

**3**

TUTORÍA  
Y EDUCACIÓN

# Socio emocional

RECURSOS DIDÁCTICOS  
PARA EL PROFESOR

Rafael Bisquerra Alzina  
Cimenna Chao Rebolledo  
Hilda Ana María Patiño Domínguez  
Esther García Navarro  
Amira Elena Valle Álvarez

 **SANTILLANA**  
Secundaria

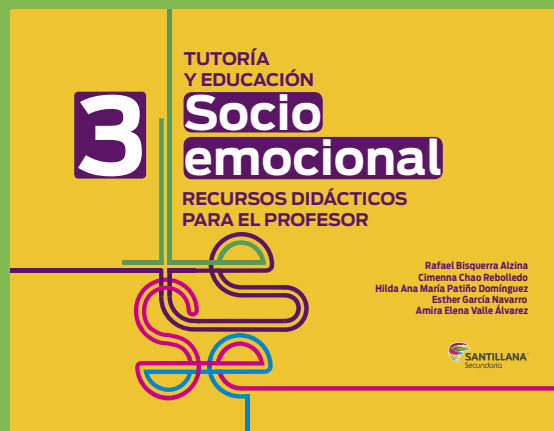
**TUTORÍA  
Y EDUCACIÓN**

**3**

**Socio  
emocional**

**RECURSOS DIDÁCTICOS PARA EL PROFESOR**

**Rafael Bisquerra Alzina  
Cimenna Chao Rebolledo  
Hilda Ana María Patiño Domínguez  
Esther García Navarro  
Amira Elena Valle Álvarez**



**Tutoría y Educación Socioemocional 3. Recursos didácticos para el profesor** fue elaborado en Editorial Santillana por el equipo de la Dirección General de Contenidos.

La presentación y disposición en conjunto y de cada página de **Tutoría y Educación Socioemocional 3. Recursos didácticos para el profesor** son propiedad del editor. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

D. R. © 2018 por **EDITORIAL SANTILLANA, S. A. de C. V.**  
Avenida Río Mixcoac 274 piso 4, colonia Acacias, C. P. 03240,  
delegación Benito Juárez, Ciudad de México.

**ISBN:** 978-607-01-4066-2  
**Primera edición:** agosto de 2018

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana Reg. Núm. 802

Impreso en México/Printed in Mexico

**Fotografía:**  
Shutterstock  
Photostock

# PRESENTACIÓN

Desde hace miles de años, los seres humanos nos hemos formulado preguntas sobre nuestra naturaleza, como ¿quiénes somos?, ¿por qué estamos aquí?, ¿hacia dónde vamos? Cuestionamientos como estos han guiado a pensadores y filósofos a comprender la esencia del ser humano y continúan orientado a los científicos contemporáneos que buscan describir la conducta y el pensamiento.

Este libro permitirá que los estudiantes realicen un recorrido por su ser, reconozcan aquello que los mueve y los conduce a ser quienes son; también los ayudará a hacer y decidir sobre sus acciones y conductas, así como descubrir los pensamientos, sentimientos y sensaciones que hacen de nosotros las personas que somos. Para los docentes, este libro ofrece una descripción de la educación socioemocional, sugerencias de trabajo con los alumnos, respuestas de las actividades propuestas, orientaciones didácticas y fuentes de información.

La educación socioemocional, como lo ha demostrado la investigación científica, contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico.

En este nivel educativo, los principales propósitos de este espacio curricular son fortalecer estrategias para el autoconocimiento, la autorregulación y el desarrollo de funciones relacionadas con la cognición, así como reforzar la toma de conciencia de las propias motivaciones, fortalezas, impulsos y limitaciones como base de la autonomía y las decisiones libres y responsables.



Asimismo, se propone que los estudiantes adquieran habilidades relacionadas con las dimensiones socioemocionales, reafirmen la autoestima y visualicen a largo plazo las consecuencias de sus decisiones. Por último, pretende formar personas de bien, éticas, respetuosas, empáticas y colaborativas que contribuyan a construir una comunidad donde haya vínculos emocionales de interacción social y de reciprocidad.

Deseamos que este material sea un valioso apoyo para guiar a sus estudiantes en su desarrollo socioemocional.

# ÍNDICE

Presentación	3
Estructura del libro del alumno	6
El componente de Desarrollo personal y social	8
Tutoría y Educación socioemocional	10



<b>Lección 14</b>	Pinto la tristeza	38
<b>Lección 15</b>	Ser y necesitar	39
<b>Lección 16</b>	Estilos para manejar conflictos	40
<b>Lección 17</b>	Náufragos en una isla	41
<b>Lección 18</b>	Sin soltar los nudos	42
<b>Lección 19</b>	Tomo perspectiva	43
<b>Lección 20</b>	Descifro el mensaje	44
<b>Lección 21</b>	¿Quién soy y qué me gusta?	45
<b>Lección 22</b>	Aprende a expresar tu ira	46
<b>Lección 23</b>	¿Cómo lo veo yo?	48
<b>Lección 24</b>	Odisea en el espacio	49
<b>Lección 25</b>	Estar en el presente	50
	Practico la gratitud	51
	Autoevaluación	52
	Coevaluación	53

REVISA metas y logros	18	
Mi bitácora emocional	20	
<b>Lección 1</b>	Percibo mi respiración	22
<b>Lección 2</b>	Me detengo antes de actuar	23
<b>Lección 3</b>	Pensamientos irracionales	24
<b>Lección 4</b>	Mis puntos fuertes	25
<b>Lección 5</b>	¡No al maltrato!	26
<b>Lección 6</b>	El reto del globo	27
<b>Lección 7</b>	Sensaciones en mi cuerpo	28
<b>Lección 8</b>	Una carta para mí	29
<b>Lección 9</b>	Los pioneros	30
<b>Lección 10</b>	La persona más...	32
<b>Lección 11</b>	¡Merecemos un trato digno!	33
<b>Lección 12</b>	Hashtag contra la violencia	34
<b>Lección 13</b>	¿Deliberada o accidental?	36



54

Trimestre  
**DOS**

REVISA metas y logros	56
Lección 1 Mi atención plena	58
Lección 2 Uso mis emociones a mi favor	59
Lección 3 ¿Misión imposible?	60
Lección 4 Me describo	61

Lección 5 Un compañero imaginario	62	Lección 16 Realizando un proyecto: desarrollo	75
Lección 6 Colonizando otro planeta	63	Lección 17 Práctica de arraigo	76
Lección 7 Conozco mis fortalezas y debilidades	64	Lección 18 Redes de apoyo	78
Lección 8 La pizarra táctil	66	Lección 19 Mi playa	79
Lección 9 La creatividad	67	Lección 20 Efecto mariposa	80
Lección 10 Religiones del mundo	68	Lección 21 Héroes cotidianos	81
Lección 11 Realizando un proyecto: el inicio	69	Lección 22 Una historia verdadera	82
Lección 12 ¿Cómo alcanzar mis metas?	70	Lección 23 Caminar atentamente	84
Lección 13 Formar parejas	72	Lección 24 ¿Qué tengo en común con los demás?	85
Lección 14 Dije ¡no!	73	Lección 25 Ayudar te ayuda	86
Lección 15 El manifiesto de la inclusión	74	Practico la gratitud	87
		Autoevaluación	88
		Coevaluación	89



90

Trimestre  
**TRES**

REVISA metas y logros	92
Lección 1 Afino mi atención	94
Lección 2 Los valores en la toma de decisiones	95
Lección 3 Energía positiva	96
Lección 4 Hoy por ti	97
Lección 5 Los demás te necesitan... y tú a ellos	98

Lección 6 Realizando un proyecto: evaluación	99	Lección 18 ¿Qué te estresa?	113
Lección 7 Atención abierta	100	Lección 19 Yo, la nube	114
Lección 8 Te agradezco	101	Lección 20 Ser empáticos con la Naturaleza	115
Lección 9 ¿Perseverancia o terquedad?	102	Lección 21 Construir bienestar: sobre la marcha	116
Lección 10 Al perder se gana	104	Lección 22 ¡Parar!	118
Lección 11 El rap de la inclusión	105	Lección 23 ¡Sí se puede cuidar al medio ambiente!	119
Lección 12 Llamada de emergencia	106	Lección 24 Reflexiono sobre mis metas	120
Lección 13 La vida con una discapacidad	107	Lección 25 Construir bienestar: evaluar los logros	122
Lección 14 Perseverar hasta alcanzar	108	Practico la gratitud	123
Lección 15 Efecto dominó	110	Autoevaluación	124
Lección 16 Nuestros problemas ambientales	111	Coevaluación	125
Lección 17 Construir bienestar: elegir a alguien	112	Mi bitácora emocional	126
		Fuentes de información	128



# ESTRUCTURA

## DEL LIBRO DEL ALUMNO

### Entrada de trimestre

Señala el inicio de cada trimestre; en estas páginas encontrarás una breve explicación de los temas que trabajarás y para qué te servirán, además de recordatorios para llevar a cabo las actividades propuestas.



Este trimestre valorarás las ideas y las limitaciones de las ideas y valoraciones a partir de las autoevaluaciones y autoevaluaciones mutuas, y desde tu capacidad de autorregulación.

Analizarás la importancia de saber escuchar y de comunicarse con los demás de forma respetuosa y receptiva, de manera que el intercambio de ideas y la información favorezca el aprendizaje y el fortalecimiento de la autonomía y el bienestar.

Analizarás cómo planificar, organizar y ejecutar un proyecto de trabajo y cómo evaluarlo.

Analizarás cómo planificar, organizar y ejecutar un proyecto de trabajo y cómo evaluarlo.

Analizarás cómo planificar, organizar y ejecutar un proyecto de trabajo y cómo evaluarlo.

**LECCIÓN 9 Los pioneros**

Tus actitudes, creencias y prejuicios influyen en tus emociones que, a su vez, afectan tus pensamientos y tu comportamiento. Déjate llevar por prejuicios para proponer situaciones poco deseables y conflictivas. La regulación emocional se apoya en el autoconocimiento, es decir, en identificar creencias, actitudes y prejuicios, así como sus implicaciones en el pensamiento y el comportamiento, para evitar que estos afecten nuestras acciones y decisiones y a los demás.

En esta actividad aprenderás sobre tus pensamientos, actitudes, prejuicios, emociones y comportamientos.

1. Organízase en grupo para hacer la siguiente actividad.

- Elijan a siete voluntarios. Asignen al azar los siguientes personajes: Narciso, Blonco, Rojo, Marrón, Amarillo, Verde y Azul.
- El profesor les entregará una tarjeta con características de su personaje. Lévanlas en silencio. (No les reveles el nombre de los personajes ni a los compañeros del grupo).
- Tomen unos minutos para preparar sus personajes. Enfóquense en sentir, pensar y hablar como corresponde a las características que les fueron otorgadas.
- Cada alumno se presentará ante el resto del grupo mencionando solo el nombre de su personaje.
- El profesor explicará la situación en la que interactuarán los personajes, la cual debe incluir estos puntos:
  - El mundo se acaba y los grandes mandamientos han elegido a estos seis personajes que deberán crear una nueva sociedad en un nuevo planeta.
  - Los personajes tienen veinte minutos para elaborar conjuntamente un proyecto de nueva ley.
  - Además, deberán elegir por consenso a cuatro de ellos para que vivan en el nuevo planeta. Quienes participen en esta elección tienen más posibilidades de sobrevivir y podrán elegir a los familiares que gustan para acompañarlos.
  - Al final del grupo deberán observar la actitud y conducta de cada personaje, así como el desarrollo de los acontecimientos.
- Al término de la representación, reúnanse en equipos para comentar la experiencia.
  - Discutan las cuestiones que se indican en la siguiente tabla y complétala.

¿Qué tipo de emociones manifestaron?	Personaje						
	Narciso	Blonco	Marrón	Amarillo	Verde	Azul	
¿Qué emociones tuvieron a lo largo de una situación?							
¿Qué personaje contribuyó más a la solución que surgió?							
¿Qué personaje contribuyó menos a la solución que surgió?							

3. En sesión grupal, debatieron acerca de la experiencia.

- Primero, cada actor deberá expresar cómo se sintió en su papel, si se dejó llevar por las emociones y qué aprendió de esta representación.
- Comparten con el grupo sus observaciones de la tabla y comparanlas con las descripciones de los personajes que tenían las actrices.
- Debatieron sobre lo ocurrido en la escenificación y por qué consideran que las hechas se dieron de esa manera.
- Discutan cómo fue la interacción y cuáles fueron las consecuencias de los enfoques de cada personaje. Apoyarse en su tabla anterior para argumentar.

4. Discutan cómo fue la interacción y cuáles fueron las consecuencias de los enfoques de cada personaje. Apoyarse en su tabla anterior para argumentar.

¿Cómo fueron las creencias y los valores en las interacciones y en la toma de decisiones?

5. Responden en grupo lo siguiente y escribe una conclusión.

Reflexión: ¿Qué emociones nos ayudan más a encontrar una solución en una situación difícil y por qué? Escribe en tarjetas las emociones que mencionaron para que las revisen cuando te encuentres en situaciones conflictivas.

**ESCRIBE**

Describe una situación en la que te encuentres en una situación conflictiva y escribe una conclusión.

Habilidad: Expresión de las emociones. Expresa tus emociones activas con respeto y tranquilidad, dependiendo de cuál fue la situación que las provocó.

### Lecciones

Abarcan una o dos páginas en las que trabajarás para lograr los aprendizajes mediante actividades que te permitirán adquirir conceptos, valores, actitudes y desarrollar habilidades socioemocionales, las cuales te facilitarán comprender y manejar tus emociones, construir tu identidad personal y enfrentar desafíos de manera constructiva y ética.

Los siguientes iconos indican la dimensión que se trabaja en cada actividad.



PROHIBIDA SU VENTA

© SANTILLANA

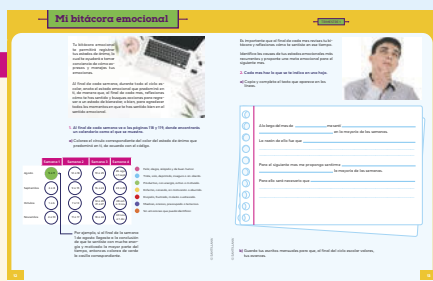
Durante el desarrollo de las lecciones se muestran los siguientes apartados:

## ¿Cómo te sentiste?

En esta sección registrarás semanalmente tus estados de ánimo.

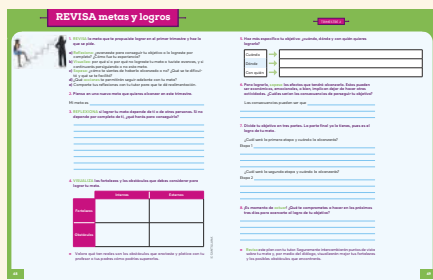
## Escribe

En este apartado reflexionarás sobre las causas de tus emociones y te propondrás metas al respecto.



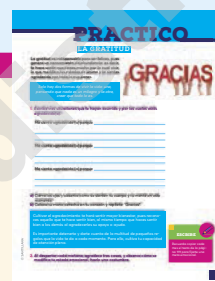
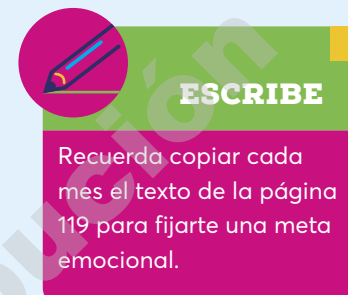
### ◀ Mi bitácora emocional

Aparece en el inicio del trimestre 1 y su propósito es que des seguimiento a tus emociones semanales y las analices mensualmente.



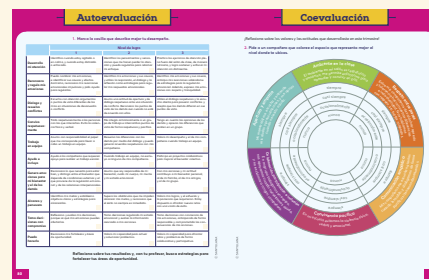
### ◀ REVISA metas y logros

Esta sección, que hallarás en el inicio de cada trimestre, te servirá para plantear metas durante el año escolar y para identificar las fortalezas, las estrategias y los obstáculos que deberás considerar para alcanzarlos.



### ◀ Practico la gratitud

Tiene la intención de que ejercites el agradecimiento y aprecies lo bueno que tienes.



### ◀ Autoevaluación y Coevaluación

Aparecen al final de cada trimestre con el objetivo de que evalúes si integraste en tu vida actitudes y habilidades para comprender y manejar tus emociones, y si muestras una actitud empática y de colaboración con los demás.

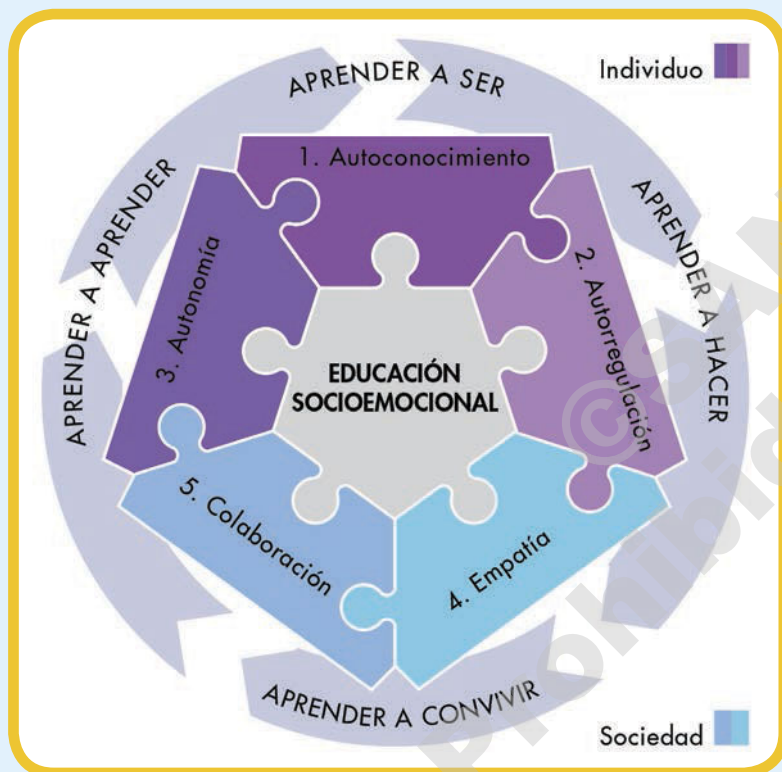


# EL COMPONENTE

## DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

### ¿Qué es la educación socioemocional?

Las emociones son un componente complejo conformado por elementos fisiológicos, cognitivos y socioculturales; pueden ser aprendidas y moduladas por el entorno y guardan relación con el contexto en que se expresan.



La educación socioemocional es fundamental en el desarrollo humano y el aprendizaje. Por medio de ella se busca que las personas integren en su vida conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permitan comprender y manejar sus emociones, ser empáticas, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones retadoras, así como regular estados emocionales impulsivos o aflitivos para hacer de la vida emocional y de las relaciones interpersonales un factor de motivación, aprendizaje y cumplimiento de metas sustantivas y constructivas.

Con base en lo anterior, el programa de Educación Socioemocional del Modelo Educativo propone cinco dimensiones socioemocionales que, en conjunto, deberán guiar las interacciones educativas en este ámbito. Estas dimensiones se muestran en el esquema de la izquierda.

El trabajo con estas cinco dimensiones a lo largo del año escolar tiene como objetivo contribuir a la formación de personas responsables, libres, incluyentes y solidarias; capaces de construir un ambiente de convivencia positivo al promover el propio bienestar y el de los demás.

Las dimensiones mostradas en el esquema dinamizan las interacciones entre los planos individual y socioambiental, por lo que crean y sostienen la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir. Las cinco dimensiones se cultivan mediante el desarrollo de las habilidades específicas que las componen, cinco para cada una, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar y se enuncian en el programa correspondiente.

## Siento, pienso, soy

¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál es mi propósito en la vida? Estas preguntas, entre otras, dan sentido a nuestra existencia y llevan emociones asociadas. En ocasiones nos hacen sentir felices y hasta eufóricos, pero a veces también nos producen ansiedad, temor o incluso enojo.

Estar consciente de nuestras emociones y atender plenamente nuestras sensaciones y pensamientos enriquece nuestra existencia y fortalece nuestra toma de decisiones.

Investigaciones recientes del campo de las neurociencias advierten cómo nuestro cerebro, además de tener gran capacidad para pensar, razonar y planear, siente emociones y, por tanto, vemos, escuchamos, percibimos, pensamos y nos comunicamos a través de filtros emocionales.

Lo anterior significa que a toda sensación y pensamiento le acompaña una emoción o un sentimiento. En pocas palabras: soy lo que siento y lo que pienso. De ahí la importancia de analizar e identificar el papel que juegan las emociones en el desarrollo personal, en las relaciones sociales y en la vida académica e intelectual. Aprender a conocer y a convivir implica también aprender a ser y a sentir.



# TUTORÍA

## Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

A continuación presentamos actividades adicionales al libro del alumno relacionadas con la dimensión de autoconocimiento, las cuales puede realizar con los estudiantes fuera de clase con el propósito de contribuir a su proceso de autoconocimiento, al desarrollo de sus habilidades y talentos y al logro de sus retos, aspiraciones y necesidades de formación.

La primera actividad tiene el objetivo de que los alumnos trabajen la resolución de conflictos de forma pacífica mediante un juego de roles. En el segundo ejercicio los alumnos reconocerán sus fortalezas para encauzarlas hacia el éxito.



## Resolución de conflictos

Los conflictos, en forma de disputas, peleas, discusiones, mal ambiente, etcétera, son inherentes a la naturaleza humana. El principal problema es que los niños y adolescentes no suelen tener la madurez psicológica y de personalidad necesaria para gestionar estas situaciones de forma serena y objetiva

La estrategia de resolución de problemas o toma de decisiones consiste en modificar el modo en que las personas abordan situaciones para las que no tenían ninguna solución, con el fin de orientar mejor su acción. Se trata de aprender una metodología sistemática, es decir, una forma de proceder.

La mayoría de las prácticas de resolución de conflictos que realizará entre los alumnos serán de mediación o de arbitraje, pues estas son buenas formas de ayudarlos a manejar sus diferencias en presencia de un observador imparcial, calmado y que mantiene la justicia. En cierta manera usted se convierte en un pacificador.

Un procedimiento específico de arbitraje consiste en los siguientes pasos:

1. Permita a los niños contar su versión de lo ocurrido: ¿cuál es el problema y qué ha pasado durante el conflicto?
2. Si el problema persiste, ayude a los participantes a proponer soluciones y escoger una para llevarla a cabo.
3. Si el problema se resolvió, pregunte a los participantes cómo consiguieron llegar a un acuerdo.

La siguiente actividad consta de dos etapas: 1) juego de roles y 2) negociación, que pueden emplearse sucesiva o alternativamente cuando se presenta un conflicto en el aula.

## Juego de roles

Los juegos de roles son una estrategia muy efectiva para dramatizar los conflictos, pues permiten a los estudiantes ver las cosas desde distintas perspectivas y, al ponerse en el lugar del otro, desarrollar una actitud empática. Una estrategia concreta de juego de rol es la siguiente:

Pida a los alumnos que describan el conflicto, el momento en que se inició, el lugar y los antecedentes.

