) Porque los demás nos tendrán miedo.





Tarjetas de la felicidad



DIMENSIÓN AUTORREGULACIÓN Y AUTONOMÍA

Sesión 13. Universo emocional

RECORTABLE #4

Dirigida a: _____

Descripción del recuerdo:

Mi deseo para el futuro es:

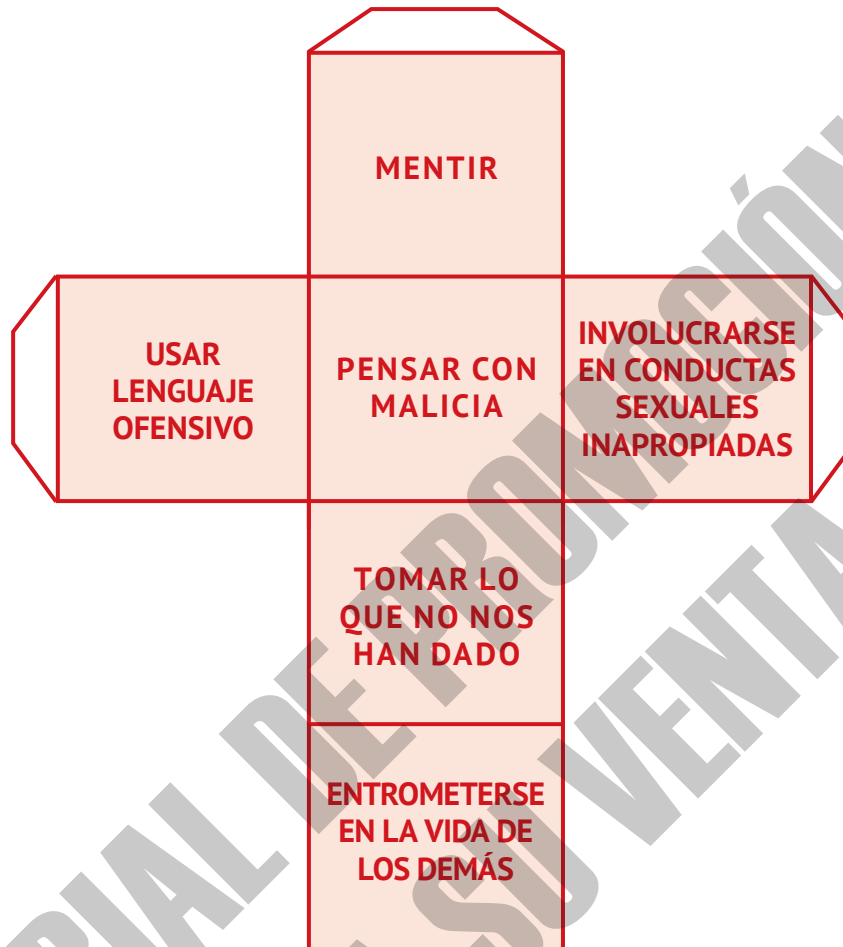




Sesión 14. Desarmando emociones destructivas

RECORTABLES #5

Dado de conductas destructivas



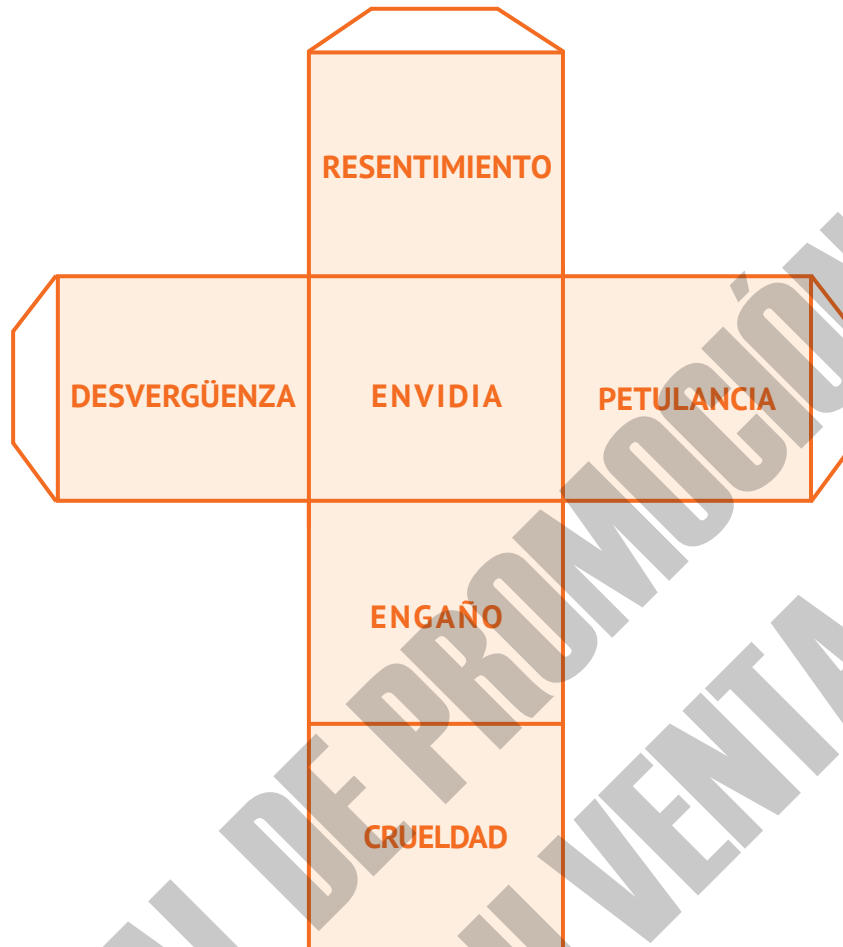
Tarjetas de retos

Platica una experiencia personal sobre esta situación.	Menciona al menos tres emociones destructivas relacionadas con la situación.	Explica por qué esta situación es destructiva.	Da un ejemplo de esta situación destructiva.