Defina los roles que se adoptarán y pida a los participantes que los actúen, o bien, solicite voluntarios.







Pida a los actores que representen el conflicto. Ayúdeles con preguntas clave si es necesario.

Detenga la actuación en el punto del conflicto y pida opiniones a los alumnos que están de público para que los actores las incorporen al juego de roles.

Al finalizar, analice lo ocurrido en el juego y extraiga lecciones para aplicar en la vida real. Plantee preguntas del tipo: *¿Cómo podría haberse prevenido el conflicto? ¿Cómo se sentían los personajes en la situación? ¿Fue una solución satisfactoria? ¿Qué otras soluciones podrían haber funcionado?*

En ocasiones es preferible que los alumnos practiquen primero con situaciones inventadas o hipotéticas, antes de dramatizar situaciones reales. Esta técnica se puede realizar tanto con público como en privado, es decir, solo con actores y el maestro o maestra, quien actuará como guía o árbitro.

A partir del aprendizaje derivado del juego de roles, los alumnos podrán pasar a la parte 2, que consiste en que las dos o más personas involucradas en el conflicto se sienten a negociar hasta que logren proponer una solución, establecer un plan de acción y plantear estrategias de seguimiento y evaluación del plan.

Los conflictos son inevitables, pero nosotros podemos resolverlos mediante el diálogo y siguiendo una serie de pasos que te proponemos a continuación.

## Parte 1. Juego de roles

Este juego de roles consiste en representar el conflicto como si fuera una obra de teatro. Puede ser una situación inventada o una que se haya presentado en el salón.

1. Coordine a los estudiantes para que elijan el conflicto que representarán y describan la situación, el momento, el lugar y los antecedentes.
2. Elija a los actores que representarán a los personajes involucrados en el conflicto o solicite voluntarios una vez que se hayan definido los roles.
3. Ayude a los alumnos con preguntas clave para que planeen un guion donde describan el conflicto.
4. Organice a los alumnos para que realicen la dramatización del conflicto. Recuerde que debe detener la actuación en el punto del conflicto y pedir opiniones para que los actores las incorporen al juego de rol.
5. Una vez que se ha representado el conflicto, los alumnos podrán tener un punto de vista más objetivo. Entonces, pase a la segunda parte, que es la negociación.

## Parte 2. Negociación

1. **Describe.** Pida a los alumnos que indiquen claramente cuál es el problema.
  - a) Expresen el problema en términos de los comportamientos que ocurren o los que no ocurren.
  - b) Dividan los problemas grandes en episodios más pequeños y específicos y los traten de uno en uno.
  - c) Se aseguren de que la otra persona esté lista para discutir el problema.







2. **Explica.** Pida a los alumnos que aclaren por qué el problema es importante para cada involucrado.
  - a) Aclaren por qué el problema es importante para cada involucrado y expliquen cómo entienden o perciben el problema.
  - b) Expliquen cuáles son sus deseos, pero que no ofrezcan soluciones.
3. Solicite a los alumnos que **expresen** su propuesta para solucionar el conflicto.
  - a) Se mantienen orientados a las soluciones; el objetivo no es defenderse ni decidir quién está en lo cierto o quién está equivocado ni establecer la verdad con respecto a lo que sucedió en el pasado. El objetivo es decidir cómo hacer las cosas de manera diferente en el futuro.
  - b) Si tienden a enfocarse en una sola o en una cantidad limitada de alternativas, haga una lluvia de ideas y anote las soluciones al conflicto.
4. **Negocia.** Pida que decidan una solución satisfactoria para todos.
  - a) Si no encuentran una solución que agrade a ambas partes, sugiera una alternativa negociada, donde cada una está dispuesta a ceder en algo para llegar a un acuerdo.
  - b) Indique la solución en términos claros y específicos.
  - c) Después de acordar una solución, haga que el compañero vuelva a repetirla en voz alta.
  - d) Pida a los alumnos que no acepten una solución que no pretendan seguir o que crean que les causará enojo o resentimiento.
5. **Decide.** Invite a proponer un periodo de prueba para implementar la solución.
  - a) Permita varios intentos de la nueva solución.
  - b) Revise la solución al final del periodo de prueba.

## Test de las veinticuatro fortalezas de carácter

Descubrir para qué somos buenos, es decir, cuáles son nuestras fortalezas, es muy importante en la vida, tanto como descubrir qué nos apasiona y lo que queremos lograr. Si los alumnos encuentran un punto de convergencia entre lo que les apasiona, para lo que son buenos y lo que necesitan, tendrán éxito en la vida.

El doctor Martin Seligman, de la Universidad de Pennsylvania, creador de la psicología positiva, desarrolló un test que ayuda a encontrar las fortalezas. Este test, llamado Cuestionario VIA de Fortalezas Personales, evalúa veinticuatro fortalezas del carácter.

Lo puede encontrar en la página web de la Universidad de Pennsylvania: primero entre al Centro Virtual de Psicología de la Universidad de Pensilvania (en español): [www.authentic happiness.sas.upenn.edu/user/register](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/user/register); del lado derecho de la página elija el idioma español; regístrese; ubique en el área central de la página el cuestionario recomendado: Cuestionario VIA de Fortalezas Personales Evalúa 24 fortalezas del carácter; finalmente, realice el test.

Tras responder el test obtendrá, en línea, el informe que clasifica las veinticuatro fortalezas según el grado en que caracteriza a cada alumno, destaca sus cinco fortalezas y los alienta a reflexionar al respecto.



## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos lo siguiente:

Aprender a tomar decisiones requiere no solo de una valoración racional, es decir, de la información que consideramos lógica y pertinente, sino sobre todo, de nuestro estado emocional en el momento de decidir. Las emociones son tan poderosas que incluso ante evidencia lógica y objetiva pueden llevarnos a actuar de forma impulsiva o precipitada, obviando los hechos objetivos. Del mismo modo, un estado emocional tranquilo y positivo puede ser la mejor guía a la hora de decidir, pues nos permitirá ver oportunidades incluso en la adversidad.

Dicho de otro modo, las personas deben prestar atención, cognitiva y emocional, en el momento de elegir, ya que de sus decisiones surgirán estados de bienestar, o de malestar, y en ambos casos ello influenciará en sus decisiones futuras. Estas, conscientes o inconscientes, conforman una cadena de hechos que inicia con una decisión bien o mal tomada.



En este primer trimestre trabajarás tu atención plena para aprender a decidir desde la conciencia emocional, reflexionarás sobre la importancia de asumir responsabilidad en tus acciones y decisiones, y tomarás conciencia de tus fortalezas y debilidades.

Además, utilizarás la empatía y la colaboración como herramientas para comprender cómo las emociones, las acciones y las decisiones de los demás pueden afectar tus decisiones, y viceversa.

**Durante este primer trimestre recuerda que:**

- ▶ Tus pensamientos y emociones guían tus decisiones.
- ▶ Poner atención al presente conduce a un futuro más consciente.
- ▶ Tus decisiones y acciones afectan las decisiones y las acciones de los demás, y viceversa.

Cuando debes elegir algo, ¿cómo sabes que tomas una buena decisión?

Para saberlo haces una valoración racional, es decir, consideras información lógica y pertinente. Pero además influyen tus estados emocionales.

Las emociones son tan poderosas que incluso ante evidencia lógica y objetiva puedes actuar de forma impulsiva o precipitada. Por el contrario, un estado emocional calmado y positivo es la mejor guía a la hora de decidir.

Lo cierto es que todas las personas deben prestar atención, cognitiva y emocional, al momento de elegir, ya que de sus decisiones surgirán estados de bienestar, o de malestar, y en ambos casos influenciará las decisiones futuras.

## Orientaciones didácticas

Durante este primer trimestre retomará el tema de la atención plena como herramienta para tomar decisiones a partir de una mayor conciencia emocional y atención a las circunstancias y al contexto.

Además, el alumno reflexionará sobre la importancia de asumir la responsabilidad de sus acciones y decisiones, y analizará la importancia de conocer sus fortalezas y debilidades como oportunidades para seguir aprendiendo y creciendo.

Trabjará la empatía y la colaboración como herramientas para comprender cómo las emociones, las acciones y las decisiones de los demás afectan nuestras propias decisiones, y cómo nuestras decisiones repercuten en nuestro contexto social y ambiental.



## Orientaciones didácticas

Explique a los jóvenes que establecer objetivos y metas les ayudará a organizarse y a planear de forma consciente, así como a prever los posibles obstáculos y las consecuencias de sus acciones.

Mencione que la actividad REvisa les permitirá reflexionar, visualizar, sopesar y actuar con conciencia al proponerse una meta. El propósito es que sus decisiones y acciones partan del autoconocimiento y de la autorregulación.

Pida a los jóvenes que completen la actividad para que hagan una reflexión consciente de sus prioridades en la forma de objetivos, y puedan reconocer los pasos que van a seguir y los aspectos en los que deben trabajar antes de conseguir su meta.

Es fundamental que los estudiantes cuenten con su apoyo en este proceso. Dialogue con ellos acerca de sus metas y los pasos que establecieron para alcanzarlas; esto propiciará que cobren conciencia de los retos implícitos en el proceso y las consecuencias de buscar un objetivo. También puede invitar a los padres de familia a dialogar con sus hijos en torno a esta actividad. La idea central es apoyar a los jóvenes para que vayan construyendo una autonomía reflexiva, crítica y responsable.

## REVISAR metas y logros

Establecer objetivos claros y metas visibles te ayudará a organizarte para superar obstáculos y prever las consecuencias de tus acciones.



Alcanzar tus metas depende de tu capacidad para **REflexionar**, **VISualizar**, **Sopesar** y **Actuar** con conciencia. Por eso antes de decidir y de actuar, **REVISAR** tus acciones y tus decisiones.

En esta sección reflexionarás sobre las metas que quieres lograr durante este año escolar. En cada trimestre te guiaremos para que establezcas un objetivo y emprendas la acción necesaria para lograrlo.

1. Piensa en una meta importante para este trimestre.

Mi meta es R. M. (Respuesta modelo) Mejorar mi promedio para conseguir una beca en la preparatoria.

2. Reflexiona si lograr tu meta depende de ti o de otras personas. Si no depende por completo de ti, ¿qué harás para conseguirla?

R. M. La meta depende completamente de mí y del tiempo que dedique a mis estudios, aunque mi mayor problema son las materias de ciencias, por lo que podría apoyarme en mi hermano mayor que está a punto de entrar a la universidad a estudiar Química.

3. Visualiza las fortalezas y los obstáculos que debes considerar para lograr tu meta.

	Internas	Externas
Fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo interés en llegar mejor preparado a la preparatoria.</li> <li>• He sido un alumno destacado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo un hermano apasionado de las ciencias, quien siempre está dispuesto a apoyarme.</li> </ul>
Obstáculos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las materias de ciencias siempre se me han dificultado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi hermano está muy enfocado preparándose para el examen de admisión a la universidad.</li> </ul>

- » Valora qué tan reales son los obstáculos que anotaste y platica con tu tutor cómo podrías superarlos.

4. Haz más específico tu objetivo: ¿cuándo, dónde y con quién quieres lograrlo?

Cuándo	→ R. M. Antes de concluir el año escolar.
Dónde	→ R. M. En casa o en la biblioteca de la preparatoria, donde mi hermano pasa la mayor parte del tiempo.
Con quién	→ Con mi hermano.

5. Para lograrlo, **sopesa** los efectos que tendrá alcanzarlo. Estos pueden ser económicos, emocionales, o bien, implican dejar de hacer otras actividades. ¿Cuáles serían las consecuencias de perseguir tu objetivo?

Las consecuencias pueden ser R. M. que tenga poco tiempo para hacer otras actividades, como salir con mis amigos a andar en patineta, por que deberé adaptarme a los horarios de mi hermano.

6. Divide tu objetivo en tres partes. La parte final ya la tienes, pues es el logro de tu meta.

¿Cuál será la primera etapa y cuándo la alcanzarás?	
Etapa 1	R. M. Hablar con mi hermano el domingo que nos reunimos todos a desayunar y plantear mi deseo de mejorar en las materias de ciencias. Comentarle que requeriré de su apoyo y que estoy dispuesto a adaptarme a sus tiempos.
¿Cuál será la segunda etapa y cuándo la alcanzarás?	
Etapa 2	R. M. Elaborar un cronograma con las actividades que realizaremos y los tiempos en los que tendrá que haber resultados. El trabajo deberá ser vespertino e incluir fines de semana, para que mi hermano pueda apoyarme.

7. ¡Es momento de **actuar**! ¿Qué te comprometes a hacer en los próximos tres días para acercarte al logro de tu objetivo?

R. M. Buscar en la biblioteca de la escuela información, ejemplos y algunos ejercicios sobre los temas de ciencias en los que me siento más inseguro, y presentárselos a mi hermano el domingo para que iniciemos con la programación de actividades.

» **Revisa** esta bitácora con tu tutor. Seguramente intercambiarán puntos de vista sobre tu meta y, por medio del diálogo, visualizarán mejor tus fortalezas y los posibles obstáculos que encontrarás.

## Orientaciones didácticas

La actividad REVISA se presentará en el inicio de cada trimestre con el fin de que los estudiantes establezcan metas para trabajar en ese periodo y valoren sus alcances y limitaciones.

Evite imponer a los estudiantes una meta específica o dirigirlos en ese sentido. Pero acompañelos en su proceso de reflexión para que sus elecciones y decisiones sean auténticas, puedan apropiárselas y hacerse responsables de ellas. Además, es importante que cada trimestre que hagan esta actividad, comente con ellos los avances y las limitaciones en su proceso.

A lo largo del trimestre, recuérdelos que se han propuesto una meta y deben darle seguimiento. Busque momentos oportunos durante el curso para preguntarles cómo han avanzado.

También puede llevar a cabo esta actividad individualmente para visualizar sus objetivos como docente y como persona.



## Orientaciones didácticas

Diga a los jóvenes que una manera de cultivar el autoconocimiento es tomar conciencia de sus estados de ánimo a lo largo del tiempo. Llevar una bitácora les permite identificar sus emociones, les ayuda a reflexionar sobre qué ocasiona sus estados de ánimo y sus efectos en su vida.

Recuérdelos que reflexionar sobre cómo nos sentimos también favorece la autorregulación y la convivencia positiva, pues nos permite tomar decisiones, emprender acciones para regresar a un estado de bienestar y reconocer comportamientos que nos generan aflicción a nosotros mismos y a los demás.

La bitácora emocional le permitirá conocer los procesos emocionales que viven los estudiantes para atender y prevenir situaciones que lo puedan inquietar.

## Mi bitácora emocional

Tu bitácora emocional te permitirá registrar tus estados de ánimo, lo cual te ayudará a tomar conciencia de cómo expresas y manejas tus emociones.

Al final de cada semana, durante todo el ciclo escolar, anota el estado emocional que predominó en ti, de manera que, al final de cada mes, reflexiones cómo te has sentido y busques acciones para regresar a un estado de bienestar, o bien, para agradecer todos los momentos en que te has sentido bien en el sentido emocional.

1. Al final de cada semana ve a las páginas 118 y 119, donde encontrarás un calendario como el que se muestra.

a) Colorea el círculo correspondiente del color del estado de ánimo que predominó en ti, de acuerdo con el código.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Agosto	5 a 11	12 a 18	19 a 25	26 ago. a 1 sept.
Septiembre	2 a 8	9 a 15	16 a 22	23 a 29
Octubre	1 a 6	7 a 13	14 a 20 21 a 27	28 oct. a 3 nov.
Noviembre	4 a 10	11 a 17	18 a 24	30 nov. a 1 dic.

- Feliz, alegre, relajado y de buen humor.
- Triste, solo, deprimido, inseguro o sin aliento.
- Productivo, con energía, activo o motivado.
- Enfermo, cansado, sin motivación o aburrido.
- Enojado, frustrado, molesto o estresado.
- Miedoso, ansioso, preocupado o temeroso.
- Sin emociones que pueda identificar.

Por ejemplo, si al final de la semana 1 de agosto llegaste a la conclusión de que te sentiste con mucha energía y motivado la mayor parte del tiempo, entonces colorea de verde la casilla correspondiente.

Es importante que al final de cada mes revises tu bitácora y reflexiones cómo te sentiste en ese tiempo.

Identifica las causas de tus estados emocionales más recurrentes y proponte una meta emocional para el siguiente mes.

2. Cada mes haz lo que se te indica en una hoja.

a) Copia y completa el texto que aparece en las líneas.



A lo largo del mes de agosto me sentí muy bien, muy motivada y con mucha energía en la mayoría de las semanas.

La razón de ello fue que he sido constante con la práctica de taekwondo, he dormido muy bien y me he alimentado sanamente, pues he comido muchas verduras y frutas.

Para el siguiente mes me propongo sentirme de la misma manera manteniendo los hábitos que me hacen sentir así la mayoría de las semanas.

Para ello será necesario que sea constante al hacer ejercicio, consumir alimentos sanos y que siga respetando mis horas de sueño.

b) Guarda tus escritos mensuales para que, al final del ciclo escolar valores, tus avances.

## Orientaciones didácticas

Cada semana, en el inicio de clase, recuerde a los estudiantes que identifiquen en su bitácora la emoción que ha representado su estado de ánimo en los días previos, para que tomen conciencia de ella.

Recuérdelos que en esta actividad no hay respuestas correctas o incorrectas; se trata de reconocer las emociones, y cómo estas tienen un impacto positivo o aflictivo en nuestras acciones y decisiones.

Al término de cada mes, destine un tiempo para que los estudiantes reflexionen sobre sus entradas en la bitácora, piensen en sus emociones más representativas, así como en las vivencias o experiencias que las originaron. Invite al grupo a dialogar al respecto.

Explique a los jóvenes que la bitácora permite hacer un compromiso de autorregulación emocional, ya que los invita a identificar un estado emocional para cultivar a lo largo del siguiente mes de trabajo. Anímelos a reconocer las acciones necesarias para lograrlo.

Sugíérales que compartan con sus padres la información que trabajaron en esta actividad para intercambiar sentimientos y puntos de vista al respecto.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos qué es la atención plena. Considere esta información:

La atención plena, también conocida como *mindfulness*, es una cualidad de la mente que surge cuando se pone atención intencional a lo que está ocurriendo en el momento presente, con aceptación y sin juzgar la experiencia que se atiende. La atención puede dirigirse tanto a lo que ocurre fuera de la persona (por ejemplo, un objeto o situación que está sucediendo), lo cual se percibe por medio de los sentidos, como a lo que ocurre dentro (pensamientos, emociones, sensaciones).

De manera natural, la mente suele estar en movimiento continuo, brincando de un pensamiento a otro, y del presente al futuro y al pasado. Se podría suponer que la atención es como una barca a la deriva. Cuando alguien tiene la intención real de poner atención, deja de estar a la deriva y establece un rumbo definido. Sin embargo, se necesita un ancla que ayude a que la atención permanezca en el objeto de manera prolongada, sin brincar de un lado a otro. Por eso, cuando alguien observa sus pensamientos y sus emociones, puede tomar mejores decisiones y actuar de forma consciente en lugar de hacerlo sin pensar.

Explique que la respiración es un proceso vital que ocurre al estar dormidos o despiertos, por esto es un elemento conveniente para ejercitar la atención.

### LECCIÓN 1



## Percibo mi respiración

La respiración ocurre sin que estés consciente de ella, ya sea que estés despierto, dormido, estudiando, jugando o descansando. Además, es un vínculo entre tu cuerpo y tu mente. Por ello, te sirve para ejercitar la capacidad de poner atención y reducir el estrés.



Este ejercicio lo puedes realizar en cualquier lugar, solo cuida que no haya distractores.

1. Ejercita tu atención plena una vez más; ahora por más tiempo.



2. Luego dedica otros quince minutos a observar tu cuerpo.

3. Comenta con el grupo si lograste hacer este ejercicio sin la guía del profesor y qué cambios has notado desde que lo practicas.

► ¿Qué opinas de la experiencia?

**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

**Habilidad:** Atención. Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.

LECCIÓN 2

TRIMESTRE 1

## Me detengo antes de actuar



¿Recuerdas alguna ocasión en la que perdiste el control porque estabas muy enojado(a) o asustado (a)?

1. Cierra los ojos y recuerda los detalles de lo que sucedió antes, durante y después de esa ocasión.

» Cuando y dónde fue, con quién estabas, qué edad tenías, era de día o de noche, qué ropa traías puesta, etcétera.

a) Describe qué sensaciones físicas experimentaste antes de que comenzara tu enojo o miedo.

R. M. Sentí un calor intenso en el cuerpo y como se ponía roja la cara, como un tomate; también sentí un dolor intenso en el cuello, como cuando me presiono por algo.

---



---

b) ¿Qué pensamientos pasaron por tu cabeza?

R. M. Tenía ganas se golpear algo, como si brazos y pierdas fueran ajenos a mi cuerpo y quisieran liberar ese enojo. También sentí ganas de gritar y hasta de salir corriendo para alejarme de eso que me producía incomodidad.

---

c) Ahora cierra los ojos, repite la película de lo que te sucedió e imagina que en vez de reaccionar, te detienes y haces tres respiraciones profundas, llevas tu atención a la sensación física de la respiración en tu estómago hasta que te sientes más calmado.

d) Reflexiona con un compañero:

- » ¿Puedes imaginar un final feliz para la misma película?
- » ¿Qué habrías hecho diferente si hubieras actuado hasta que estuvieras calmado?
- » ¿Qué es mejor para ti y para los demás: actuar antes de pensar o pensar antes de actuar? ¿Por qué?

No puedes cambiar el pasado, pero sí aprender de tus errores.

2. En grupo, compartan los aprendizajes que obtuvieron en esta lección.



No importa si has perdido el control, lo valioso es aprender de esa experiencia.



ESCRIBE

El esquema y la tabla que trabajaste en las actividades 3 y 4, los utilizarás al final del trimestre.

**Habilidad: Conciencia de las propias emociones.** Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalentes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres en su propia expresión emocional y en su contexto sociocultural.

## Orientaciones didácticas

Para que el alumno realice un cambio verdadero y duradero en sus respuestas emocionales es importante que conozca, en primer lugar, cuáles son sus disparadores emocionales o los estímulos que le hacen responder de forma abrupta o intensa, y después, que identifique cuáles son sus patrones de reactividad, es decir, cómo actúa cuando pierde el control.

Para ello, debe imaginar distintos escenarios en los cuales actúe de manera no reactiva ante situaciones que normalmente le harían reaccionar de este modo. El ejercicio de esta página permitirá al alumno descubrir sus disparadores o estímulos reactivos.

## Orientaciones didácticas

Explique al alumnado lo que son las creencias irracionales. Para ello conviene que escriba algunos ejemplos, primero en el pizarrón y después cada estudiante en su cuaderno. Por ejemplo, algunas creencias irracionales activadoras de la ira, pueden verbalizarse con autoafirmaciones como: *Es terrible que haya gente que me trate de manera tan injusta. De ninguna manera pueden tratarme así. Son personas malas y deberían ser castigadas por la forma como me están tratando. Es injusto que me falles de esta forma. Yo nunca lo haría. Esto no lo puedo soportar.*

Pida a cada adolescente que escriba tres creencias irracionales. Pueden ser activadoras de la ira o de otras emociones.

Luego hay que ponerlas en común, asegúrese de que se produce una buena comprensión de los contenidos que se van a trabajar y, por lo tanto, de la distinción entre pensamientos racionales e irracionales. Para ello se recomienda que haga preguntas a los estudiantes y fomente su autonomía para desarrollar la actividad.

Es importante que el adolescente sea capaz de enumerar algunas de sus creencias irracionales. Para ello, anímelos a pensar en ellos mismo en el momento de las tres creencias.

### LECCIÓN 3



## Pensamientos irracionales

Los pensamientos y las emociones están interconectados; unos influyen en los otros. Para que vivas con más bienestar emocional, es importante que reconozcas qué tipo de pensamientos construyes y cómo estos afectan tus emociones.



Los pensamientos pueden afectar tu estado de ánimo.

1. Completa la tabla con tres pensamientos e indica si los consideras racionales o irracionales. Guíate con los ejemplos. R. M.

Pensamiento	Es racional	Es irracional
Todo siempre está mal.		x
Es un contratiempo, una contrariedad.	x	
Nada tiene solución.		x
No salió como esperábamos, pero se puede arreglar. Tienen razón los que piensan que soy un tonto; nada me sale bien. Cuando se enoja dice cosas que en realidad no piensa.	x	
	x	

2. Revisen sus tablas en equipos.

- Argumenten por qué identificaron los pensamientos como racionales o irracionales; si lo consideran necesario, cambien sus respuestas.
- Discutan lo siguiente y respondan en el cuaderno.

- ¿Cómo afectan a su estado emocional los pensamientos irracionales?
- ¿Qué tipo de emociones producen los pensamientos irracionales? Mencionen tres ejemplos y argumenténtenlos.
- ¿Qué podemos hacer ante pensamientos irracionales? Escriban tres estrategias o acciones con que pueden contrarrestarlos.

3. Compartan en grupo sus respuestas de la actividad anterior y hagan lo siguiente.

1. Elijan las estrategias que consideran funcionales para manejar los pensamientos irracionales.

2. En una cartulina, escriban "Cuando me invadan los pensamientos irracionales será mejor que..." y luego sus propuestas.

3. Peguen la cartulina en el salón de clases, en un lugar visible para todos.



Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

LECCIÓN 4

TRIMESTRE 1

## Mis puntos fuertes

¿Qué tanto te conoces? ¿Cómo desarrollas tu autoestima? ¿Cuál es tu identidad personal? ¿Cómo te observan los demás? Estas preguntas ayudan a tu autoconocimiento, ¿has notado que cuanto más consciente eres de tus cualidades, mejor puedes interactuar con el mundo?



En ocasiones crees que te conoces muy bien; sin embargo, los demás te ayudan a ver aspectos de ti mismo que desconoces.

1. Reflexiona y completa las frases.

Soy una persona que...

R. M. no se rinde ante las adversidades.

Me siento satisfecho (a) cuando...

R. M. logro alcanzar el objetivo que me propuse

En una palabra soy...

R. M. decidido

2. Escribe 10 características tuyas de las que te sientas orgulloso (a). R. M.

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. <u>Responsable</u> | 2. <u>Amable</u>     |
| 3. <u>Estudioso</u>   | 4. <u>Tierno</u>     |
| 5. <u>Comprensivo</u> | 6. <u>Buen amigo</u> |
| 7. <u>Sé escuchar</u> | 8. <u>Puntual</u>    |
| 9. <u>Cariñoso</u>    | 10. <u>Tolerante</u> |

3. Reflexiona qué emociones te producen las características que anotaste y comparte tus respuestas con el grupo.

Habilidad: **Iniciativa personal.** Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico y reflexivo para la resolución de problemas.

## Orientaciones didácticas

Explique a sus alumnos lo siguiente:

Preguntarnos y reflexionar acerca de nosotros mismos, sobre nuestra identidad, intereses, talentos y cómo creemos que nos perciben los demás nos ayuda a desarrollar una mejor autoestima, y tener un mayor autoconocimiento. Entre más conscientes somos de nuestros intereses y cualidades, mejor podemos interactuar con el mundo, y tomar mejores decisiones.

Invite a los estudiantes a reflexionar sobre las siguientes cuestiones: *¿Qué tanto te conoces? ¿Qué haces para fortalecer tu autoestima? ¿Cuál es tu identidad personal? ¿Cómo crees que te perciben los demás?*

Enseguida invítelos a que contesten las frases de la actividad. Posteriormente, pídeles que piensen en diez características propias de las que se sientan orgullosos(as), y que mencionen qué sentimiento o emoción les producen.

Invítelos a que compartan con el grupo alguna de estas características y la emoción que les despierta.

Elabore un listado de las cualidades y emociones más representativas en el pizarrón y comente con los estudiantes la importancia de identificar los puntos fuertes y la poca práctica que tenemos de reconocerlos y tomar conciencia de ellos.



## Orientaciones didácticas

Para la actividad 1, ejemplifique situaciones que contrarrestan el mal trato:

- Cuando nos percatemos de una situación injusta, podemos defender a la víctima.
- Si nosotros fuimos quienes maltratamos, ofrecer una disculpa.
- En nuestra vida cotidiana podemos realizar pequeños gestos que promuevan el bien común. Por ejemplo, ofrecer ayuda a quien vemos que tiene un problema, incluir a aquél que ha sido excluido, tratar de forma cordial a la gente que nos rodea, evitar realizar comentarios o acciones que puedan resultar hirientes.

Pida a los alumnos que dialoguen entre ellos y que propongan otras maneras en las que puedan no solamente evitar el maltrato, sino también enumerar acciones de su vida diaria que pueden ejecutar para incrementar el bienestar emocional de otras personas.

Para ver ejemplos de acciones realizadas de forma cotidiana, le sugerimos ver este comercial que refleja los pequeños actos positivos que podemos hacer para ayudar a otros:

- [www.youtube.com/watch?v=es\\_P7G18Er0](http://www.youtube.com/watch?v=es_P7G18Er0).

## LECCIÓN 5



Todos podemos contribuir a detener el maltrato si nos hacemos conscientes de las acciones que lo representan.

## ¡No al maltrato!

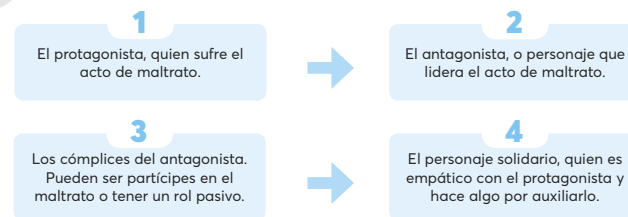
En algún momento de su vida, todas las personas han sido víctimas, testigos o incluso han participado en el maltrato hacia otros. Sin embargo, así como existe ese lado cruel de los seres humanos, también cada quien tiene la capacidad de prevenir, reparar el daño y promover el bienestar común.

### 1. Organicen en grupo una lluvia de ideas.

- Mencionen cómo se puede maltratar a las personas física, verbal, directa o indirectamente, y escriban sus ideas en la mitad del pizarrón.
- En la otra mitad del pizarrón, escriban acciones para reparar o impedir el maltrato: cuando nos percatemos de una situación injusta; cuando nosotros realizamos el maltrato y cuando somos víctimas.

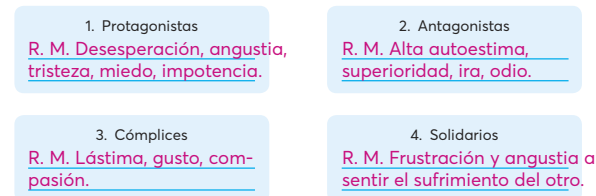
### 2. Hagan esta actividad en equipos.

- Escenificarán una experiencia de maltrato. Asignen estos papeles.



- Ensayen sus papeles; esfuércense por imaginar los sentimientos y las emociones de su personaje. Luego, hagan su representación.

### 3. En grupo comenten las emociones que sintieron los compañeros al representar cada personaje y escribanlas.



- Concluyan cómo el maltrato afecta la integridad de las personas.
- Retomen las acciones contra el maltrato que escribieron en la actividad 1 y comprométanse a ponerlas en práctica en su grupo.

**Habilidad: Bienestar y trato digno hacia las personas.** Evalúa los efectos del maltrato y del daño a la integridad de las personas, y colabora con otros a restaurar el bienestar.

## LECCIÓN 6

### El reto del globo

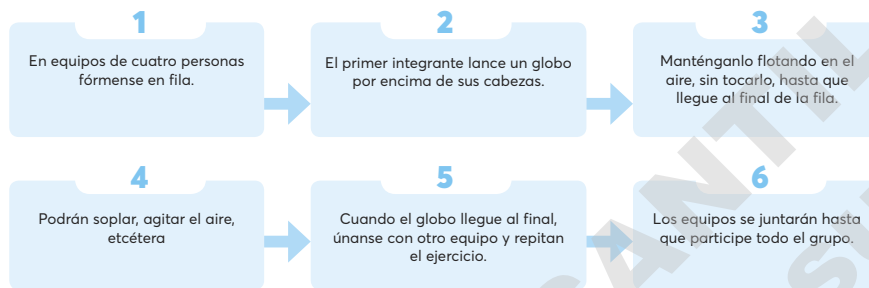
Para lograr metas comunes es preciso que aprendas a coordinar esfuerzos. Una buena comunicación entre los miembros de un grupo hace posible que todos colaboren y afronten los retos y obstáculos que se presenten en el camino.

**1. Intégrate en un equipo de cuatro personas y realiza la actividad.**

- La dinámica irá de menos a más. Iniciarán grupos de cuatro personas hasta que la termine realizando el grupo completo.



Aprender a trabajar en equipo requiere tiempo, organización y disposición.



**2. Respondan las preguntas en grupo.**

- ¿Se cumplió el reto?
- ¿Qué se necesitó para mantener el globo en el aire?
- ¿Qué hubiera pasado si solo una persona hubiera soplado?
- ¿Qué elementos ayudaron y cuáles obstaculizaron el cumplimiento del reto?

**3. Reflexiona, responde en tu cuaderno y comparte con el grupo.**

- ¿Qué lección te enseñó el reto del globo?
- ¿Te ha sucedido que al trabajar en equipo no todos los compañeros ponen el mismo esfuerzo? ¿A qué crees que se deba?
- ¿Cómo podría mejorarse el trabajo en equipo?



**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

**Habilidad: Comunicación asertiva.** Genera ideas y proyectos con sus compañeros, considerando las aportaciones de todos.

## Orientaciones didácticas

Motive a los alumnos a participar en un reto como grupo. Explíqueles que primero empezarán en equipos de cuatro o cinco personas y al terminar, será el grupo completo.

Cuando estén en el equipo, pida que alguno de ellos lance una pluma o un globo por encima de la cabeza de todos, y dígales que deberán mantenerlo flotando mucho tiempo en el aire sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo.

Explique que podrán soplar la pluma o agitarla con hojas, libros o libretas, lo importante es mantenerla el mayor número de segundos posible.

Conforme pase el tiempo, integre los grupos pequeños para formar grupos más grandes con el mismo objetivo, hasta que llegue el turno del grupo completo.

Pida que regresen a su lugares y facilite la reflexión por medio de las preguntas de la lección.

## Orientaciones didácticas

Con anticipación, solicite a los alumnos llevar un tapete o toalla donde puedan recostarse. Cuando estén listos lea estas indicaciones con voz lenta, suave y baja, pero suficientemente audible para todos:

Presta atención al espacio que ocupa tu cuerpo y siéntelo. Respira naturalmente y fíjate cómo se siente al inhalar y exhalar. Disfruta esa sensación (guarde silencio unos minutos para que hagan lo que se indicó). Al inhalar, llena tu abdomen como si fuera un globo; al exhalar siente cómo tu cuerpo se hunde en el piso.

Lleva tu atención a tus pies. Muévelos como si quisieran colgarse sobre una rama, después relájalos. Luego, lleva tu atención a las pantorrillas; contráelas con fuerza y relájalas. Ahora, observa tus rodillas, inhala y exhala tensándolas, revisa si hay alguna. Al llegar a los muslos, contráelos fuertemente, relájalos y percibe las sensaciones que se producen. Pon atención en tu cadera y espalda. Observa cualquier sensación, malestar o tensión.

Percibe cómo se expande y contrae tu abdomen al respirar. Tensa los músculos de esa zona como si tratarás de tocar tu espalda con tu ombligo, luego relájalos. Enseguida, fíjate cómo se expande y contrae tu pecho cuando respiras. Lleva tu atención a tus manos y brazos; oprímelos muy fuerte y relájalos. Afloja tu cuello y hombros; si es necesario, gíralos para liberar la tensión. Contrae los músculos de tu cara y relájalos. Para finalizar, observa cómo se siente tu cuerpo. Cuando estés listo o lista, abre tus ojos y mueve lentamente tus dedos. Levántate a tu propio ritmo.

## LECCIÓN 7



## Sensaciones en mi cuerpo



Observar tu cuerpo y sus sensaciones calmará tu mente y las emociones aflitivas.

En todo momento, tu cuerpo experimenta sensaciones, de las cuales no eres consciente. Si te das un tiempo para observarlo, te maravillarás de los increíbles y complejos procesos que ocurren en él. Además, te percatarás de lo que necesita y podrás actuar en consecuencia.

### 1. Haz lo que se indica.

Recuéstate boca arriba sobre un tapete o toalla. Si te sientes cómodo, cierra los ojos; si no, mira algún punto fijo.

Presta atención a las indicaciones de tu profesor para que te guíe en esta actividad.

### 2. Después de la actividad guiada por tu profesor, contesta.

- a) ¿Cómo te sentiste al percibir tu cuerpo con atención? ¿Por qué?  
R. M. Como si flotaré, porque cuerpo y mi mente se conectaron, y pude sentir cómo se oxigenaba cada músculo de mi cuerpo.
- b) ¿Qué incomodidades notaste? R. M. El ruido que hacían algunos de mis compañeros o los sonidos exteriores que me impedían concentrarme, como cuando intento dormir y doy muchas vueltas en la cama, porque no logré estar tranquilo.
- c) ¿Qué sensaciones físicas notaste? R. M. Al principio dolor de espalda, por la falta de práctica en la posición en la que estaba y comecón, como de nervios porque no lograba relajarme, pero conforme avanzo el ejercicio me sentí más liviano, como si no tuviera cuerpo.
- d) ¿Qué pensamientos tenías cuando te distraías? R. M. Que no había terminado la tarea de la clase siguiente, que mi mamá me había pedido que limpiara mi recámara y hasta que no tenía de estar ahí acostado, porque había muchos pendientes que resolver.

### 3. Comparte tus respuestas con el grupo.

**Habilidad:** Atención. Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.

## LECCIÓN 8

## Una carta para mí



Hasta ahora has tenido la oportunidad de conocerte más y reflexionar sobre lo que te motiva, sientes y deseas lograr en el futuro. Esta actividad te permitirá valorar tus progresos y reconocer cómo te ves a ti mismo.

**1. Redacta una carta para ti mismo, considerando lo siguiente:**

- Describe quién eres en este momento (quiénes son tus amigos, tu altura y peso, tu película y música favorita, etcétera) y cómo te sientes siendo así.
- Relata las experiencias agradables y desagradables más significativas que te han sucedido en el último año.
- Escribe diez metas que te gustaría lograr al final del ciclo escolar.

P. R. Se espera que el alumno incluya metas personales, como comer saludablemente, hacer ejercicio o mejorar su resistencia al correr, pero también metas académicas, como mejorar el promedio, pasar el examen de ingreso al bachillerato o no deber ninguna materia.

**2. En una hoja blanca pasa en limpio tu carta.**

- Mete tu carta doblada en un sobre, junto con una fotografía tuya.
- Cierra el sobre y anota tu nombre y dirección. Luego, entrégalo a tu profesor.

Tu maestro guardará la carta y te la regresará al final del ciclo escolar.

**Habilidad:** Conciencia de las propias emociones. Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalentes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres en su propia expresión emocional y en su contexto sociocultural.

## Orientaciones didácticas

En ocasiones, reflexionar sobre nuestro presente nos ayuda a mirar con mayor objetividad hacia el futuro, pues tomamos conciencia de aquello que nos caracteriza y de lo que nos rodea y ello puede arrojar luz sobre nuestras siguientes decisiones.

En esta actividad los estudiantes deberán escribir una carta a sí mismos, en la cual incluyan sus reflexiones y expectativas presentes y futuras, así como detalles de sus intereses, y estilo de vida actual, pensando sobre todo en aquello que viven en el presente y que les gustaría recordar en el futuro. Permita que los alumnos se expresen libremente. Una vez terminada la carta, hay que meterla en un sobre y sellar el sobre. Guarde las cartas para que vuelvan a abrirlas al término del ciclo escolar.

## Orientaciones didácticas

Para esta actividad solicite la ayuda de seis alumnos. Si no surgen voluntarios, elija a los que considere más idóneos para esta actividad. A cada uno de ellos se le asignará un personaje: Blanco, Rojo, Marrón, Amarillo, Verde o Azul.

Cada uno leerá la tarjeta correspondiente a su personaje, esta es información confidencial que no deberá comunicarse al resto de personajes. El alumno tendrá unos minutos para preparar su personaje ("meterse en la piel" de este).

Se explica a toda la clase que nuestro mundo se acaba y que los grandes mandatarios mundiales han elegido a estos seis personajes (pioneros) para diseñar un nuevo mundo. Tienen 20 minutos para cumplir su cometido, es decir, para elaborar conjuntamente un proyecto de nuevo mundo. Además, los pioneros, deberán elegir por consenso a cuatro de ellos para ir al Nuevo Mundo, considerando que quien vaya, tendrá más probabilidades de salvarse (él y su familia, puesto que irán acompañados de los familiares que elijan).

Al resto de alumnos se les dará la consigna de observar la actitud y conducta de cada personaje, así como el desarrollo de los acontecimientos. Una vez finalizado el juego, se comenta la experiencia.

## LECCIÓN 9



### Los pioneros

Tus actitudes, creencias y prejuicios influyen en tus emociones que, a su vez, afectan tus pensamientos y tu comportamiento. Dejarse llevar por prejuicios puede propiciar situaciones poco deseables o conflictivas. La regulación emocional se apoya en el autoconocimiento, es decir, en identificar creencias, actitudes y prejuicios, así como sus implicaciones en el pensamiento y el comportamiento, para evitar que estos afecten nuestras acciones y decisiones y a los demás.

En esta actividad aprenderás sobre tus pensamientos, actitudes, prejuicios, emociones y comportamientos.



Recuerda registrár en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que

1. Organícense en grupo para hacer la siguiente actividad.

1. Elijan a siete voluntarios. Asignen al azar los siguientes personajes: Narrador, Blanco, Rojo, Marrón, Amarillo, Verde y Azul.
2. El profesor les entregará una tarjeta con características de su personaje. Léanlas en silencio. ¡No las revelen al resto de los personajes ni a los compañeros del grupo!
3. Tomen unos minutos para preparar sus personajes. Enfóquense en sentir, pensar y hablar como corresponde a las características que les tocaron a cada uno.
4. Cada alumno se presentará ante el resto del grupo mencionando solo el nombre de su personaje.
5. El narrador explicará la situación en la que interactuarán los personajes, la cual debe incluir estos puntos:
  - ▶ El mundo se acaba y los grandes mandatarios han elegido a estos seis personajes (los pioneros) para diseñar una nueva sociedad en un nuevo planeta.
  - ▶ Los pioneros tienen veinte minutos para elaborar conjuntamente un proyecto de nuevo mundo.
  - ▶ Además, deberán elegir por consenso a cuatro de ellos para que vayan al nuevo planeta. Quienes partan en esta misión tienen más posibilidades de salvarse y podrán elegir a los familiares que gusten para acompañarlos.
6. El resto del grupo deberá observar la actitud y conducta de cada personaje, así como el desarrollo de los acontecimientos.



2. Al término de la representación, reúnanse en equipos para comentar la experiencia.

- a) Discutan las cuestiones que se indican en la siguiente tabla y complétenla.

**Habilidad: Expresión de las emociones.** Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.





	Personaje					
	Blanco	Rojo	Marrón	Amarillo	Verde	Azul
¿Qué tipo de emociones mostraba?	P. R. Se espera que el alumno reconozca que algunos estaban molestos, mientras otros trataban de ser más conciliadores.					
¿Sus emociones ayudaron a llegar a una solución?	P. R. Se espera que el alumno reconozca que algunas emociones no contribuyen a solucionar problemas, sino que pueden incrementarlos, como reaccionar con enojo ante un problema que podía concertarse platicando.					
¿Cuál personaje contribuyó más a la solución y por qué?	P. R. Se espera que el alumno reconozca que ciertas actitudes son más benéficas que otras, como saber escuchar, ser tolerante y respetar los puntos de vista de los demás.					
¿Qué personaje contribuyó menos a la solución y por qué?	P. R. Se espera que el alumno reconozca que la falta de empatía, la intolerancia o la agresividad son comportamientos que no contribuyen a la solución de conflictos.					

**3. En sesión grupal, debatan acerca de la experiencia.**

- a) Primero, cada actor deberá expresar cómo se sintió en su papel, si se dejó llevar por las emociones y qué aprendió de esta representación.
- b) Compartan con el grupo sus observaciones de la tabla y compárenlas con las descripciones de los personajes que tenían los actores.
- c) Debatan sobre lo ocurrido en la escenificación y por qué consideran que los hechos se dieron de esa manera.
- Discutan cómo fue la interacción y cuáles fueron las consecuencias de los enfoques de cada personaje. Apóyense en su tabla anterior para argumentar.



Las emociones influyen en la manera en que nos comportamos.

¿Cómo influyen las creencias y los valores en las interacciones y en la toma de decisiones?  
**R. M. Son fundamentales, porque todos tenemos formas distintas de pensar y de entender las cosas que suceden a nuestro alrededor.**

- d) Respondan en grupo lo siguiente y escribe una conclusión.
  - Reflexionen: ¿Qué emociones nos ayudan más a encontrar una solución en una situación difícil y por qué?
  - Escribe en tarjetas las emociones que mencionaron para que las repases cuando te encuentres en situaciones conflictivas.



**ESCRIBE**

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

# Orientaciones didácticas

Primero, los alumnos que han ejercido de actores expresarán cómo se sintieron en sus papeles y qué aprendieron. Después, el profesor animará al resto de la clase a debatir sobre lo que ha ocurrido y por qué. En el debate se discutirán las consecuencias de los distintos enfoques de cada personaje: cómo se sintieron, si se han dejado llevar por las emociones y qué hicieron para que no sea así, cómo fue la interacción, qué papel juegan las creencias y los valores, cómo influye el contexto...

Una vez que empieza la actividad, los alumnos deben ser identificados y llamados por el nombre de sus personajes. Es importante recordar a los estudiantes que, durante todo el juego, ellos "deben ser" el personaje: sentir, pensar, hablar como lo haría su personaje.



## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que:

Aunque convivimos todos los días con compañeros en un grupo de trabajo, no necesariamente reparamos en sus cualidades, sus gustos o sus puntos de vista sobre el espacio que compartimos con ellos. Conocer las cualidades de nuestros compañeros nos ayuda a convivir mejor, y nos permite abrirnos a conocer nuevos puntos de vista y con ello enriquecer nuestra identidad personal.

Para el desarrollo de esta actividad, pida a los estudiantes que se desplacen por el aula mientras les da diferentes consignas que aparecen en el libro.