Aporta un consejo para quien experimenta esta situación destructiva.	Realiza una breve dramatización de esta situación.	Menciona tres valores que pueden contrarestar esta situación destructiva.	Menciona tres acciones para contrarestar esta situación destructiva.
¿Qué entiendes por emoción destructiva?	¿Qué sugieres hacer para enfrentar esta situación?	¿Cómo se relacionan las emociones, las acciones y las relaciones destructivas?	¿Qué entiendes por acción destructiva?



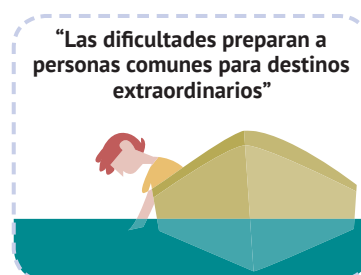
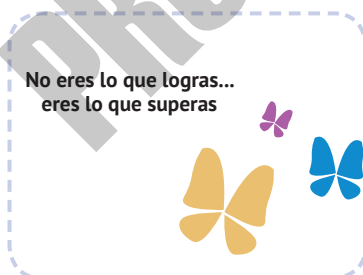


Dado de conductas aflictivas



Sesión 16. Semillas para las dificultades

RECORTABLES #6





Sesión 19. Conociendo las habilidades de otros

RECORTABLES #7

NOMBRE		NOMBRE	
CUALIDAD		CUALIDAD	
TELÉFONO		TELÉFONO	
EMAIL		EMAIL	
NOMBRE		NOMBRE	
CUALIDAD		CUALIDAD	
TELÉFONO		TELÉFONO	
EMAIL		EMAIL	