Tras la consigna, pida a los estudiantes que piensen qué personas muestran mejor esta característica en el grupo, deben buscarlas y les darán un abrazo.

Posteriormente deberán anotar en su libro los nombres de estas personas y si consideran que ellos también comparten esta cualidad puede cada quien anotar su nombre junto al de los demás.

Para terminar pida a cada estudiante que describa con un adjetivo qué sintió durante la actividad anterior. Compartan las respuestas con el grupo.

Recuerde a los estudiantes que al conocer a los demás, nos conocemos también a nosotros mismos. Las relaciones interpersonales son un espejo en donde veo al otro, pero también a mí mismo.

## LECCIÓN 10



### La persona más...



Valorar los talentos de los demás y reconocerlos en público es una cualidad muy grande.

Convives todos los días con tus compañeros de grupo, ¿has notado sus cualidades, sabes cuáles son sus gustos o qué les gusta hacer fuera de la escuela?

Para comprobar qué tanto los conoces, realiza las actividades de esta lección.

1. Lee las consignas conforme las vaya diciendo tu profesor (a) y escribe la respuesta.

- ▶ Toma un momento para pensar cuál de tus compañeros tiene esa característica.
- ▶ Puedes escribir tu propio nombre si tienes esa cualidad.

P. R. Se espera que el alumno reconozca los talentos de los demás y los comparta.

La persona más alegre \_\_\_\_\_

La persona más estudiosa \_\_\_\_\_

La persona más trabajadora \_\_\_\_\_

La persona más generosa \_\_\_\_\_

La persona más valiente \_\_\_\_\_

La persona más ecuaníme \_\_\_\_\_

La persona más asertiva \_\_\_\_\_

La persona más deportista \_\_\_\_\_



### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti en esta semana.

2. Describe con un adjetivo qué sentiste durante la actividad anterior.

R. M. alegría y emo-

- ▶ Sentí ción al ver las reacciones de mis compañeros al ser mencionados.
- ▶ Percibí \_\_\_\_\_ en los compañeros que fueron mencionados.

3. Comparte tu respuesta con el grupo.

LECCIÓN 11

TRIMESTRE 1

¡Merecemos un trato digno!



La dignidad humana es el derecho que tienen todos de ser respetados y valorados como seres individuales y sociales, con sus características particulares por el solo hecho de ser personas. Por desgracia, por lo general, aquello por lo que las personas son excluidas o devaluadas justamente se relaciona con sus condiciones particulares.

1. Lee la historia y comenten en grupo las preguntas.

Cuenta una historia que un anciano samurai dedicado a enseñar el budismo zen era capaz de vencer a cualquier adversario. Cierta día, un joven guerrero, que conocía esta reputación, quiso enfrentarlo para derrotarlo y ganar fama.



Aunque los estudiantes del anciano le pidieron no hacerlo, el maestro aceptó el reto. El joven, famoso por esperar a que sus adversarios hicieran el primer movimiento y luego atacar, hizo todo lo posible porque el anciano comenzara la pelea: le arrojó piedras, le gritó todos los insultos conocidos, lo escupió e incluso ofendió a sus ancestros. Por horas trató de enfadar al anciano, pero este permaneció impasible. Finalmente, el joven guerrero se retiró humillado.

Cuando los estudiantes manifestaron su decepción por ver que su maestro no había hecho nada contra el adversario, él les explicó que la envidia, la rabia y los insultos son como regalos: cuando uno no los acepta, siguen perteneciendo a quien los lleva consigo.

- ¿Consideran que la actitud del maestro fue la más adecuada?, ¿por qué?
- ¿Podrían aplicar en alguna situación lo que el anciano explicó a sus estudiantes?, ¿cómo lo harían?

2. Piensa en algún momento en que te hayas sentido mal por el trato humillante que alguien estaba recibiendo y lo hayas defendido. Responde.

El maltrato me hizo sentir...

R. M. frustración porque la otra persona estaba indefensa.

Al ayudar me sentí...

R. M. optimista, porque es posible superar conflictos cuando uno se lo propone.

3. En sesión grupal, discutan lo siguiente.

- ¿Por qué creen que las personas tratan mal a otras?
- ¿Qué podemos hacer para evitar el maltrato?

a) Elige algunas de las acciones que mencionaron en la discusión y proponle a tu familia que las pongan en práctica en su casa.

Habilidad: Bienestar y trato digno hacia las personas. Evalúa los efectos del maltrato y del daño a la integridad de las personas, y colabora con otros a restaurar el bienestar.

Orientaciones didácticas

Antes de comenzar esta sesión, recapitulen la actividad de la página 18.

Pida al grupo que mencione las emociones que vivieron cada uno de los protagonistas de la actividad. Tendrán que hacer un esfuerzo para realmente imaginarse lo que sentiría una persona en las circunstancias del personaje que les tocó representar.

Mientras tanto, escriba las emociones de cada uno de los personajes en la columna correspondiente.

Personaje	Protagonista	Antagonista	Cómplices	Solidario
Emociones				

Observe las emociones que relacionan con los personajes y pídale que hagan una reflexión en su cuaderno.

## Orientaciones didácticas

Comuniqué a los alumnos que realizarán una campaña contra la no violencia y para ello, deberán organizarse con sus compañeros en equipos de trabajo.

Cada equipo deberá crear un hashtag que promueva la no violencia en la escuela, por ejemplo, #ConRespetoEsMejor.

Pida que en cuanto terminen, se reúnan con otros grupos y comparen los *hashtag* para elegir uno, y así sucesivamente hasta que elijan el mejor de todos para la campaña que representará a su grupo.

Pida que, en grupo, propongan ideas para realizar una campaña publicitaria que incluya dicho *hashtag*.

### LECCIÓN 12



## Hashtag contra la violencia



La violencia tiene muchas formas de normalizarse, debes estar atento a evitar reproducirlas.

La violencia es enemiga de la colaboración; existen muchas formas de violentar a los demás. Lastimar a otro no sólo puede ser física, sino también verbalmente. Los chismes y habladurías impiden que te lleves bien con los demás y crean un clima negativo para las relaciones humanas.

1. Participa en la creación de una campaña que promueva la no violencia en la escuela.

I. Intégrate en un equipo.

II. Creen un *hashtag* que promueva la no violencia en la escuela. Por ejemplo: #ConRespetoEsMejor

III. Comparen su *hashtag* con el de otro equipo y elijan el mejor.

V. Entre todos, aporten ideas para realizar una campaña que incluya ese *hashtag*.

IV. Vayan de equipo en equipo eligiendo el mejor *hashtag* hasta que entre todo el grupo tengan solo uno.

2. Para organizar la campaña planeen lo siguiente.

- › Objetivo.
- › Canales de difusión que utilizarán.
- › Eslogan.
- › Imágenes o textos que apoyen su *hashtag*.

3. Escriban los pasos a seguir para llevar a cabo su campaña.

Definir qué se pretende

Establecer a quién va dirigida

Lanzar la campaña

Evaluar los resultados

**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

## 4. Lee la historia, reflexiona y después responde las preguntas.

## Los tres filtros

Un discípulo llegó muy agitado a la casa de Sócrates y empezó a hablar de esta manera:  
 —Maestro, quiero contarte cómo un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia...  
 Sócrates lo interrumpió diciendo:  
 —¡Espera! ¿Ya hiciste pasar a través de los tres filtros lo que me vas a decir?  
 —¿Los tres filtros?  
 —Sí —replicó Sócrates.  
 —El primer filtro es la **verdad**. ¿Ya examinaste cuidadosamente si lo que me quieres decir es verdadero en todos sus puntos?  
 —No, lo oí decir a unos vecinos.  
 —Pero al menos lo habrás hecho pasar por el segundo filtro, que es la **bondad**: ¿Lo que me quieres decir es por lo menos bueno?  
 —No, en realidad no, al contrario.  
 —¡Ah! — interrumpió Sócrates.  
 —Entonces vamos al último filtro: ¿Es **necesario** que me cuentes eso?  
 —Para ser sincero, no... Necesario no es.  
 —Entonces —sonrió el sabio— Si no es verdadero, ni bueno, ni necesario... sepultémoslo en el olvido.

Historia popular de autor anónimo, atribuida a Sócrates, siglo IV a.C.



- a) ¿Qué significa hablar con verdad, bondad y verificando la necesidad de lo que se va a contar?

R. M. Decir solo las cosas que las personas necesitan saber, cosas verificadas no chismes ni especulaciones.

- b) Escribe algunas estrategias para evitar decir cosas que no sean necesarias.

R. M. Decir solo cosas positivas, no pensar por los demás, ser claro y directo.

- c) Escribe algunas tácticas para evitar que las personas te cuenten chismes o cosas negativas sobre otro individuo.

R. M. Preguntarles si esa información será útil, si es necesario conocerla, evitar repetir todo lo que se escucha.

## 5. Comparte con un compañero qué aprendiste en esta lección.

## Orientaciones didácticas

Pida que lean la historia de "Los tres filtros".

Reflexione con los alumnos lo siguiente:

Recuerda pasar todo por la Verdad, la Bondad y la Necesidad antes de decirlo.

Seguramente si pasamos por estos filtros cada uno de nuestros comentarios, o la mayoría de ellos, podríamos hablar de una comunicación eficiente, efectiva y eficaz, que sin duda alguna creará armonía con quienes nos rodean y nos permitirá pedir ser tratados de la misma forma.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos lo siguiente:

Las funciones ejecutivas del cerebro incluyen habilidades cognitivas (razonamiento, planeación, toma de decisiones, etc.) cuyo objetivo principal es facilitar la adaptación de las personas a nuevas situaciones.

La corteza prefrontal es la que desarrolla estas funciones, las cuales son parte fundamental de nuestro ser y hacer como seres humanos. El desarrollo de las funciones ejecutivas va de la mano con la maduración del cerebro, y en particular del lóbulo frontal y de sus conexiones con otras estructuras corticales y subcorticales. Ejercitar el establecimiento de metas concretas y la planificación durante la adolescencia favorece el desarrollo y fortalecimiento de estas funciones y estructuras neuronales. El cerebro tardará algo más de dos décadas de vida para alcanzar la madurez y con ello la maduración de las funciones ejecutivas.

El siguiente ejercicio ayudará a los alumnos a entender qué son las funciones ejecutivas y la importancia que tienen para llevar una vida con propósito, es decir, tomar las riendas de su vida y no simplemente ser llevados por la vida.

### LECCIÓN 13



## ¿Deliberada o accidental?

¿Has escuchado hablar de la Función Ejecutiva (FE)? Se le llama así a la habilidad que tienen algunas personas para regular sus comportamientos, emociones, pensamientos, sentimientos y deseos en una situación determinada. Cuando la FE está bien desarrollada en una persona, le facilita lograr sus metas a corto y largo plazo y a superar sus conflictos internos.



Una vida deliberada es como subir una montaña, debes conseguir el equipo que necesitarás, planear la ruta a seguir y saber cómo lidiar con tus emociones mientras subes.

Cuando no ejercitas tu FE, no tienes control de tus impulsos y actúas de manera irreflexiva, entonces vives accidentalmente. Es como si el jinete hubiera perdido las riendas del caballo y estuviera a merced de los impulsos del caballo.

Sin embargo, cuando planeas y estableces metas, tus acciones obedecen a un propósito que tú mismo estableciste, evalúas los resultados de tus acciones y eres capaz de nombrar tus emociones y regularlas, entonces tu Función Ejecutiva está al mando y vives de manera deliberada.

1. En equipos, investiguen más sobre la función ejecutiva.
2. Con la información que obtuvieron, inventen una historia en la cual resalten la importancia de la FE, considerando que debe:
  - a) Aparecer una persona que vive deliberadamente y otra que vive accidentalmente.
  - b) Retratar cada personaje: cómo camina, habla e interactúa con la gente.
  - c) Describir qué tipo de experiencias o situaciones suceden en sus vidas.
3. Escriban un guion de teatro breve que les sirva de base para representar su historia frente al grupo.

(Título) P. R. Se espera que el alumno invente una historia en la que incluya sus propias experiencias.

Personajes P. R. Se espera que el alumno incluya al menos dos personajes con formas distintas de enfrentar la vida, como un adolescente que asiste a clases, pero al que no le importa reprobado materias, es agresivo y siempre pelea con sus compañeros, a pocos les gusta trabajar con él y casi no tienen amigos. Y a un adolescente que es buen estudiante, tiene meses preparándose para su examen de ingreso a la preparatoria, es amable, sabe tratar a sus compañeros y procura ayudar a todo el que lo necesita.





## Orientaciones didácticas

Forme equipos de cuatro personas. Cada uno buscará para la próxima sesión una canción relacionada con la tristeza y una con la alegría.

El día de la audición, escuchen primero las canciones tristes. Mientras lo hacen pida a los alumnos que tomen conciencia de la tristeza que sientan.

Una vez que escucharon las canciones tristes, cuelgue la cartulina elaborada en la pared para que todos los participantes pinten la tristeza con colores y escriban las palabras que quieran para referirse a su estado emocional. Después comenten cómo se sintieron, en qué parte del cuerpo sienten la emoción. *¿Qué se sienten impulsados a hacer mientras experimentan la emoción que escribieron?*

Luego, escuchen las canciones alegres, y pida que tomen conciencia de su alegría o euforia. Una vez que terminaron de escucharlas, cuelgue la cartulina en otra pared para que pinten la alegría y escriban las palabras que quieran para referirse a esta emoción. Después, comente cómo se sintieron, en qué parte del cuerpo sienten la alegría, etcétera.

Propongan que obtengan conclusiones al respecto de la diferencia entre tristeza y alegría.

## LECCIÓN 14



### Pinto la tristeza



La alegría y la tristeza son polos opuestos y pueden deberse a estímulos internos o externos.

En ocasiones, las emociones pueden tomarte por sorpresa; por ejemplo, quizá alguna vez la tristeza o la alegría te han invadido de manera inesperada. Muchas veces esto obedece a los estímulos externos a los que estás expuesto, lo que ves, escuchas, incluso lo que hueles; pero también puede deberse a un pensamiento, recuerdo o estímulo interno. En cualquier caso, reconocer cómo se sienten la alegría y la tristeza te ayudará a expresar y regular estas emociones. En esta actividad conectarás ambas emociones.

**1. En equipos, busquen una canción relacionada con la tristeza y otra que aluda a la alegría y sigan estos pasos.**

#### Paso 1

Escuchen la canción triste. Enfóquense en conectar con sus emociones y tomar conciencia de cómo se siente la tristeza.

#### Paso 2

Retoma tu respiración natural y ubica una parte de tu cuerpo en la que sientas el paso del aire que entra y sale, por ejemplo, el interior de tu nariz o la garganta.

#### Paso 3

Mantén la atención en esa región de tu cuerpo y nota lo que sientes cuando el aire pasa por ahí (frío, calor, cosquilleo, presión, picor, tensión, etcétera).

#### Paso 4

Cuando te distraigas y te des cuenta, regresa a observar de nuevo la parte de tu cuerpo donde sientes el paso del aire y luego las sensaciones físicas que esto provoca.

**2. Hagan estas actividades en grupo.**

- Peguen una cartulina blanca en una pared del salón y coloquen alrededor los dibujos que representan la tristeza. En la pared opuesta, hagan lo mismo con los dibujos de la alegría.
- Por turnos, observen todos los dibujos que reflejan cada emoción y escriban en la cartulina una palabra que exprese qué les hace sentir o pensar cada grupo de dibujos.
- Al concluir, lean las palabras que anotaron en cada caso; comenten si hubo diferencias o similitudes entre sus emociones.

**3. Completa las oraciones individualmente.**



- Escribe las descripciones anteriores en tu bitácora emocional para ayudarte a completarla.

**Habilidad: Expresión de las emociones.** Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.

## LECCIÓN 15

TRIMESTRE 1

## Ser y necesitar

Desde la mitad del siglo XX, la psicología positiva advirtió la importancia de reconocer las necesidades básicas, ya que identificarlas te ayudará a ser feliz. Por esto, el psicólogo Abraham Maslow definió seis necesidades que identifican a todo ser humano.

1. Lean en voz alta las definiciones de las necesidades básicas propuestas por Abraham Maslow.

## I. Amor y conexión

Sentir amor y sentirse amado, mantener relaciones interpersonales que generen un sentido de conexión con los demás y con uno mismo.

## II. Significado de mis relaciones y acciones

Vivir de manera que tus relaciones y acciones aporten un significado emocional, ético, intelectual, social y cultural a tu vida.

## III. Aprender

El conocimiento es cambiante y evoluciona, es fundamental para la adaptación y la búsqueda del bienestar. Renueva creencias y opiniones, abre tu mente a la diversidad y al cambio.

## IV. Sentido de contribución

Realizar acciones para alcanzar tu propio bienestar, el de los demás o de tu comunidad, genera un sentido de pertenencia y da un propósito amplio a tu existencia.

## V. Certeza y seguridad

Poder predecir algunas de las cosas que sucederán en tu vida, genera bienestar, pues te permite apagar las alarmas del miedo, la ansiedad y el estrés ante lo desconocido.

## VI. Incertidumbre y variedad

Experimentar situaciones variadas y diversas, tener sorpresas inesperadas que te cuestionen, amplíen y enriquezcan tus puntos de vista y conocimientos previos.

2. Enlista en tu cuaderno ejemplos de cómo las seis necesidades básicas se presentan en tu vida. Observa:

► **Amor y conexión:** La relación que tengo con mi familia y amigos me generan bienestar; me hacen sentir querido, apreciado y parte de una comunidad.

3. Comparte tus ejemplos con todo el grupo.



Reconocer tus necesidades básicas amplía tu empatía con los demás.



## ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti en esta semana.

**Habilidad:** Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones. Valora y reconoce las capacidades, conocimientos y experiencias de otros para su propia comprensión del mundo que le rodea.

## Orientaciones didácticas

Lea junto con los estudiantes, tomando turnos y en voz alta, las definiciones de las seis necesidades básicas propuestas por Abraham Maslow.

Después de leer cada definición, pídeles que den un ejemplo que ilustre cada necesidad.

Una vez que algunos voluntarios hayan ejemplificado cada necesidad básica, invítelos a que enlisten en su cuaderno un ejemplo de cada una de las seis necesidades básicas que tengan relación con su propia vida, explicando cómo y por qué estos son ejemplos representativos de estas necesidades en su vida.

Termine la actividad solicitando que compartan algunos de los ejemplos y recapitulando sobre la importancia de contar con estos seis elementos en nuestras vidas, ya que estos contribuyen a que nos desarrollemos como personas autónomas y felices.

## Orientaciones didácticas

Si le interesa conocer un poco más a fondo sobre los estilos planteados en el modelo de Thomas-Kilmann, le sugerimos ver el video "Cinco estilos de negociación para resolver conflictos", el cual podrá encontrar en:

- [www.youtube.com/watch?v=i2EbuuM\\_6\\_M](http://www.youtube.com/watch?v=i2EbuuM_6_M).

Al finalizar la sesión, realice la siguiente reflexión para concluir el tema y que los alumnos apliquen lo aprendido de forma particular.

1. Después de leer sobre los diferentes estilos para el manejo de conflicto, piensa cuál crees que es el tuyo y por qué.
2. Posteriormente, pida que expliquen a alguien cercano a ellos los estilos de manejo de conflicto planteados por Thomas y Kilmann. Puede ser alguien de su familia o un amigo cercano, pero debe ser alguien que los conozca muy bien.
3. Tras explicar los cuatro estilos, pida que pregunten cuál creen que es el estilo que mejor los describe y por qué. *¿Coincidió el estilo que habían pensado con el que la otra persona los relacionó? En caso de ser distintos, ¿por qué crees que haya sido? Si ambos pensaron igual, escribe dos ejemplos de situaciones donde se haya visto reflejado tu perfil.*

## LECCIÓN 16



## Estilos para manejar conflictos



Para resolver un conflicto hay que tomar en cuenta las posturas de las partes implicadas.

Los conflictos son intrínsecos a la vida. Es importante que aprendas a lidiar con ellos, pues los vivirás en cualquier relación interpersonal. Si los manejas de manera adecuada, los conflictos son una oportunidad para desarrollarte con más plenitud y entenderte mejor con los demás.

1. Lean el texto en grupo y comenten las preguntas.

Cada persona afronta los conflictos de manera distinta. En general, pueden identificarse cuatro estilos en la resolución de conflictos:

1. **Competidor.** La persona competidora es asertiva (defiende su punto de vista) pero no es cooperativa, no le interesa tomar en cuenta al otro. Intenta lograr lo que se propone y que su postura domine.
2. **Colaborador.** Es una persona asertiva, pero le gusta cooperar. Trata de satisfacer sus intereses y los del otro, así que busca un común acuerdo. Para ello, analiza el desacuerdo con el otro para entenderlo y tomarlo en cuenta.
3. **Evasor.** La persona no se enfoca en sus intereses ni en los del otro, sino que trata a toda costa de evadir el conflicto; para no afrontarlo, lo posterga o se aleja de este.
4. **Complaciente.** El complaciente es lo contrario al competidor. Tien-de a dejar sus intereses a un lado para complacer a la otra persona. Aunque no esté de acuerdo, intenta mantener la armonía y agradecer al otro antes que entrar en conflicto, aunque hacerlo lo afecte.

- a) ¿Identifican con claridad la diferencia entre estos cuatro estilos para resolver conflictos? ¿Pueden dar algunos ejemplos?
- b) ¿Cuál estilo les parece más adecuado para resolver conflictos?
- c) Propongan acciones para mejorar el manejo de conflictos en cada estilo.

2. Recuerda alguna vez que hayas estado involucrado en un conflicto con tus compañeros, hermanos, padres o maestros y completa la tabla.

Tema del conflicto R. M. Mi hermano y yo no podíamos ponernos de acuerdo para usar la computadora.	Participantes: R. M. Mi mamá, mi papá y mi hermano.	Estilos de resolución de conflictos de cada uno: R. M. Mi mamá es evasora, casi nunca se involucra. Mi hermano es competidor, siempre quiere imponer su punto de vista. Yo en ocasiones soy complaciente, pero casi siempre, competidor, así que siempre debe intervenir mi papá, cuyo estilo es colaborador. Gracias a él llegamos a acuerdos.
¿Cómo se resolvió? R. M. Acordamos asignar los horarios y días en que la podemos utilizar, mientras mis papás pueden comprarnos otra.		

- a) ¿Cómo puede ayudarte lo que aprendiste en esta lección para manejar mejor los conflictos? Coméntalo con tu familia.

**Habilidad:** Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto. Demuestra que los conflictos se pueden manejar de manera constructiva a través de la escucha y la comprensión de los distintos puntos de vista, y lo aplica a diversas situaciones personales, familiares, de pareja, y en la escuela.

## LECCIÓN 17

## Náufragos en una isla

La colaboración es una forma de organización propia de los seres humanos, puesto que no tenemos grandes capacidades físicas para sobrevivir, como otros animales. La supervivencia humana depende en gran medida de la manera en que colaboremos unos con otros. La sociedad moderna, con todos sus avances tecnológicos, a veces nos crea la ilusión de que no necesitamos de los demás para sobrevivir, cuando en realidad, todo lo que tenemos: nuestra ropa, libros, teléfonos, autos, etc., son producto del trabajo de otras personas.



Aprender a trabajar en equipo te ayudará a resolver problemas de cualquier índole.

## 1. Realiza el ejercicio y al finalizar, evalúa tus estrategias.

I. Imagina que te encuentras en una situación extrema y debes organizarte para salir adelante.

II. Intégrate en un equipo de 5 o 6 personas.

## III. Lean la historia.

Viajaban con un grupo de compañeros en un barco que tuvo una avería y naufragó. Tú y los integrantes de tu equipo lograron nadar hasta una pequeña isla desierta. Tienen que organizarse para sobrevivir y esperar a que los rescaten. En la isla hay palmeras, cocos, algunas plantas comestibles y un pequeño manantial.

IV. Dialoguen para acordar qué harán para sobrevivir; cuáles serán las tareas más urgentes y quiénes serán los responsables de realizarlas. Escriban las respuestas en una cartulina.

## 2. En plenaria, responde las preguntas.

- ¿Les pareció fácil o difícil organizarse?, ¿por qué?
- ¿Qué papel juega la comunicación cuando trabajamos en un equipo?
- ¿Por qué es importante saber comunicarnos?
- ¿Por qué es primordial colaborar unos con otros?
- ¿Siempre es fácil colaborar?
- ¿Qué cosas dificultan la colaboración?
- ¿Qué pasaría si nadie se pusiera de acuerdo y llegara de repente un huracán?

## 3. Comparte con un compañero (a) lo que más te haya gustado de esta lección.



## ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

**Habilidad: Comunicación asertiva.** Genera ideas y proyectos con sus compañeros, considerando las aportaciones de todos.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos:

A veces pensamos que el aprendizaje solamente se lleva a cabo dentro del aula, pero nada podría estar más lejos de la realidad. Nos encontramos de forma constante adquiriendo conocimientos en todos los ámbitos de nuestra vida. El aprendizaje no solamente es útil para la vida escolar, sino que es fundamental para nuestra sobrevivencia.

Durante esta sesión imaginarán que están todos atrapados en una isla desierta. *¿Cómo van a colaborar entre todos para sobrevivir?* Es importante recordar que la colaboración es una forma de organización propia de nuestra especie. Puesto que no tenemos grandes capacidades físicas para sobrevivir, como otros animales las tienen.

Al momento de formar los equipos, tome en cuenta las características individuales de los alumnos. Esto con la finalidad de generar un mayor equilibrio. Por ejemplo, trate de reunir al conciliador, al optimista, al realista, el creativo, etc.

Cuente la historia del libro. Indique que cuando cada equipo haya terminado de organizarse, se reunirán en grupo para compartir.

Facilite la reflexión utilizando las preguntas del libro.

## Orientaciones didácticas

Antes de presentar una película a un grupo de estudiantes, véala primero para conocer la historia y realizar una mejor mediación de su contenido, además podrá valorar la pertinencia sociocultural del material.

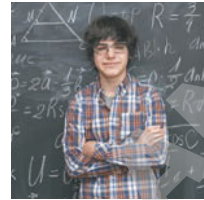
Este ejercicio se estructura en torno a la película: "*El indomable Will Hunting*" ("*Good Will Hunting*"). El filme ofrece la oportunidad de analizar varios aspectos que tienen que ver con la autonomía emocional (liderazgo, dependencia, toma de decisiones, etc.).

Se dedicará una sesión a ver la película y en otra se hará una reflexión en torno a la película.

Cada estudiante, individualmente, redactará las respuestas a las preguntas del libro en relación con los distintos personajes de la película:

En la sesión dedicada a la reflexión sobre la película, se pondrán en común las respuestas de los estudiantes, primero en grupos pequeños (máximo cuatro personas) y después con el grupo completo. En esta misma sesión los distintos equipos compartirán con todo el grupo sus reflexiones y puntos de vista.

### LECCIÓN 18



Tus cualidades y talentos son únicos, no permitas que los demás los censuren o te impidan desarrollarlos.

## Sin soltar los nudos

Constantemente te relacionas con familia, amistades, profesores, compañeros, esto condiciona las decisiones que tomas, tus prioridades y necesidades, la percepción que tienes de ti mismo, tus variables anímicas, etc. No puedes darle la espalda a esa realidad y, a pesar de eso, tienes que establecer tus prioridades y necesidades; decidir, conocer y valorar en su justa medida tus cualidades y limitaciones.

1. En clase o en casa, observa la película *Mente indomable*.

a) Por cada personaje de la película, reflexiona y responde las preguntas de los recuadros en tu cuaderno.

Lambeau

Skyler

Willu

Sean

Chuckie

a) ¿Cuál es su prioridad en la vida?

b) ¿Cuáles son sus motivaciones?

c) ¿Qué piensas sobre él?

d) ¿Está a gusto con su modo de vida?

e) ¿Por qué es así?

f) ¿Qué suceso ha provocado eso?

g) ¿Cuál es su estado de ánimo?

h) ¿Qué futuro le ves?

i) ¿Va cambiando a lo largo de la película?

j) ¿Sabe confiar en el resto y pedir ayuda cuando la necesita?

2. Dialoga con un compañero acerca de cómo establecer prioridades y decisiones de forma independiente.

Habilidad: Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones. Valora y reconoce las capacidades, conocimientos y experiencias de otros para su propia comprensión del mundo que le rodea.



## LECCIÓN 19

## Tomo perspectiva

En las relaciones interpersonales surgen conflictos con frecuencia porque cada quien ve las cosas desde su punto de vista. Examinar las cosas desde la perspectiva del otro requiere esfuerzo para no aferrarnos a nuestras creencias e ideas, pero vale la pena porque así ampliamos nuestra percepción de la realidad y vemos datos que no habíamos tomado en cuenta, lo cual nos enriquece.

## 1. Lean en grupo el texto, discutan y respondan las preguntas.

Un viejo cuento hindú relata que seis ciegos estaban rodeando un elefante y cada quien creía que se trataba de algo distinto. El ciego, que tocaba su trompa, creía que era una serpiente larga y rugosa; el que pasaba sus manos por las orejas decía que era una gran mariposa de alas grandes y flexibles; quien sentía las patas decía que era el tronco de un árbol; el que acariciaba el costado del animal, aseguraba que se trataba de una gran roca que se movía; uno más, que tocaba el pecho, decía que era un muro grande y fuerte y quien tomaba un colmillo aseguraba que era una gran y afilada espada.

Cada ciego daba su opinión, dependiendo del lugar en el que estuviera tocando al elefante, sin moverse de su sitio, y cada uno creía que tenía la razón.

- ¿Qué habrían podido hacer los ciegos para tener una mejor idea de lo que era el elefante?
- ¿Cómo puede aplicarse esta historia a nuestra vida, sobre todo cuando estamos frente a un conflicto?

## 2. Completa el esquema según lo que aprendiste.

¿Tomar perspectiva significa?

R. M. detenerte a reflexionar en todas las alternativas desde las que se puede mirar un problema.

R. M. Se amplía nuestra visión de la realidad y podemos reconocer la manera que otros tienen de ver un conflicto y considerar todos los puntos de vista.

## 3. Recuerda alguna vez que hayas estado involucrado en un conflicto con tus compañeros, hermanos, padres o maestros y reflexiona.

- ¿Tuvo alguna semejanza con la historia de los ciegos y el elefante?
- ¿Se habría solucionado de otra manera si los implicados en el conflicto hubieran tomado perspectiva?

- Dibuja un símbolo que condense la idea de tomar perspectiva, compártelo con tu familia y proponles recordarlo ante cualquier conflicto.

P. R. Se espera que el alumno incluya la imagen de una persona pensando o de una idea rodeada de muchas opciones.



Detenerte a tomar perspectiva ante un conflicto puede ayudarte a resolverlo mejor.

## Orientaciones didácticas

Lea al grupo la historia completa que se muestra aquí, con respecto al libro:

Un viejo cuento indio relata que seis ciegos estaban rodeando a un elefante y cada uno creía que se trataba de un animal distinto, dependiendo lo que le estaban tocando al elefante.

- ¡Es una serpiente! — gritó el ciego que tocaba la trompa—. Una serpiente larga y rugosa.
- ¡No, no, se trata de una gran mariposa! — dijo el ciego que tocaba las orejas... Una extraña mariposa de alas grandes y flexibles.
- Esto no es un animal, — dijo otro ciego que tocaba las patas— ¡Se trata del tronco de un árbol!
- ¡Nada de árbol, en realidad esto es una gran roca que se mueve! — dijo otro que acariciaba el costado del elefante...
- ¡Están equivocados!, — dijo otro al tiempo que tocaba su pecho, — esto es un gran y fuerte muro.
- ¡Les digo que se trata de una especie de espada muy afilada! — dijo el que tocaba con interés un colmillo...

Cada ciego daba su opinión sobre el tema, dependiendo de lo que estuviera tocando al elefante, sin moverse de su sitio, pues creía que tenía la razón. Y todos la tenían, pero ninguno la tenía completa.

**Habilidad:** Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto. Demuestra que los conflictos se pueden manejar de manera constructiva a través de la escucha y la comprensión de los distintos puntos de vista, y lo aplica a diversas situaciones personales, familiares, de pareja, y en la escuela.

## Orientaciones didácticas

Explique al grupo que un ejemplo de trabajo en equipo se encuentra en el deporte, en el fútbol, para que un equipo salga adelante necesita que los jugadores se comprometan a entrenar, cuidar su alimentación, dormir bien, en fin, a trabajar por su equipo.

Divida al grupo en equipos de diez personas, pueden ser separados hombres y mujeres. Pida que se acomoden en fila haciendo un tren (o fila india), parados o sentados. Solo se ven la espalda y no se pueden comunicar oralmente.

Dele a la primera persona de cada fila un lápiz y un papel en blanco, y a la que está sentada hasta atrás dele un mensaje por escrito que deberá transmitir, letra por letra, a su compañero de adelante trazando en su espalda el contorno de cada letra con sus dedos, para que este, a su vez, lo transmita de la misma forma al que tiene delante, y así sucesivamente hasta que la primera persona de la fila escriba el mensaje en la hoja que le dio.

Considere que ganará el equipo que sea más rápido y, sin hablar, escriba correctamente la frase.

Guíe la reflexión mediante las siguientes preguntas:

*¿Qué te hizo sentir saber que intencionalmente alguien no estaba colaborando con el equipo? ¿Te ha pasado algo así en la vida? ¿Qué tan importante es estar comprometidos todos por igual cuando trabajamos por un mismo objetivo?*

## LECCIÓN 20



Trabajar en equipo, además de facilitar tu aprendizaje, es muy divertido.

## Descifro el mensaje

Sabes por experiencia que cuando alguien no se compromete a trabajar en equipo no se pueden obtener buenos resultados. Un ejemplo de esto es el fútbol, ya que para que un equipo gane, necesita que los jugadores se comprometan a entrenar, cuidar su alimentación, dormir bien; en fin, a trabajar por su equipo.

**1. Intégrate en un equipo de diez personas y realiza la actividad.**

1. Acomódense en fila haciendo un tren. Cada quien verá únicamente la espalda del compañero.

2. La primera persona de la fila tendrá un lápiz y un papel en blanco.

3. El maestro le dará un mensaje por escrito a la última persona de la fila.

4. La última persona trazará todo el mensaje, letra por letra, en la espalda de su compañero.

5. Cada compañero hará exactamente lo mismo en la espalda de quien tenga enfrente.

6. La primera persona escribirá letra por letra hasta completar el mensaje que dio el profesor.

Ganará el equipo que escriba la frase correcta y sin hablar.

**2. Reflexiona con el grupo.**

¿En algún momento creíste que alguien no estaba colaborando con el equipo?

¿Te ha pasado que sientes que alguien intencionalmente no ayuda al trabajo en equipo?

¿Cómo se puede lograr que todos se integren trabajando por igual?

¿Qué estrategias implementan al trabajar en equipo?

**3. Escribe tres compromisos que implementarás en tu siguiente trabajo en equipo.**

R. M. Escuchar la opinión de todos mis compañeros acerca de cómo abordar la actividad, proponer que cada uno realice una actividad diferente y valorar el trabajo de todos, mencionando la importancia de su aportación.

LECCIÓN 21

TRIMESTRE 1

¿Quién soy y qué me gusta?



Una parte fundamental del autoconocimiento es aprender a reconocer y descubrir tus gustos y apreciaciones. Reconocer que lo que te gusta te hace especial, diferente y valioso, te ayuda a construir una apreciación positiva de ti mismo, es decir, fortalece tu autoestima.



1. Completa tu hoja personal.

a) Sé lo más sincero posible y anota lo primero que venga a tu mente. El contenido de esta página es solo para ti. **R. M.**

Mi nombre es Fátima

y tengo 14 años.

Mis actividades favoritas:

- Jugar baloncesto.
- Leer libros de terror.
- Comer helado todos los días.

Algo que me inspira en la vida es:

aprender idiomas

Lo más interesante sobre mí es:

que gustan los deportes extremos, como el parkour.

Algo que me preocupa que hagan/digan/piensen mis amigos de mí es: no soy divertida

Mi mejor amigo(a) piensa que soy:

muy buena escuchando y que siempre puede contar conmigo

Saber más de ti y cómo crees que te ven los demás te ayudará a valorar la percepción que tienes de ti.

2. Reúnete con un compañero y comenten las preguntas.

- a) ¿Todas las personas se desarrollan física y emocionalmente de la misma manera en la adolescencia? ¿Por qué piensas que es así?
- b) Formulen una conclusión consensuada y compártanla con el grupo.

**Habilidad: Autoestima.** Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.

Orientaciones didácticas

Pida a los alumnos que de forma individual llenen su hoja personal.

Al terminar la actividad recupere por medio de la participación del grupo aquellas preguntas sobre el crecimiento que sean más reiteradas.

Pida a los alumnos que comenten con su respuesta a la frase "Lo que me inspira en la vida es..." y que expliquen por qué los inspiran los elementos anotados.

## Orientaciones didácticas

Esta actividad empieza explicando al grupo la importancia de resolver las situaciones conflictivas por medio de la palabra. Para ello, se presenta un caso en el que la mala interpretación del conflicto ha provocado una pelea.

En pequeños grupos, pida que inventen una situación de conflicto y escriban una conversación entre dos personas. La idea es que lleguen a una solución en la que se limen las diferencias y logren un acuerdo.

Después de terminar la creación de este pequeño relato, cada equipo lo expondrá al grupo. Una vez terminado este ejercicio, el educador debe explicar a los alumnos los pasos para transmitir una queja a otra persona en el marco de una situación conflictiva.

### LECCIÓN 22



## Aprende a expresar tu ira

Algunos conflictos cotidianos pueden acabar en agresiones o peleas. Por ello debes conocer cómo te hace sentir este tipo de situaciones, de manera que regules tus emociones y lidies mejor con ellas en el futuro. En esta lección trabajarás con herramientas que te permitirán clarificar y resolver conflictos por medio del diálogo.

1. Reúnanse en equipos y lean el relato.

### El verdadero problema

Es el primer día de clases y los padres de Roberto le compraron un teléfono celular por su cumpleaños. Está ansioso por llegar a la escuela y enseñarle su nuevo teléfono a sus compañeros, sobre todo a José, su mejor amigo. Por su parte, José está angustiado porque su padre está desempleado. La situación en su casa es compleja y delicada, pero no quiere contarle nada a sus compañeros por miedo a qué dirán.



Apenas llega a la escuela, Roberto le muestra su teléfono a José. Este, consciente de su imposibilidad para adquirir un aparato tan caro, lo mira sin entusiasmo y, a pesar de que intenta alegrarse por su amigo, experimenta sentimientos de impotencia y frustración. Roberto ve con recelo la actitud de su amigo, pero decide no darle mucha importancia.

A lo largo del día, Roberto va mostrando su nuevo teléfono a sus compañeros y se convierte en el centro de atención del grupo. José se siente desplazado por saber que él no podrá adquirir un teléfono como ese. Durante el descanso, José se reúne con otros compañeros, critica la actitud de Roberto y les dice que solo sabe hablar de dinero y lo único que busca es que todo el mundo vaya detrás de él.

Roberto y José se distancian y, con el paso de los días, las rencillas se agudizan a tal grado que, cuando llega su cumpleaños, José no invita a la fiesta a Roberto. Cuando este se entera, se altera muchísimo y busca a José para pedirle explicaciones. Discuten acaloradamente y parece inminente que el altercado desembocará en una pelea física. Los dos llevan meses acumulando recelo, desconfianza, hostilidad y rencor de uno hacia el otro. ¿Cómo resolver este problema?

a) Contesten los siguientes puntos para analizar la lectura.

**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

¿Cuál es el conflicto?

R. M. Dos personas que solían ser buenos amigos se han agredido.

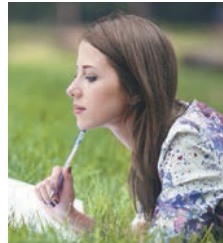
¿Es una causa racional o irracional?

¿Qué lo ocasionó?

R. M. Falta de comunicación, que ha generado malos entendidos.

¿Cómo se puede abordar la situación que lo originó? R. M. Reuniéndose en casa de alguno, que un familiar sea el mediador y hablar del problema.

¿Cuál es una posible solución? R. M. Que ambos cuenten porque ha cambiado su actitud y explicar cómo les hubiera gustado que fuera el trato.



Analizar un conflicto te permite identificar sus causas y avanzar en su solución

2. Lean en grupo los criterios para tratar y solucionar un conflicto.

- › Elegir el momento, lugar y persona adecuados para transmitir el malestar.
- › Estar calmado al expresar la queja.
- › Identificar la situación-problema de la manera más detallada y objetiva posible.
- › Comunicar la causa del problema desde el yo, no desde el tú. Por ejemplo, en vez de decir: "Eres un mentiroso", mejor: "Me siento engañado o decepcionado".
- › Poner énfasis en el beneficio mutuo para implicar al otro en la solución del conflicto. La queja no sirve solo para descargar la rabia; de ella se deben desprender un aprendizaje y un beneficio mutuo.
- › Expresar al otro lo que uno siente ante la situación y explicarle cómo le gustaría que lo hubieran tratado con base en sus necesidades e intereses.

3. Retomen los puntos anteriores e imaginen cómo tendría que ser la conversación entre José y Roberto para resolver el conflicto.

a) Escriban el diálogo entre ambos.

1 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. Inventa una palabra o frase con la que recuerdes los criterios para tratar conflictos y compártela con tu familia.

1  
 R. M. José: Quiero decirte que siento mucho lo que ha pasado en las últimas semanas, me habría gustado contarte por qué me sentía así, pero pensé que no me entenderías. No quería que todo se malinterpretara y que nos distanciáramos. Roberto: Sentí que ya no confiabas en mí y que ya no querías ser mi amigo, por eso me alejé. Si hubiera sabido por lo que estabas pasando nunca me habría comportado así. Siempre puedes contar conmigo.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos cómo se debe transmitir una queja:

Describe la situación-problema lo más detallada y objetivamente posible. Los estudiantes deben entender que hay que clarificar el conflicto para resolverlo. Conviene expresar al otro lo que se uno siente ante esta situación.

Explique al otro cómo le gustaría que le hubiesen tratado con base en sus necesidades e intereses.

Identifique y exprese el beneficio mutuo que se obtendría solucionando el conflicto de otra manera.

- Oriente a los alumnos considerando lo siguiente:
- Cuando comunico una queja es importante hablar al otro desde el "yo", no desde el "tú". Por ejemplo, cuando expresamos lo que sentimos al otro, en lugar de decir: "Eres un mentiroso" (comunicación centrada en "tú eres"), es mejor decir: "Me siento engañado o decepcionado" (comunicación centrada en el "yo me siento").
- Conviene hablar de un beneficio mutuo, que ayude a implicar a la otra parte en la solución del conflicto. Es decir, es importante transmitir la idea de que la queja no debe servir simplemente para descargar la rabia, sino que de ello se debe desprender un aprendizaje y un beneficio mutuo.



## Orientaciones didácticas

Muestre a los alumnos algunas ilusiones ópticas, imágenes en que se pueden ver dos figuras, algunas de ellas las encontrará en estas páginas electrónicas:

- [verne.elpais.com/verne/2016/01/27/articulo/1453897011\\_477533.html](http://verne.elpais.com/verne/2016/01/27/articulo/1453897011_477533.html)
- [www.lifeder.com/ilusiones-opticas/](http://www.lifeder.com/ilusiones-opticas/)
- [www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20161221/412755432427/cerebro-ilusiones-opticas-sentidos.html](http://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20161221/412755432427/cerebro-ilusiones-opticas-sentidos.html)
- [www.recreoviral.com/experimentos/ilusiones-opticas-cambian-forma-ver-mundo/](http://www.recreoviral.com/experimentos/ilusiones-opticas-cambian-forma-ver-mundo/)

Exhiba, una a una, las imágenes y pida a un par de estudiantes que digan qué figura ven o distinguen. Continúe con tres o cuatro elementos. Luego, pregúnteles, ¿por qué piensan que ven cosas diferentes de una imagen? Comente que eso pasa cuando vemos un suceso del cual existen dos o más perspectivas, lo que, en ocasiones, genera un conflicto.

Pregúnteles, ¿por qué piensan que es importante considerar la perspectiva de los demás para solucionar un conflicto?

### LECCIÓN 23



## ¿Cómo lo veo yo?

Muchos conflictos surgen porque cada persona es diferente y ve las cosas de manera distinta. Cuando quieres ponerte de acuerdo con otros para un objetivo, las distintas perspectivas dificultan lograrlo. Puedes manejar conflictos de forma constructiva si escuchas y comprendes los distintos puntos de vista.



#### 1. Observa la imagen y responde.

- ▶ Si una persona ve la imagen desde la izquierda, ¿qué número observa?  
\_\_\_\_\_ 6
- ▶ ¿Y si lo hace desde la derecha? \_\_\_\_\_ 9
- ▶ ¿Cuál de las dos tendrá la razón? ¿Por qué? Ambas, solo que lo ven desde perspectivas diferentes.

#### 2. Discutan en sesión grupal lo siguiente.

- a) ¿Dos personas pueden estar en lo cierto con afirmaciones contrarias sobre la misma realidad?, ¿cómo puede explicarse esta contradicción?
- b) ¿Alguna alternativa necesariamente es la correcta?, ¿por qué?

#### 3. Lee el texto y subraya en él dos pasos para ponerse de acuerdo cuando hay diferentes perspectivas sobre un asunto.

Los problemas de la realidad social son muy complejos, tienen numerosos componentes y pueden verse desde diferentes puntos de vista. Para ponernos de acuerdo es necesario explicarles a los demás lo que vemos desde nuestra perspectiva, para que puedan comprenderla, a la vez que nosotros entendemos lo que ellos ven. Luego hay que esforzarse en elegir la perspectiva que parezca mejor para solucionar un problema.

- a) Piensa en alguna vez que hayas tenido un problema en el que tú veías las cosas de un modo y los demás de otro, y completa la tabla.

El conflicto consistió en	¿Cómo se solucionó?	¿Qué habría cambiado si hubiéramos tomado en cuenta todas las perspectivas?
R. M. Realizar un trabajo en equipo.	R. M. No se solucionó; entregamos lo que cada quien	R. M. Hubiéramos evitado el conflicto y obtenido una buena calificación.

#### 4. Escriban en un rotafolio o cartulina los pasos para ponerse de acuerdo que identificaron en la actividad 3.

- a) Coloquen su escrito donde todos puedan verlo para que lo tengan en cuenta en cualquier caso de conflicto.

### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

## LECCIÓN 24

TRIMESTRE 1

## Odisea en el espacio

Un resorte es un elemento flexible que te permite ejercitarte con mayor facilidad, así pasa en la vida: cuanto más flexible sea tu forma de adaptarte a lo que sucede, aceptarás la realidad que no se puede transformar como el clima, la forma de ser de los demás, etcétera; pero sí modificar lo que está en tus manos y que nadie hará en tu lugar como estudiar, cuidar de tu cuerpo y emociones, entre otros. Siempre puedes elegir cómo vivir y abrir camino a tus sueños, así como una planta que crece entre el pavimento.



Trabajar en equipo requiere flexibilidad, creatividad y entusiasmo.

## 1. Sigue las indicaciones del juego de las naves espaciales.

I. Integren equipos de 4 o 5 personas; consigan un resorte de 3 metros y únanlo por los extremos.

II. Cada integrante del equipo se colocará el resorte a la altura de la cintura. Todos deberán estar dentro del resorte.

III. Cada equipo intercambiará con otro equipo su resorte. No deberán tocar los resortes con brazos ni manos y nadie deberá salir de los círculos.

Ganará el equipo más veloz al cambiar de nave.

Cada equipo está en una nave espacial (representada por un resorte), sin traje espacial. Necesitan cambiar de nave (entrar en el resorte de otro equipo) con toda la tripulación (todo el equipo); nunca deben exponerse al espacio vacío (quedar fuera de los resortes), porque se morirían al instante por el tremendo frío y la falta de oxígeno. Durante el intercambio tienen que estar protegidos en todo momento por una nave (el resorte de algún equipo). No pueden utilizar las manos ni los brazos.

## 2. Reflexiona en grupo y responde las preguntas.

► ¿Qué fue lo más complicado al intercambiar los resortes?

R. M. Tratar de mantenerme con vida por la falta de manos y brazos.

► ¿Qué estrategia les funcionó mejor para intercambiar los resortes?

R. M. Intercambiar el resorte con los pies, juntando ambas naves y entrando de uno en uno en la nave del otro equipo.

## 3. Dialoguen en equipo sobre lo más divertido del juego y qué debieron hacer para trabajar mejor juntos.

**Habilidad:** Evalúa su desempeño y las consecuencias personales y sociales que se derivan de cumplir o incumplir compromisos en el trabajo colaborativo.

## Orientaciones didácticas

Es importante que considere que en esta actividad se requieren aros de resorte de al menos tres metros, es decir, resorte unido por sus puntas, de ser posible consiga resortes de diferentes colores.

Forme equipos y reparta un aro de resorte para que se agrupen colocándolo a la altura de la cintura.

Pida que los equipos intercambien los resortes sin tocar ninguno con manos o brazos y asegurándose de que nadie sale en ningún momento de la circunferencia de, por lo menos, uno de los dos resortes.

Explique que la razón del juego es la historia de que están en unas naves espaciales (las naves son los resortes), sin traje espacial. Necesitan cambiar de nave con toda la tripulación, y nunca deben de estar expuestos al espacio vacío, porque se morirían al instante por el tremendo frío y la falta de oxígeno. Durante el intercambio tienen que protegerse en todo momento en una nave (resorte) al menos. No pueden utilizar manos y brazos.

Considere que ganará el equipo que de manera más rápida logre intercambiar su resorte sin usar las manos ni los brazos.

Facilite la reflexión del grupo mediante las preguntas del libro.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que nuestros sentidos nos permiten conocer el mundo y a nosotros mismos; no obstante, si no ponemos atención difícilmente podremos recibir información por medio de ellos. Luego, pídale que lean el texto introductorio.

Comente que aprender a sentir y a percibir el mundo de forma consciente y atenta por medio de nuestros cinco sentidos nos ayuda a tener una visión más certera y objetiva de lo que nos rodea, y de las causas y efectos de nuestras acciones.

Antes de realizar la actividad del inciso b), plantee algunos ejemplos de diferentes entornos y lo que se podría percibir de ellos con cada uno de los sentidos. Por ejemplo, en la playa podrían ver el mar, el movimiento de las nubes en el cielo, también podrían escuchar las olas y oler la brisa marina o sentir la arena en los pies.

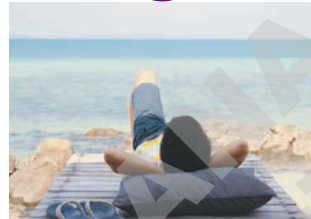
Invite a los alumnos a que perciban con atención el espacio y las sensaciones presentes. Pídeles que durante un par de minutos observen y atiendan las sensaciones que perciben con los cinco sentidos. A continuación, invítelos a contestar las preguntas de la actividad del inciso b).

Para finalizar, dirija la reflexión grupal de la actividad 2 y elaboren conclusiones. Motívelos a practicar el ejercicio en casa durante cinco minutos, una vez al día, para favorecer la atención.

### LECCIÓN 25



## Estar en el presente



Poner atención plena al presente te tranquilizará y enfocará tu mente.

Prestar atención a los estímulos de tu entorno te permite conocer mejor sus características y prever mejor tus acciones. Atender plenamente implica regresar tu atención a tu objetivo cuando tu mente empieza a divagar en el pasado, en el futuro o en otro objeto.

Cuando utilizas tus cinco sentidos —vista, oído, gusto, tacto y olfato— para observar tu cuerpo y tu entorno, pones tu atención en el presente.

**1. Cierra los ojos, respira con profundidad y en silencio haz lo que se pide.**

a) Dibuja el lugar en que estás sentado ahora, lo que ves o lo que escuchas.

P. R. Se espera que el alumno describa los ruidos que percibe, como los autos circulando en la calle o las pláticas y los gritos de quienes toman clase de educación física en el patio.

b) Describe qué sabores, sensaciones y olores percibes. Si lo necesitas, cierra los ojos.

Sabores	Sensaciones	Olores
P. R. Se espera que el alumno reconozca sabores a los que no presta atención, como si su saliva es dulce o amarga.	P. R. Se espera que el alumno identifique si tiene frío o calor, y cómo se manifiesta en su cuerpo.	P. R. Se espera que el alumno identifique olores agradables o desagradables, que siempre están ahí, pero que no reconoce, como su propio perfume o su aliento.

**2. Cierra los ojos y nota cómo te sientes y en qué piensas en este momento.**

- En grupo, comenten qué significa poner atención al presente.
- Practica este ejercicio en casa.

**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

**Habilidad:** Atención. Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.

# PRACTICO

## LA GRATITUD

La gratitud es indispensable para ser felices, pues genera un pensamiento de abundancia; es decir, te hace sentir que tienes mucho por lo cual vivir, lo que modifica tus estados de ánimo y te sientes agradecido por todo lo que tienes.

*Solo hay dos formas de vivir la vida: una, pensando que nada es un milagro y la otra, creer que todo lo es.*



1. Escribe tres situaciones que te hayan ocurrido y por las cuales estás agradecido(a).

Me siento agradecido (a) porque R. M. la maestra de Matemáticas me dio otra oportunidad para presentar el examen, porque me puse muy nerviosos y tuve que salirme del salón antes de acabarlo.

Me siento agradecido (a) porque R. M. porque logré terminar ese gigantesco libro que mis padres me dieron al inicio del año escolar sobre la importancia de continuar mis estudios.

Me siento agradecido (a) porque R. M. Laura, mi mejor amiga, no resultó herida en el accidente que sufrió el autobús escolar.

- a) Cierra los ojos y observa cómo se sienten tu cuerpo y tu mente en este momento.  
b) Coloca tu mano derecha en tu corazón y repítete: "Gracias".

Cultivar el agradecimiento te hará sentir mayor bienestar, pues reconoces aquello que te hace sentir bien, al mismo tiempo que haces sentir bien a los demás al agradecerles su apoyo o ayuda.

Es importante detenerte y darte cuenta de la multitud de pequeños regalos que la vida te da a cada momento. Para ello, cultiva tu capacidad de atención plena.

2. Al despertar cada mañana, agradece tres cosas, y observa cómo se modifica tu estado emocional, hazlo una costumbre.

### ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

## Orientaciones didácticas

Invite a los estudiantes a completar la práctica de gratitud con tres situaciones por las que estén agradecidos. Explíqueles que no deben ser sucesos extraordinarios, sino cotidianos que los hayan hecho sentir bien. Invítelos a reconocer relaciones, situaciones o elementos de la vida diaria que les produzcan bienestar, por ejemplo, que su mamá o papá se tomen tiempo para hacerles el desayuno o para tener una plática divertida.

Al concluir la actividad 1, ayude a los jóvenes a identificar que, si bien los objetos y la riqueza material generan bienestar, la mayor satisfacción proviene de estados emocionales sostenidos; por lo tanto, si bien hay que agradecer lo material, hay que valorar más todavía lo que somos (nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestras capacidades y talentos, etcétera), con quienes convivimos (tener una familia, hermanos, amigos...), y las relaciones interpersonales con las que contamos (el afecto de nuestros padres y hermanos, la tutoría y acompañamiento de nuestros profesores, la amistad de nuestros compañeros, etcétera).

Comente que detenernos a pensar en la multitud de pequeños regalos que nos da la vida nos hacen sentir más plenos, tranquilos y a tener más esperanza. De ahí la importancia de cultivar la atención plena que nos permita desarrollar mayor conciencia, y practicar la gratitud.

Finalmente, invite a los estudiantes a que cada mañana, al despertar, agradezcan tres cosas, y a observar cómo esta acción modifica su estado emocional.

## Orientaciones didácticas

En el ámbito curricular de la educación socioemocional, los aprendizajes, más allá de verse reflejados en conocimientos conceptuales, se deben observar en la práctica diaria, es decir, en procedimientos o acciones cotidianas de los alumnos, en el comportamiento de cada uno y en las relaciones que establecen.

En este sentido, se espera que durante el curso los estudiantes desarrollen actitudes positivas y de sensibilización ante la necesidad de conocer, experimentar y reflexionar sobre las emociones propias y de los demás.

La educación socioemocional, como acción orientadora y en relación con la tutoría, se apoya en la evaluación formativa para dar seguimiento y ajustar los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con los aprendizajes esperados y el proceso de apropiación de las prácticas y contenidos. De ahí que la evaluación en esta asignatura no se entiende desde una actitud de valoración para calificar o descalificar el desempeño de los alumnos, sino para apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes construidas y manifiestas a lo largo del tiempo. La evaluación aquí debe servir para replantear las estrategias de enseñanza y aprendizaje o fortalecer la inclusión de todos los estudiantes y generar un clima de respeto, participación y colaboración en el aula.

## Autoevaluación

1. Marca la casilla que describe mejor tu desempeño

	Nivel de logro		
	1	2	3
<b>Desarrollo mi atención</b>	Identifico cuando estoy agitado o en calma, y cuando estoy distraído o enfocado.	Identifico los pensamientos y sensaciones que me hacen perder la atención y puedo regularlos para retomar mi enfoque.	Practico los ejercicios de atención plena fuera del salón de clase, de manera rutinaria, y logro sostener y enfocar mi atención sin distraerme.
<b>Reconozco y regulo mis emociones</b>	Puedo nombrar mis emociones, e identificar sus causas y efectos. Asimismo, reconozco mis reacciones emocionales impulsivas y pido ayuda para regularlas.	Identifico mis emociones y sus causas, y utilizo la respiración, el diálogo y la reflexión como estrategias para regular mis respuestas emocionales.	Identifico mis emociones y sus causas, anticipo mis reacciones valiéndome de estrategias para la regulación emocional. Además, expreso mis emociones con respeto y tranquilidad.
<b>Diálogo y resuelvo conflictos</b>	Escucho con atención argumentos o puntos de vista diferentes de los míos en situaciones de desacuerdo o conflicto.	Assumo una actitud de apertura y de diálogo respetuoso ante una situación de conflicto. Reconozco los puntos de vista de los demás aun cuando no esté de acuerdo con ellos.	Utilizo el diálogo respetuoso y la escucha atenta para prevenir conflictos y acepto que los demás difieran en sus puntos de vista.
<b>Convivo respetuosamente</b>	Trato respetuosamente a las personas con las que interactúo. Evito la violencia física y verbal.	Me integro armónicamente a un grupo de trabajo e intercambio puntos de vista de forma respetuosa y pacífica.	Tengo en cuenta las opiniones de los demás y aprecio las diferencias que existen en un grupo.
<b>Trabajo en equipo</b>	Assumo con responsabilidad el papel que me corresponde para llevar a cabo un trabajo en equipo.	Resuelvo las diferencias con los demás por medio del diálogo y puedo generar acuerdos respetuosos con mis compañeros.	Valoro mi desempeño y el de mis compañeros cuando trabajo en equipo.
<b>Ayudo e incluyo</b>	Ayudo a los compañeros que requieren apoyo para realizar un trabajo escolar.	Cuando trabajo en equipo, no excluyo a ninguno de mis compañeros.	Participo en proyectos colaborativos para mejorar el bienestar colectivo.
<b>Genero emociones para mi bienestar y el de los demás</b>	Reconozco lo que necesito para estar bien, y distingo entre el bienestar que depende de condiciones externas y el que proviene de la regulación emocional y de las relaciones interpersonales.	Assumo que soy responsable de mi bienestar, cuido mi cuerpo, mi mente y mi estado emocional.	Con mis acciones y mi actitud contribuyo a mi bienestar personal, al de mi familia, al de mis amigos, y al de mi grupo.
<b>Alcanzo y persevero</b>	Identifico mis metas y establezco objetivos claros y estrategias para alcanzarlas.	Supero los obstáculos que me impiden alcanzar mis metas, y reconozco que el éxito no siempre es inmediato.	Valoro mis logros, y el esfuerzo y la paciencia que requerieron. Estoy dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de éxito.
<b>Tomo decisiones con compromiso</b>	Reflexiono y evalúo mis decisiones, porque sé qué mis emociones pueden afectarlas.	Tomo decisiones regulando mi estado emocional y evalúo la información asociada a mis acciones.	Tomo decisiones con conciencia de mis emociones, anticipando de forma responsable y comprometida las consecuencias de mis acciones.
<b>Puedo hacerlo</b>	Reconozco mis fortalezas y áreas de oportunidad.	Valoro mi capacidad para actuar y solucionar problemas.	Valoro mi capacidad para afrontar retos y problemas de forma colaborativa y participativa.

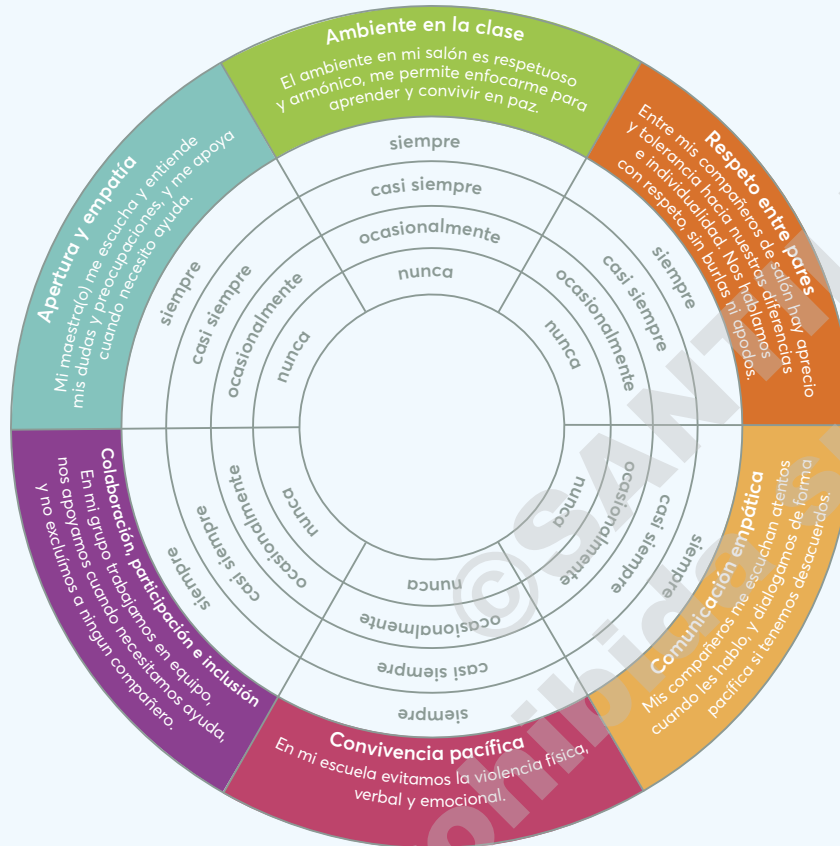
Reflexiona sobre tus resultados y, con tu profesor, busca estrategias para fortalecer tus áreas de oportunidad.



## Coevaluación

¡Reflexiona sobre los valores y las actitudes que desarrollaste en este trimestre!

1. Pide a un compañero que coloree la franja que representa mejor el nivel donde te ubicas



## Orientaciones didácticas

Al término de cada trimestre se presentan dos rúbricas: una de autoevaluación y otra de coevaluación, con el objetivo de recoger las percepciones de cada estudiante en torno a su proceso de desarrollo socioemocional y para conocer la valoración que tiene sobre la convivencia, el respeto y el ambiente en el aula.

Estos instrumentos arrojan luz sobre el clima socioemocional de los grupos, lo cual permite a los docentes enfatizar, ajustar o modificar los elementos necesarios para fortalecer, realimentar y motivar el desarrollo de las habilidades socioemocionales en las aulas.

- Al utilizar las rúbricas, genere el espacio y el tiempo necesario para que los estudiantes contesten con libertad, honestidad y objetividad.
- Le sugerimos que analice los resultados de la rúbrica de coevaluación y vea cuáles son las valoraciones más frecuentes, de manera que cada trimestre tenga un diagnóstico que le permita emprender acciones formativas acordes con ello. Asimismo, revise los comentarios de sus estudiantes sobre cómo se sienten durante las actividades, de manera que vayan ajustando las interacciones o el diálogo grupal según se requiera.

Recuerde que aquí no hay respuestas correctas o incorrectas; las rúbricas son una guía en el proceso de desarrollo individual y grupal de los estudiantes.

## Orientaciones didácticas

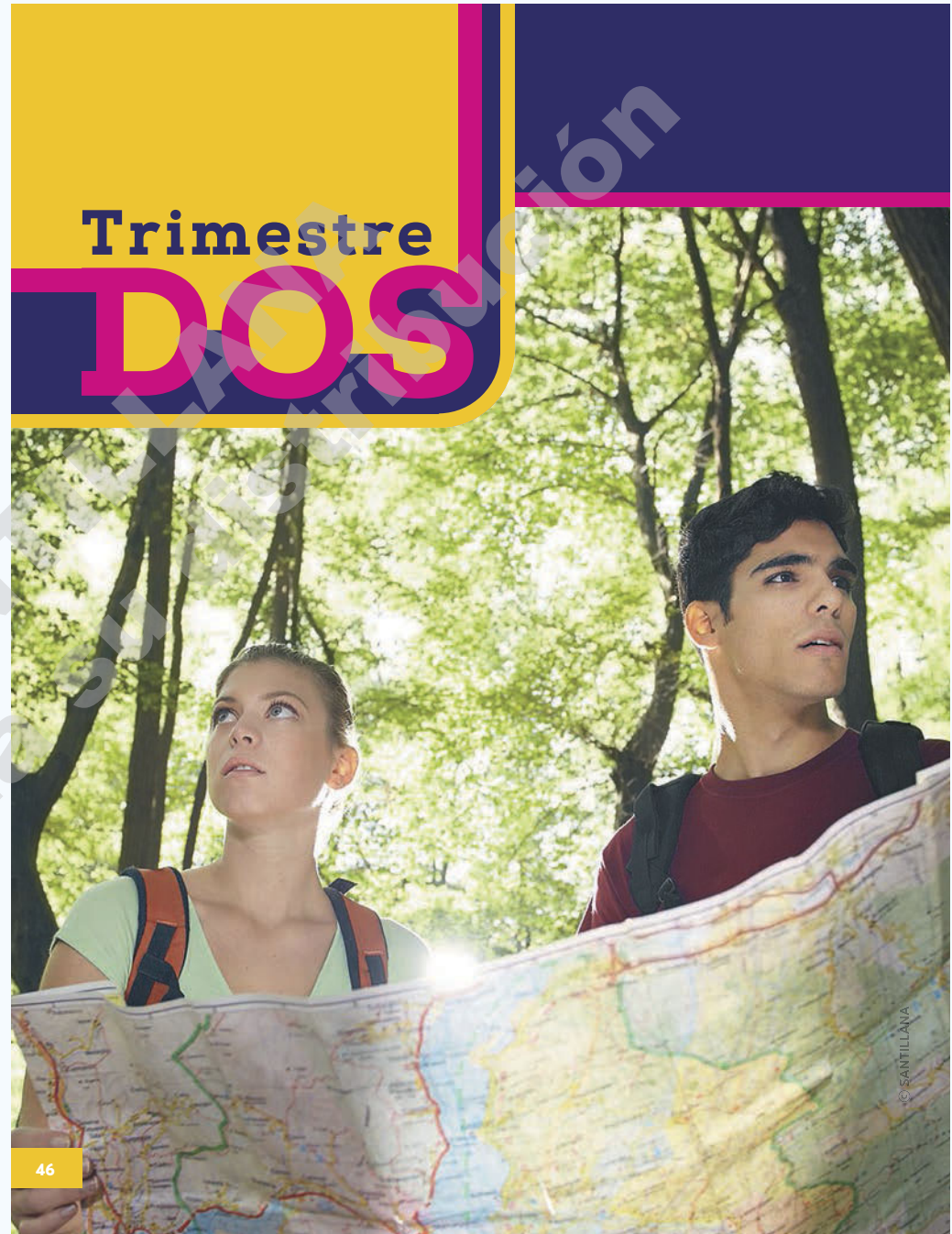
Explique a los alumnos lo siguiente:

Reconocer nuestras fortalezas, debilidades, retos y oportunidades es fundamental para conducirnos con seguridad y asertividad. Igualmente importante es tomar conciencia y agradecer a aquellas personas y aspectos en nuestras vidas que nos generan bienestar, y nos sirven de apoyo para seguir adelante en momentos de adversidad. Lo anterior forma parte de nuestra ecología emocional, desde la cual decidimos, actuamos y nos relacionamos.

El diálogo entre pares, o bien, con adultos o personas expertas favorece que valoremos con mayor objetividad nuestras decisiones y acciones. De ahí la importancia de aprender a comunicarnos y a escuchar.

Valorar riesgos, retos y oportunidades durante el diálogo ayuda a generar una visión más amplia de las circunstancias, de las causas y consecuencias de nuestras acciones y de las de los demás.

Dialogar no siempre es fácil, en particular cuando tenemos la urgencia de opinar, o bien cuando escuchar implica atender una postura distinta de la nuestra. Procurar que nuestras aulas sean espacios para la escucha y el intercambio de ideas y puntos de vista es fundamental para el desarrollo socioemocional. No olvides que vivimos en interdependencia social y ambiental, y que nuestras acciones y decisiones se vinculan con las de los demás, razón de más para aprender a dialogar.



## Orientaciones didácticas

Este trimestre los alumnos reconocerán los alcances y limitaciones de sus juicios y valoraciones a partir de su autoconocimiento y autonomía emocional, y desde su capacidad de autorregulación.