Sesión 20. Decido para mejorar

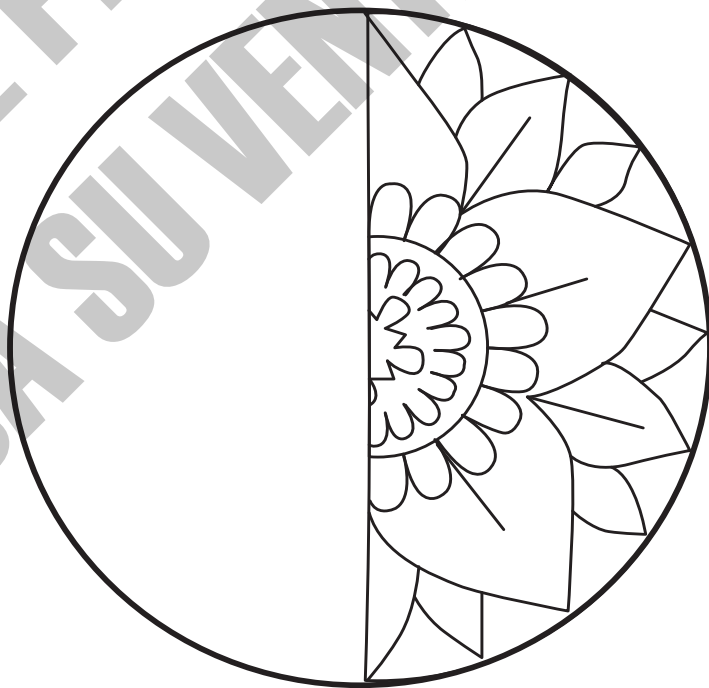
RECORTABLE #8

Significados de las figuras

Círculo: lejanía pero también seguridad, lo absoluto y el verdadero yo.
Cuadrado: equilibrio y estabilidad.
Triángulo: relacionado con el agua, la transformación y vitalidad.
Espiral: energías curativas.
Cruz: símbolo de decisiones y se relaciona con los puntos cardinales.
Corazón: la unión, el amor, la felicidad.
La estrella: relacionada con la libertad y espiritualidad.
Pentágono: representa los símbolos de la tierra, agua y fuego, así como la forma del cuerpo humano.
Hexágono: equilibrio y unión de los contrarios.
Mariposa: relacionada con la transformación, muerte y la autorrenovación del alma.
Laberinto: confusión, autorreflexión y la búsqueda del centro de uno mismo.

Significado de los colores

Negro: relacionado con la tristeza, la muerte, lo profundo, la ignorancia y el misterio.
Blanco: purificación, iluminación. Es el color de la perfección de la nada o el todo por hacer.
Verde: relacionado con la naturaleza, esperanza, crecimiento, felicidad y libertad.
Azul: paz, alegría, serenidad y satisfacción.
Gris: calma, espera, neutralidad, sabiduría y renovación.
Rojo: energía pura vital, pasión y sensualidad.
Naranja: energía, dinamismo, ternura, valor y ambición.
Amarillo: simpatía, color del sol y la luz.
Rosado: altruismo, dulzura, paciencia.
Morado: contemplación, amor al prójimo, idealismo y sabiduría.
Violeta: transformación, magia, espiritualidad e inspiración.
Plateado: capacidades psíquicas, emociones fluctuantes.
Dorado: sabiduría y lucidez.