Además, analizarán la importancia de escuchar y de comunicarse con los demás de forma respetuosa y receptiva, de manera que el intercambio de ideas y la valoración conjunta se traduzca en herramientas para el aprendizaje y el fortalecimiento individual y colectivo.

Este trimestre valorarás los alcances y las limitaciones de tus juicios y valoraciones a partir de tu autoconocimiento y autonomía emocional, y desde tu capacidad de autorregulación.

Analizarás la importancia de saber escuchar y de comunicarte con los demás de forma respetuosa y receptiva, de manera que el intercambio de ideas y la valoración conjunta se traduzcan en herramientas para el aprendizaje y el fortalecimiento individual y colectivo.

**Durante este primer trimestre recuerda que:**

- ▶ Dialogar sobre tus intereses y opiniones te ayuda a valorar mejor tus decisiones.
- ▶ Reconocer las causas y las consecuencias de tus acciones es el camino hacia la verdadera autonomía.
- ▶ Lo que no alcanzan a ver tus ojos y a pensar tu mente, lo puedes ver y valorar a partir de lo que ven y razonan los demás.

¿Con qué y con quiénes cuentas a la hora de decidir y de actuar?

Dialogar con amigos, adultos o personas con experiencia te ayuda a valorar con mayor objetividad tus decisiones y acciones. Aprender a comunicarte y a escuchar es fundamental para aprovechar este intercambio de ideas, y la experiencia que comparten los demás.

Valorar riesgos, retos y oportunidades en compañía y en diálogo con otros te ayuda a generar una visión más amplia de las circunstancias, de las causas y consecuencias de tus acciones y de las de los demás.





## Orientaciones didácticas

La actividad REvisa se presenta al inicio de cada trimestre para invitar a que los estudiantes establezcan metas para trabajar durante cada uno de estos periodos, y valoren los alcances y las limitaciones de cada meta propuesta.

Explique a los alumnos que establecer objetivos y metas visibles los ayudará a organizarse, planear y analizar de forma objetiva y consciente los obstáculos y consecuencias que podrían encontrar en el camino.

Luego, invítelos a trabajar la sección "REvisa metas y logros", en la que reflexionarán, visualizarán, sopesarán y actuarán con conciencia al proponerse una meta u objetivo específico. El propósito es que mediante esta sección, los estudiantes reflexionen antes de actuar, de manera que sus acciones partan del autoconocimiento y de la autorregulación.

Esta actividad se divide en ocho pasos. Cada alumno deberá completar lo que se le solicita, de manera que siga un proceso de reflexión consciente de sus prioridades en la forma de objetivos y metas. Además de que reconozca aquellos pasos y elementos que se requieren trabajar, conseguir o previamente alcanzar para llegar a la meta propuesta.

## REvisa metas y logros



1. **REvisa** la meta que te propusiste lograr en el primer trimestre y haz lo que se pide.

- a) **Reflexiona:** ¿avanzaste para conseguir tu objetivo o lo lograste por completo? ¿Cómo fue tu experiencia?
- b) **Visualiza:** por qué sí o por qué no lograste tu meta o tuviste avances, y si continuarás persiguiendo o no esta meta.
- c) **Sopesa:** ¿cómo te sientes de haberla alcanzado o no? ¿Qué se te dificultó y qué se te facilitó?
- d) ¿Qué **acciones** te permitirán seguir adelante con tu meta?
- e) Comparte tus reflexiones con tu tutor para que te dé realimentación.

2. Piensa en una nueva meta que quieras alcanzar en este trimestre.

Mi meta es R. M. comprarme un celular más nuevo y moderno.

3. **REFLEXIONA** si lograr tu meta depende de ti o de otras personas. Si no depende por completo de ti, ¿qué harás para conseguirla?

R. M. Depende de mí y mi capacidad de ahorro, pero también requeriré de un préstamo de mis padres, para poder conseguirlo antes de miirme a la preparatoria. Para lo cual les propondré pagarlo con trabajo, apoyando en distintas actividades, como llevar y traer a mi hermanita de su clase de natación, hacer las compras y limpiar la casa al menos una vez por semana.

4. **VISUALIZA** las fortalezas y los obstáculos que debes considerar para lograr tu meta.

	Internas	Externas
Fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy muy organizado y me gusta apoyar a mi familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A mis papás les gustan mis ideas.</li> <li>• Pasaré más tiempo con mi familia.</li> </ul>
Obstáculos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy mal ahorrador.</li> <li>• Casi todo lo que me dan me lo gasto en videojuegos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que mis papás acepten, pero no tengan el dinero de inmediato y debe esperar hasta juntarlo.</li> </ul>

» Valora qué tan reales son los obstáculos que anotaste y platica con tu profesor o tus padres cómo podrías superarlos.

5. Haz más específico tu objetivo: ¿cuándo, dónde y con quién quieres lograrlo?

Cuándo	→	R. M. Antes de concluir el año escolar.
Dónde	→	R. M. Apoyando con las actividades de la casa.
Con quién	→	R. M. Con el apoyo de mis papás.

6. Para lograrlo, **sopesa** los efectos que tendrá alcanzarlo. Estos pueden ser económicos, emocionales, o bien, implican dejar de hacer otras actividades. ¿Cuáles serían las consecuencias de perseguir tu objetivo?

Las consecuencias pueden ser que R. M. me quede sin dinero y no pueda comprar otra cosa hasta juntar lo que necesito para el celular; además, tendré que postergar otras actividades, como entrenar fútbol con mis amigos, según las necesidades de la casa.

7. Divide tu objetivo en tres partes. La parte final ya la tienes, pues es el logro de tu meta.

¿Cuál será la primera etapa y cuándo la alcanzarás?

Etapa 1 R. M. Investigar los costos de los celulares, buscar incluso alguno que pueda adquirir a crédito y el fin de semana, cuando mis papás están más relajados, plantearles la posibilidad de que me apoyen con un préstamo, que pagaré con mis ahorros y con las actividades que ellos me pidan.

¿Cuál será la segunda etapa y cuándo la alcanzarás?

Etapa 2 R. M. Si pueden y aceptan de inmediato les entregaría el dinero que ya tengo guardado y me organizaría con ellos para adquirirlo, además de empezar a programar las actividades que haré para compensarlo.

8. ¡Es momento de **actuar**! ¿Qué te comprometes a hacer en los próximos tres días para acercarte al logro de tu objetivo?

R. M. A investigar en distintos lugares los costos y las opciones de pago del celular que me gusta y presentar a mis papás distintos presupuestos y opciones.

» **Revisa** este plan con tu tutor. Seguramente intercambiarán puntos de vista sobre tu meta y, por medio del diálogo, visualizarán mejor tus fortalezas y los posibles obstáculos que encontrarás.

## Orientaciones didácticas

Es importante que en este proceso los estudiantes cuenten con el apoyo de su tutor o padres de familia para dialogar con ellos acerca de las metas propuestas y los pasos para alcanzarlas, con el fin de que los apoyen para lograr mayor conciencia de los retos y las consecuencias de su objetivo.

La idea central de esta sección es apoyar a los jóvenes mediante el autoconocimiento y la autorregulación, con el fin de que construyan una autonomía reflexiva, crítica y responsable.

Considere no forzar a los estudiantes a identificar una meta específica, mejor acompañelos en el proceso de reflexión, de manera que sus elecciones y decisiones sean auténticas, se las apropien y se hagan responsables de ellas. No obstante, será de mucho valor que cada trimestre regresen a esta actividad y dialogue con ellos sobre los avances y las limitaciones en el proceso de alcanzar su meta.

Finalmente, recuerde a los alumnos, de vez en cuando, que se han propuesto una meta, y que deben darle seguimiento a lo largo de cada trimestre. Busque momentos oportunos a lo largo del curso para preguntarles cómo han avanzado en su objetivo.

Esta es una actividad que puede realizar incluso usted como profesor, de manera que lo ayude a visualizar mejor sus objetivos.



## Orientaciones didácticas

Organice a los alumnos para que lean en grupo la introducción y solicite que hagan las actividades 1 y 2. Al final de la reflexión, pídeles que compartan sus ideas y algunos de los elementos que imaginaron. Enseguida dídeles que dejen la pasita sobre una superficie limpia y hagan la actividad 3.

En la actividad 4, puede leerles el siguiente texto para ayudarlos a centrar su atención en sus sentidos:

Es momento de comer tu pasa. Obsévala una vez más. Tómala entre dos dedos. Siente su rugosidad y recórrela con tu dedo pulgar. Ahora hazlo con los ojos cerrados. *¿Puedes sentir las crestas y los espacios en su superficie?* Abre los ojos, coloca la pasa entre las palmas de tus manos. Con las manos ahuecadas, agita la pasa cerca de tu oído. Tal vez puedas percibir un sonido sutil.

Coloca la pasa cerca de tu nariz, inhala. *¿Percibes su olor?, ¿es agradable o desagradable?* Coloca la pasa en tu boca y pon atención a tus cinco sentidos mientras la tienes ahí.

Toma esta oportunidad para sentir gratitud. Interioriza las conexiones entre la gente, los lugares y las cosas que trajeron estas pasas, que alguna vez fueron uvas.

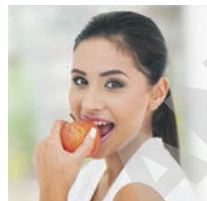
Sugíérales que repitan esta actividad un par de veces a la semana.

## LECCIÓN 1



### Mi atención plena

En tu vida cotidiana es común que los objetos que te rodean pasen inadvertidos. En raras ocasiones pones atención a lo que ves, escuchas, tocas o comes. Tomarte un momento para observar y sentir los objetos con los que convives te ayudará a ejercitar la atención y a concientizarte de tus emociones, pensamientos y acciones.



La atención plena es cuando ponemos atención intencional a lo que hacemos en el presente.

#### 1. Describe un momento en el que hayas puesto atención plena a algo.

R. M. El día que tomé mi primera clase de pintura de acuarela. Me maravilló la cantidad de mezclas que se pueden hacer con los colores y las tonalidades que se le puede dar a un dibujo muy sencillo, según la intención que se le quiera dar.

#### 2. Lleva a clase algunas pasas y haz lo que se indica.

- Sostén unas pasas en tu mano y observa su superficie, textura y color. No las analices, solo obsévalas con detenimiento.
- Piensa en la tierra fértil que alojó a la vid de la cual provienen, los rayos de sol y la lluvia que las nutrieron; el retoño que apareció en la vid... luego la uva que creció del botón; cómo fue la cosecha y quién cortó las uvas.
- Luego piensa en cómo se convirtieron las uvas en pasas. Imagina las toneladas y toneladas de uvas que maduraron en la vid y que después fueron puestas a secar en un papel oscuro que alguien colocó con cuidado en el piso entre los viñedos. ¿Cómo era el clima? ¿Hacia calor? ¿Estaba soleado? ¿Llovía?

#### 3. Comparte con el grupo tu experiencia del ejercicio y luego responde de manera individual. ¡Todavía no te comas las pasas!

- ¿Pensar detenidamente en las pasas cambió tu forma de verlas y apreciarlas? ¿Por qué?

R. M. Sí, porque ahora antes de comer pasas o cualquier otro alimento me detendré a pensar en las dificultades o los retos que implica su producción, además de las personas que trabajan para lograrlo.

- ¿Qué pasaría en tu pensamiento y en tu forma de actuar si pusieras atención plena a los objetos que te rodean?

R. M. Será más cuidadoso con ellos o consideraría la importancia de valorarlos.

#### 4. Coloca una pasa en tu boca y pon atención a tus cinco sentidos.

- » Toma esta oportunidad para sentir gratitud. Interioriza las increíbles conexiones entre toda la gente, los lugares y las cosas que trajeron estas pasas, que alguna vez fueron uvas.



#### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

## LECCIÓN 2

TRIMESTRE 2

## Uso mis emociones a mi favor



La asertividad es una habilidad social que consiste en comunicar algo que te afecta, cuidando tus sentimientos y los de los demás.

Para actuar con asertividad cuando te enfrentas a una situación difícil es importante que, antes de reaccionar, identifiques tu estado de ánimo. Una manera de hacerlo es registrando tu estado físico, si sientes tensión en las manos, es probable que estés enfadado; si percibes opresión en el pecho, posiblemente tengas tristeza; en cambio, si notas un hueco en el estómago, a lo mejor tienes miedo. Reconocer cómo te sientes te puede ayudar a expresar correctamente tus sentimientos, respetando los de los demás.



La asertividad es una habilidad que se comienza a desarrollar mediante el autoconocimiento.

### 1. Lee las siguientes situaciones y subraya la emoción que te despierte cada una.

a) Estás viendo una película, pero la gente sentada delante de ti no te deja oír.

Enojo  
Tristeza  
Miedo

b) Recibes la calificación de un examen y es más baja de lo que esperabas obtener porque consideras que respondiste correctamente.

Asco  
Frustración  
Enojo

c) Tu mejor amigo te pide ayuda con la tarea de matemáticas, pero tú te organizaste para terminarla antes y poder jugar videojuegos.

Ternura  
Tristeza  
Culpa

d) Una de tus mejores amigas llega tarde cada vez que hacen plan para verse. Nunca le has dicho nada, pero no te gusta que siempre llegue tarde.

Asco  
Tristeza  
Enojo

### 2. Reúnete con un compañero y propongan tres diferentes maneras de afrontar cada situación: una pasiva, una agresiva y una asertiva.

### 3. Escribe una situación en la que reaccionaste de forma agresiva.

R. M. El día que me di cuenta de que mi hermana había usado mi suéter favorito sin pedírmelo y además no lo había lavado, porque tenía una mancha horrible. Fui a su cuarto y le grité cosas horribles, pero estaba muy enojado, aunque después me arrepentí y platicamos la importancia de respetar las cosas ajenas.

- » Comenten los ejemplos en grupo, cuáles fueron las consecuencias de cada situación, qué impresión causó en los demás y propongan cómo hubiera sido una manera asertiva de solucionarlos.

**Habilidad: Autoestima:** Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos lo siguiente:

Saber cómo expresarse en situaciones que requieren tomar una decisión implica reconocer cómo nos hace sentir la situación en cuestión. La mayoría de las veces, la toma de decisiones depende de la emoción que subyace a dicha situación. De ahí la importancia de identificar cómo nos sentimos ante una situación, y cómo la valoramos. La capacidad de ser asertivos depende en gran medida de identificar las emociones que acompañan una situación determinada y de actuar en consecuencia, manteniendo la calma y el respeto por sí mismo y por las otras personas.

Lean en equipos pequeños o por turnos los enunciados que se presentan en el ejercicio 1. Para cada enunciado pida que identifiquen cómo les hace sentir la situación que se ilustra y que anoten la emoción asociada. Inmediatamente después pida que valoren si la situación es **asertiva** (se actúa de forma reflexiva, con seguridad y con respeto hacia uno mismo y hacia los demás), **pasiva** (se aceptan los hechos sin cuestionar su causa o consecuencia, aun cuando estas circunstancias lastimen a uno mismo o a los demás) o **agresiva** (se actúa de forma impulsiva, en ocasiones, violenta, lastimando a los demás y a uno mismo).

Al finalizar el ejercicio, pida a los equipos o al grupo en general que compartan sus respuestas y las razones por las que eligieron tal valoración.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que en un conflicto es necesario saber defender las ideas propias respetando las de los demás y, si es posible, llegando a un consenso satisfactorio para todos. La regulación emocional nos facilita conseguirlo.

Divida el grupo en tres equipos, más o menos iguales en cuanto al número de participantes y características personales de los miembros de cada uno de los grupos.

Explique al alumnado la situación hipotética que se presenta. Luego, reparta los pueblos para que cada persona pueda preparar su papel dentro del equipo.

Explique que la actividad se divide en tres etapas:

- En la primera, los equipos diseñan por separado su proyecto de sociedad.
- En la segunda, se reúnen para exponer sus proyectos y llegar a un consenso o proyecto único.
- En la tercera, y ya al margen de los roles representados, se comenta y analiza en grupo lo ocurrido en la actividad: cómo se sintieron defendiendo sus ideas, qué conflictos surgieron, cómo se abordaron, si ocurre lo mismo en la vida real, etcétera.

El profesor deberá reconducir las reflexiones hacia la regulación emocional a confrontar ideas.

### LECCIÓN 3



Aunque parezca una misión imposible, lograr acuerdos para el bienestar global está a tu alcance.

## ¿Misión imposible?

El bienestar emocional de una sociedad requiere que todos sus integrantes se involucren y lleguen a acuerdos de mutuo beneficio. Para lograr el bienestar colectivo es necesaria la colaboración, pero, sobre todo, la autorregulación de las emociones y los deseos individuales, de manera que se abra un espacio para el diálogo y el intercambio respetuoso de ideas y puntos de vista, que permita tomar decisiones consensuadas y democráticas.

### 1. Dividan al grupo en tres equipos y lean el texto.

Es el año 3022 y los seres humanos hemos formado numerosas colonias estelares, pero cada vez hay mayor rivalidad entre los pueblos por el dominio de los recursos y el control social. Esta manera de competir sin compartir nos está llevando a un proceso de autodestrucción de difícil retorno. Un comité interestelar ha elegido a tres grupos de elite, cada uno de los cuales representará a un pueblo, para diseñar un proyecto que fomente la convivencia armónica entre los pueblos.

- a) Pidan a su profesor que les ayude a asignar características para tres pueblos a los que llamarán Alfa, Beta y Delta.
- b) Cada equipo representará a un pueblo y diseñará un proyecto para promover la convivencia pacífica y evitar la autodestrucción. Deben basarse en las características de su pueblo y trabajar en dos etapas:

1

Cada equipo diseñe por separado su proyecto de sociedad.

2

Reúnanse todos los equipos para exponer sus proyectos y elegir uno por consenso.

### 2. Comenten los siguientes puntos en sesión grupal.

- › ¿Cómo se sintieron defendiendo sus ideas durante la actividad?
- › ¿Qué conflictos surgieron? ¿Cómo los abordaron?
- › ¿Cómo llegaron al consenso? ¿Qué influyó para la decisión conjunta?

- a) Analicen: ¿La manera en que abordaron la situación refleja actitudes, estrategias y acciones que se usan en la vida real para resolver un problema y llegar a un consenso? Anoten las similitudes con la realidad.

R. M. En la vida diaria es necesario llegar a acuerdos mediante la negociación, para lo cual se requiere de empatía, tolerancia y una gran capacidad para escuchar y respetar las opiniones de los demás

- » Hagan una lista de emociones, acciones y actitudes que ayudan a llegar a una solución conjunta y exhibanla en un lugar visible para el grupo.

## LECCIÓN 4

TRIMESTRE 2

## Me describo

Conocer a ti mismo te ayudará a entender por qué te sientes o no incluido en el entorno que te rodea.

1. Responde las preguntas de manera creativa. Puedes redactar, dibujar, proponer símbolos, etc., lo importante es que lo que plasmes te ayude a explicar tus respuestas al grupo.

¿Quién soy?

¿Quién piensan mis compañeros que soy?

¿Cómo sería la mejor versión de mí mismo?

¿Qué cualidades destacan más mis compañeros de mí?

¿Qué hay de común entre lo que dicen que podría mejorar y lo que pienso?



P. R. Se espera que el alumno responda cada pregunta escribiendo, haciendo un dibujo, un esquema o lo que mejor le parezca para presentar su respuesta.

## ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

2. Comparte tus respuestas con el grupo.

- » Comenten cómo la percepción que tienen de sí mismos los ayuda o no a sentirse parte del mundo que les rodea.

**Habilidad: Liderazgo y apertura.** Desarrolla y genera explicaciones conjuntas sobre el mundo que le rodea, de manera incluyente.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que reflexionar sobre cómo nos percibimos a nosotros mismos nos ayuda a conocernos mejor, y desde ese entendimiento desarrollar una asertividad que nos permita relacionarnos positivamente con los demás. Del mismo modo, escuchar las observaciones objetivas de nuestros pares y colegas sobre nuestro actuar y nuestras cualidades nos permite desarrollar un sentido objetivo y empático con nosotros mismos y con los demás.

Pida a los estudiantes que contesten las preguntas del libro, para ello pueden utilizar palabras, imágenes o símbolos, etc., lo importante es que lo que plasmen les ayude a explicar su respuesta a cada pregunta.

Es importante que los alumnos puedan distinguir la importancia de cultivar y aprender habilidades y cualidades para vivir de forma más plena y productiva consigo mismos y con los demás.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos lo siguiente:

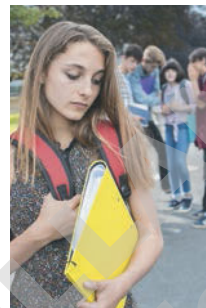
Los prejuicios y estereotipos son sesgos de los cuales todos hemos sido víctimas. Los prejuicios son ideas que se conciben sin considerar todos los elementos para poder emitir un juicio de valor. Tienden a ser opiniones negativas con respecto a alguien o a una situación. En ocasiones, después de conocer a la persona o una situación, podemos percatarnos de que nuestra opinión era incorrecta o que carecía de fundamentos. Por otro lado, los estereotipos tienden a ser juicios sociales más que individuales, y normalmente, se dirigen a un grupo de personas. Todos en algún punto de nuestras vidas hemos tenido prejuicios hacia alguien o hemos catalogado a las personas en ciertos estereotipos.

Proyecte este video corto sobre un experimento acerca de las etiquetas que les ponemos a las personas:

- [www.youtube.com/watch?v=OtgcmA83m6Y](http://www.youtube.com/watch?v=OtgcmA83m6Y). Luego, realice la siguiente actividad :

1. Pida que mencionen cuatro prejuicios que se reflejan en el video.
2. Ejemplifiquen estos prejuicios en la vida cotidiana. Por ejemplo, relacionar a una persona culta con un aspecto físico y conductual determinado.
3. Solicite al alumno dar un ejemplo de una ocasión donde haya emitido un juicio de valor erróneo sobre otra persona.

## LECCIÓN 5



En ocasiones los prejuicios llevan a la exclusión, por ello es importante evitarlos.

## Un compañero imaginario

Un prejuicio consiste en emitir una opinión sobre otra persona antes de contar con información suficiente sobre ella; muchas veces implica el uso de etiquetas comunes en el medio social (como "nerd" o "fresa"), que la descalifican. Si te basas en prejuicios puedes llegar a conclusiones erróneas sobre los demás. Es importante que identifiques en qué casos tienes un prejuicio y trates de mantener una postura abierta. Antes de emitir un juicio, esfuérzate por comprender al que es diferente.

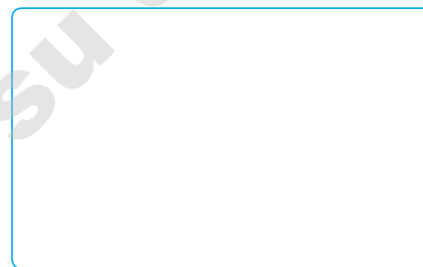
### 1. Responde las preguntas.

- a) ¿Alguna vez has emitido un juicio equivocado debido a un prejuicio?

¿Cómo te sentiste al descubrir que estabas equivocado? **R. M. Al principio, desconcertado y después muy mal, porque no solo lo había juzgado mal, sino que había compartido mi opinión con otras personas.**

### 2. En equipos, imaginen a un personaje que represente a alguien de su misma edad pero muy diferente a ustedes.

- a) Hagan un retrato de este compañero imaginario, pónganle un nombre y expliquen por qué es tan diferente.