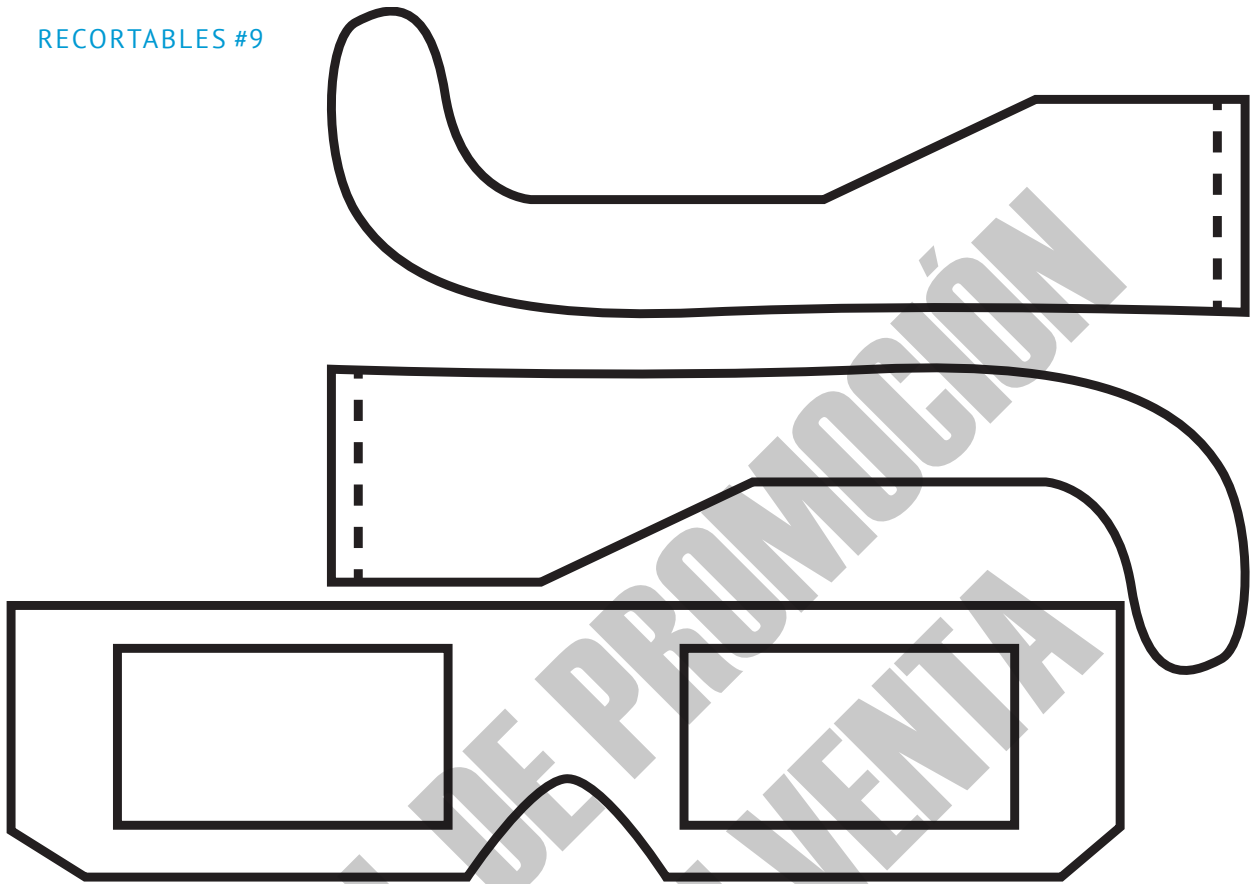




DIMENSIÓN EMPATÍA Y COLABORACIÓN

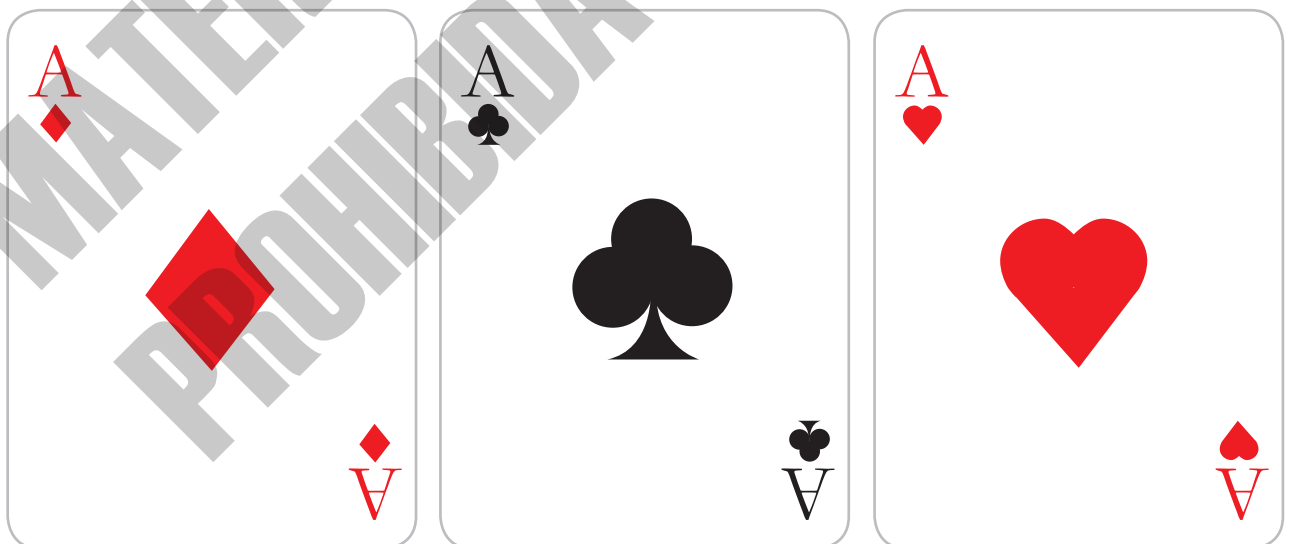
Sesión 30. Observo, razono, argumento

RECORTABLES #9



Sesión 31. A grandes males, grandes remedios

RECORTABLES #10



Tutoría y Educación Socioemocional 2

Se terminó de imprimir
en abril de 2019.

Umbral Editorial, S. A. de C. V.
Privada Porfirio Díaz N.º 15
Col. El Mante C. P. 45235
Zapopan, Jalisco.

Teléfonos: 31 33 30 53 y 31 33 30 59

www.umbral.com.mx