**P. R. Se espera que el alumno describa a una persona con características opuestas a las suyas. Por ejemplo, alguien muy alegre y divertido o alguien muy serio y callado.**

---



---

- b) Completen la historia en su cuaderno: su personaje llega a su clase y nadie lo acepta porque es muy diferente. Él sueña con tener amigos en clase y acudir a una fiesta que están organizando...

### 3. Respondan las preguntas en sesión grupal.

¿Los prejuicios obstaculizaron la aceptación de su compañero imaginario?

¿El personaje puede sentirse bien aunque nadie del grupo lo acepte?, ¿cómo se sienten ustedes cuando son rechazados?

- » Identifiquen algunas acciones que puedan realizar cuando perciban que se están dejando llevar por un prejuicio.



## LECCIÓN 6

TRIMESTRE 2

## Colonizando otro planeta

¿Te ha ocurrido que al trabajar en equipo algunos compañeros son más responsables que otros y hay quienes no realizan las tareas acordadas? Para que la vida en sociedad funcione es necesario que cada quien sea responsable de la parte que le corresponde hacer y sea respetuoso del trabajo de los demás.



## 1. Sigue las instrucciones para jugar.

- › Ustedes son los únicos supervivientes de una catástrofe que destruyó la Tierra y han logrado escapar a otro planeta habitable.
- › Deben decidir cuál será el trabajo de cada uno en este nuevo mundo y organizarse para apoyarse mutuamente.



Para trabajar en equipo se deben evaluar los objetivos y necesidades de cada integrante.

I. Formen equipos de 5 o 6 integrantes.

II. Discutan qué trabajos van a desarrollar.

III. Precisen qué objetivos tendrán.

IV. Definan cómo van a colaborar

- › Al terminar, compartan sus respuestas en sesión grupal, de modo que todos los equipos sean escuchados.
- › Elijan, mediante una votación, cuál equipo planteó las ideas más interesantes y mostró mejor la colaboración de unos con otros.

## 2. Lee lo siguiente, reflexiona con un compañero(a) y ejemplifiquen ese proceso.

Al vivir en sociedad, debes considerar cómo lograr acuerdos cuando tus objetivos no coinciden con los de otras personas. Para ello:

- › Revisa las razones que no permiten llegar a acuerdos.
- › Observa si son causas emocionales o racionales, ya que muchas veces la necesidad de llamar la atención, la lucha de poder o el deseo de impedir el logro del objetivo son obstáculos para negociar.
- › Revisa qué y cómo quieres lograr el objetivo.
- › El objetivo a veces debe dejarse de lado cuando analizas el proceso para alcanzarlo.

**Habilidad: Responsabilidad.** Evalúa su desempeño y las consecuencias personales y sociales que se derivan de cumplir o incumplir compromisos en el trabajo colaborativo.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que esta actividad busca facilitar la toma de conciencia sobre la responsabilidad de los integrantes de un equipo en la realización de las tareas acordadas para el logro de los objetivos.

Explique que:

Para que la vida en sociedad funcione es necesario que cada quien sea responsable de la parte que le corresponde hacer y también sea respetuoso del trabajo de los demás. Todos los trabajos son importantes y merecen respeto.

Al final de la actividad reflexionen lo siguiente:

Una de las cosas que tenemos que tener en cuenta de vivir en sociedad es que pertenecer a un colectivo no es sencillo, lograr acuerdos aun cuando tenemos el mismo objetivo no es tan fácil, por ello es necesario hacer un alto y revisar las razones que no nos permiten alcanzar acuerdos, sobre todo si esas razones son racionales o más bien emocionales, muchas veces la necesidad de llamar la atención, la lucha de poder o simplemente impedir el logro del objetivo son razones suficientes para obstaculizar que se cumpla.

El objetivo a veces debe dejarse de lado cuando debemos analizar el proceso para lograrlo, por ello es importante revisar no solo lo que queremos lograr sino sobre todo cómo lo queremos lograr.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que para realizar correctamente el análisis FODA, deben ser sinceros y contestar honestamente las preguntas del inciso a).

### LECCIÓN 7



## Conozco mis fortalezas y debilidades

Para tomar decisiones, debemos empezar por conocernos a nosotros mismos y el medio en el cual interactuamos y convivimos.



Tus decisiones cotidianas pueden contribuir al fortalecimiento de tu autoestima.

### 1. Lee la descripción del análisis FODA y haz lo que se solicita.

Las siglas FODA significan: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas u obstáculos. Las Fortalezas y Debilidades corresponden a la dimensión interior (los aspectos que tienen que ver contigo); las Oportunidades y los obstáculos, a la dimensión exterior (los aspectos relacionados con tu entorno social).

#### a) Responde honestamente las siguientes preguntas: R. L.

- ▶ ¿Cuál es mi mayor virtud? **R. M. Soy muy responsable.**
- ▶ ¿En qué aspectos sobresalgo por encima de los demás?  
**R. M. Siempre tengo buenas calificaciones y dicen que soy un líder, porque motivo a las personas a hacer cosas interesantes.**
- ▶ ¿En qué rasgos o aspectos de mí persona me apoyo para resolver problemas?  
**R. M. En mi capacidad negociadora.**
- ▶ ¿En cuáles aspectos no tengo aún suficiente experiencia?  
**R. M. En el control de mis emociones, porque en ocasiones reacciono agresivamente a las cosas que no me gustan.**
- ▶ ¿Qué características me alejan de mis objetivos?  
**R. M. Me distraigo fácilmente, y a veces soy indisciplinado.**
- ▶ ¿Qué situaciones me cuestan más trabajo afrontar?  
**R. M. La frustración cuando algo me sale mal o no consigo lo que quiero.**
- ▶ ¿Qué problemas externos me dificultan conseguir mis metas?  
**R. M. Que mis papás ya no pudieran seguir apoyándose con mis estudios.**
- ▶ ¿Cuáles situaciones ponen en riesgo el que pueda alcanzar mis metas?  
**R. M. Tener que trabajar para estudiar la preparatoria y que esto me impida acudir a clases.**
- ▶ ¿Qué aspectos externos pueden ayudarme a conseguir mis objetivos?  
**R. M. El apoyo incondicional de mi familia.**
- ▶ ¿Cuáles aspectos en mi vida contribuyen a que logre mis metas?  
**R. M. Mi dedicación, mis ganas de aprender y las oportunidades que me ofrecen mis papás.**
- ▶ ¿Con qué recursos cuento para lograr mis objetivos en la vida?  
**R. M. El apoyo económico de mis papás y mis conocimientos.**

**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

b) Piensa en algo que te gustaría aprender o lograr antes de concluir la secundaria. Anótala aquí.

Me gustaría lograr R. M. mejorar mi nivel de inglés

c) Completa el esquema FODA utilizando tus respuestas de la página anterior y la meta que acabas de proponer.



d) Intercambia tu cuaderno con un compañero y pídele que complete el esquema según lo que opine de ti. Tú completa su esquema con lo que opines de él.

e) Revisa lo que anotó tu compañero y responde lo siguiente.

▶ ¿Cuáles son las diferencias entre lo que anotaste tú y lo que registró tu compañero? P. R. Se espera que el alumno identifique las diferencias en las respuestas de su compañero y las suyas.

▶ ¿Hay alguna cualidad de ti mismo que no reconocías?

\_\_\_\_\_

» En grupo, compartan sus metas y comenten qué cualidades tuyas descubrieron que les pueden ayudar a alcanzarlas.

TRIMESTRE 2

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que para tomar decisiones, deben empezar por conocerse a sí mismos y el contexto en el cual conviven. Un instrumento muy útil para visualizar estos aspectos es el llamado diagrama "FODA", similar al que se muestra en la página. El diagrama FODA se divide en cuatro secciones:

1. Fortalezas
2. Oportunidades
3. Debilidades y
4. Amenazas o retos.

Estas secciones a su vez se pueden englobar en dos dimensiones.

- Dimensión interior: incluye rasgos físicos, emociones o habilidades intelectuales u otras que nos caracterizan. A esta dimensión corresponden las secciones de nuestras fortalezas y debilidades.
- Dimensión exterior: comprende los aspectos de nuestro contexto y entorno social, cultural y ambiental que podrían representar amenazas u oportunidades en nuestras vidas.

## Orientaciones didácticas

Explique a los estudiantes que el objetivo de este ejercicio es lograr la relajación y liberar las emociones por medio del masaje y el contacto. Además, esta actividad también contribuye a aumentar la conciencia corporal y emocional y potenciar la conexión con los demás mediante el lenguaje corporal (competencia social).

Al terminar de realizar la actividad, invite a los alumnos a comentar cómo ha sido el proceso de comunicación no verbal con uno mismo y con el otro, así como el efecto de la disolución común.

Una variante de la actividad es transmitir una vivencia interna o una emoción. Si esta se vive como negativa, se intenta "disolver" o transformar en positiva.

### LECCIÓN 8



## La pizarra táctil



Los masajes son una opción para relajar el cuerpo y reducir la tensión nerviosa.

Los masajes ayudan a liberar y regular tensiones por medio del contacto táctil y muscular, con lo que potencian un estado de relajación. Gran parte de la tensión nerviosa se aloja en los músculos, tendones y articulaciones, de ahí que aprender a relajarlos ayude a regular las emociones que generan malestar o sensaciones corporales desagradables, como estrés, miedo, ansiedad o tristeza.

Esta actividad te permitirá tomar conciencia corporal y potenciar la conexión con los demás mediante el lenguaje corporal.

**1. Hagan esta actividad en parejas. Uno será la pizarra táctil y el otro, el observador o escáner.**

1. Sitúense de manera que la pizarra táctil quede de espaldas al observador.

2. El observador cerrará los ojos y hará un "escaneo" de su cuerpo para detectar tensiones en su espalda, cuello y hombros.

3. Al identificar la primera tensión, el observador señalará en el cuerpo de la pizarra el punto exacto de la sensación.

4. El observador repetirá el procedimiento para localizar al menos otros dos puntos de tensión.

5. El observador permanecerá con los ojos cerrados y la pizarra le dará un masaje suave donde le indicaron.

6. Luego de tres minutos, intercambiarán papeles y repetirán la actividad.

**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti en esta semana.

**a)** Una vez que ambos hayan recibido el masaje, contesten. **R. L.**

¿Cómo se sintieron en la actividad y qué les pareció?	¿Les gustó la experiencia de los masajes? ¿Por qué?	¿Por qué es importante identificar dónde se acumula la tensión en el cuerpo?
R. M. Muy relajado y tranquilo, sin sensaciones desagradables que incomodaran a mi cuerpo. Fue una actividad interesante, porque el beneficio no fue solo personal.	R. M. Mucho, porque tuvimos oportunidad de interactuar con nuestros compañeros de una manera diferente y de identificar que incluso en la emociones negativas podemos tener puntos en común.	R. M. Porque así es más fácil identificar qué está causando esa molestia y la manera de solucionarlo.

**2. Compartan su experiencia en grupo y comenten qué otras maneras de liberar tensión en el cuerpo conocen y cuál es su importancia.**

» Elige una de las opciones que comenten y proponte emplearla una vez al día para relajarte.

**Habilidad:** Sensibilidad hacia personas que sufren exclusión o discriminación.

## LECCIÓN 9

TRIMESTRE 2

## La creatividad

En este ejercicio analizarás qué es la creatividad y cómo puedes entrenarte para ser más creativo.



## 1. Qué es una experiencia cumbre.

La creatividad es el resultado de "experiencias cumbres", es decir, de momentos en los que te sientes fascinado(a) o concentrado(a) en algo que es suficientemente interesante para retener tu atención. Una "experiencia cumbre" la puedes identificar porque sucede cuando:



En la infancia es común vivir este tipo de experiencias mientras juegas.

1. Tienes una fascinación total por el asunto.
2. Te dejas llevar por el "aquí" y el "ahora".
3. Te olvidas de todo mientras haces lo que más te interesa.
4. Buscas descubrir las respuestas a los problemas planteados.
5. Escuchas de forma total.
6. No planteas ningún contraataque mientras escuchas.
7. Estás dispuesto a escuchar y percibir lo que suceda sin sorpresa, escándalo o indignación.
8. Centras tu atención en el asunto.
9. Desaparece la timidez y la vergüenza.
10. Te muestras espontáneo, natural y expresivo.
11. Desaparecen tus miedos. Por tanto, no sientes temor de expresar tus ideas libremente.
12. Adoptas una actitud positiva constante en el trabajo que realizas.
13. Tiendes a ser más optimista.
14. Te inclinas a aceptar en lugar de rechazar.
15. Aumenta tu capacidad de improvisación al enfrentarte con una situación nueva.
16. Estás muy receptivo ante todo lo que te rodea.
17. Aumenta tu espontaneidad y dejas que tus capacidades afloren.

## 2. Describe un ejemplo de una experiencia cumbre que hayas vivido. Detalla los aspectos anteriores que identificaste.

**P. R.** Se espera que el alumno describa una experiencia en la que haya experimentado alguna de las situaciones descritas arriba.

---



---



---



---

- » Comparte tu experiencia cumbre con el grupo y describe cuáles son las características que te permitieron identificarla.



## ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

**Habilidad:** Toma de decisiones y compromisos. Muestra una actitud emprendedora, creativa, flexible y responsable.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que el propósito de esta actividad es reconocer la relación entre creatividad y autonomía, así como reflexionar acerca de la relación entre creatividad y toma de decisiones.

Luego, explique lo siguiente:

Todos hemos oído hablar de las personas creativas. En general, se considera que los artistas son creativos. Pero todos podemos ser creativos en nuestro trabajo y en nuestras vidas. La creatividad también representa la capacidad de una persona para pensar, tomar decisiones y actuar de manera libre y novedosa, de manera que la creatividad requiere de autonomía, y la autonomía se expresa por medio de nuestros actos creativos. La creatividad está asociada a lo que se denominan "experiencias cumbre". Una versión simplificada de cómo se define una experiencia cumbre consiste en la fascinación, concentración o absorción en cualquier actividad que sea lo suficientemente interesante para retener completamente nuestra atención y curso de acción (o fluir). Cuando se alcanza este estado cumbre, lograr nuestras metas se vuelve una tarea agradable a pesar del esfuerzo, ya que la atención y nuestras decisiones se centran en el objetivo que nos hemos planteado.

Lea con el grupo en voz alta y, por turnos, los diecisiete enunciados que caracterizan este tipo de experiencia. Al término de la lectura pregunte al grupo si alguna vez han experimentado algo así, e invítelos a que compartan sus experiencias.



## Orientaciones didácticas

Una clase antes de llevar a cabo esta sesión, divida al grupo en equipos de cuatro y asígnele a cada uno una religión sobre la cual tendrán que investigar.

Antes de comenzar las exposiciones, explique que dicha actividad tiene la finalidad de conocer sobre otras religiones y, a la vez, ampliar la perspectiva de cada alumno, muchas veces lo desconocido genera miedo, incertidumbre, angustia; es por ello que, casi siempre, optamos por alejarnos, poner barreras o descalificarlo. Al tener un mejor entendimiento sobre aquello que no conocemos, nos podemos dar cuenta que encontraremos ciertas similitudes desde donde podremos conectar con aquello tan diferente.

Se recomienda ampliamente ver El niño de la piyama de rayas, una película que puede ser un ejemplo de como dos niños encuentran similitudes más allá de las diferencias ideológicas con las que crecieron.

## LECCIÓN 10



Las personas viven la espiritualidad de maneras diferentes y respetarlas es fundamental para una adecuada convivencia.

## Religiones del mundo

Las religiones son sistemas de creencias relacionadas con la divinidad y prescriben una serie de valores y comportamientos éticos, además de incluir manifestaciones culturales, como rituales y símbolos que les dan identidad. Las personas en una sociedad pueden profesar religiones distintas y, por tanto, tener creencias y comportamientos basados en ellas.

1. En grupo, mencionen las religiones que conocen y escríbanlas en un cuadro en el pizarrón. Luego, hagan lo siguiente en equipos.

- a) Cada equipo elegirá una religión diferente y preparará una exposición.
- b) Investiguen o pidan a su profesor información básica sobre esa religión. Traten de responder las siguientes preguntas.

¿Cuándo fue creada esa religión?	¿Quién es el fundador?	¿Cuáles son sus creencias más importantes?
¿Tiene símbolos que la identifican? ¿Cuáles?	¿Cuáles son sus fiestas y ritos más importantes?	¿Cuántas personas del mundo la profesan?

c) Presenten su trabajo frente al grupo.

2. Discutan los siguientes puntos en grupo y escribe las respuestas.

¿Existe discriminación en el mundo a causa de la religión?, ¿por ejemplo? <b>R. M. Sí, los musulmanes son vistos en el mundo como enemigos de los pueblos de occidente.</b>	¿Por qué es necesario aceptar la diversidad religiosa? <b>R. M. Porque a través de las creencias de las personas se puede conocer cómo y en qué piensan.</b>
--	---

3. Con un compañero, reflexiona lo siguiente.

- » ¿Qué pasaría si hubieras nacido en la cultura que profesara la religión que presentaste?
- » ¿Te parece que pertenecer a otra religión es motivo de conflicto en la sociedad?, ¿por qué?
- » Identifiquen acciones que implican discriminar a alguien por su religión y comprométanse a evitarlas.

**Habilidad: Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad.** Argumenta sobre las consecuencias que tiene en un grupo social la descalificación y la exclusión de las personas.

**LECCIÓN 11**

TRIMESTRE 2

**Realizando un proyecto: el inicio**



En esta actividad conocerás los pasos necesarios para realizar un proyecto escolar que impacte en tu comunidad educativa y que desarrollarás durante tres sesiones.



Saber plantear un problema es un paso fundamental para encontrarle solución.

1. **Sigue estos pasos para determinar una problemática social.**
  - a) Intégrate en un equipo de 5 o 6 personas.
  - b) Dialoguen sobre problemáticas que quieran transformar en su escuela, familia o comunidad.
  - c) Una vez que hayan platicado, elijan una de esas problemáticas.
  - d) Escojan un símbolo que represente esa problemática y dibújenlo en una cartulina u hoja de rotafolio.
2. **Entre todo el grupo elijan una problemática.**
  - a) Cada equipo explicará su propuesta frente a todo el grupo.
  - b) Al finalizar, cada alumno votará por la problemática que le gustaría trabajar.
  - c) La problemática que tenga más votos será la elegida para trabajar por el grupo.
3. **Reflexiona sobre la problemática elegida, responde las preguntas y participa en la lluvia de ideas grupal.**
  - Recuerda que todavía no se trata de pensar en soluciones.

<p>¿En qué ayudaría resolver la problemática que eligieron?</p> <p><u>R. M. Mejoraría la convivencia entre los alumnos de toda la escuela.</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>¿Qué necesitan saber para resolverla?</p> <p><u>R. M. Si la dirección está dispuesta a escuchar e instrumentar nuevas políticas para el uso del patio.</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

**Habilidad: Inclusión.** Contribuye a solucionar los problemas grupales haciendo a un lado sus intereses individuales, y ofrece su apoyo a los compañeros que lo necesitan.

**Orientaciones didácticas**

Explique a los alumnos que el proyecto se llevará a cabo en tres sesiones.

**1. Pensar en un problema**

En esta sesión conocerán los pasos para elaborar un proyecto que genere una transformación social, para ello es importante proponer una causa que los motive como grupo.

**2. Elegir el problema en el grupo**

Solicite, una vez que estén listos, que cada equipo pase a explicar su propuesta frente al grupo.

Cuando expliquen sus propuestas, cada alumno votará por la problemática que más le interese.

Escoja la problemática con el mayor número de votos para trabajarla en el grupo.

**3. Lluvia de ideas**

Resuelva las preguntas de la actividad 3.

Tenga presente que todavía no se trata de encontrar soluciones.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que en tercero de secundaria se enfrentarán a una serie de decisiones sobre la dirección en la que quieren orientar sus esfuerzos para conseguir sus objetivos. Este ejercicio les puede ayudar a tener mayor claridad sobre qué quieren lograr, y a trazar un plan de acción para alcanzar sus metas.

Pregunte:

Alguna vez te has preguntado, *¿qué harás después de terminar la secundaria?*, *¿qué sigue?* y *¿Qué quieres para el futuro?*

Luego, respondan los ejercicios de la página.

### LECCIÓN 12



## ¿Cómo alcanzar mis metas?

Una meta personal es lo que deseas lograr con el fin de satisfacer aspiraciones, deseos o necesidades para procurarte algún beneficio. Para que logres alcanzar tus metas, primero es necesario definir qué quieres lograr y trazar un plan de acción.



El autoconocimiento y la autocrítica son habilidades indispensables para alcanzar metas.

1. Piensa en una meta u objetivo que no lograste alcanzar en el pasado y anótalo.

R. M. Comer sano y mantener mi peso.

a) Revisa el esquema FODA que realizaste en la página 57 y anota los aspectos que te impidieron lograrla (debilidades, amenazas y obstáculos).

R. M. Me faltó disciplina y eso me alejó de mi objetivo.

2. Piensa en una meta que te gustaría conseguir antes de terminar la secundaria, puedes retomar la que anotaste en la página 57 o formular una nueva. Escríbela y completa lo que se solicita para diseñar un plan de acción.

1. META

¿Qué quieres lograr?

¿En cuánto tiempo?

R. M. Antes de entrar a la preparatoria.

2. TIEMPO

3. REQUERIMIENTOS

¿Qué acciones realizarás para lograr tu objetivo? Indica los pasos y acciones a seguir en el orden que deberían ocurrir.

R. M. Escuchar música en inglés, ver películas en inglés sin subtítulos, leer más libros en inglés y practicarlos con mi mamá siempre que sea posible.

¿Qué necesitas?

R. M. Dame tiempo para cumplir con las actividades que me propuse.

¿Qué o quién puede ayudarte?

R. M. Mi mamá puede apoyarme, pero el trabajo mayor será mío.

4. OBSTÁCULOS

¿Qué obstáculos o dificultades puedo encontrar en mi camino?

R. M. Falta de tiempo, indisciplina, desmotivación.

¿Quién puede ayudarme a superar los obstáculos?

R. M. Mi familia, mis amigos y mis maestros.

¿Qué puedo hacer para prevenir o solucionar las dificultades?

R. M. Aprender a lidiar con la frustración, no todo me saldrá bien a la primera, debo ser más disciplinado y no rendirme.

5. SEGUIMIENTO

Establece fechas para valorar tus progresos. Hazlo en la siguiente tabla.

¿A qué aspectos daré seguimiento?	Fecha	¿Cuáles aspectos hay que modificar?
P. R. Se espera que el alumno establezca el tiempo que le llevará realizar las actividades y que identifique qué podría retrasarlas y que debe cambiar,		como el tiempo en el que lo quiere lograr, las actividades que debe modificar o las personas de las que se puede apoyar.

» Compartan en grupo sus metas y planes de acción. Juntos decidan cómo pueden apoyarse entre compañeros y planeen una manera de celebrar cuando alcanzan sus metas. Describe la tuya en este espacio.

R. M. Ofreciéndome a enseñar a otros compañeros o ayudándoles a traducir canciones que les gusten mucho.



¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

# Orientaciones didácticas

Al terminar de responder las preguntas "4. Obstáculos", explique que todas las preguntas que respondieron requieren ser analizadas para tener claridad sobre el camino que seguirán en el corto plazo. No obstante, para llegar a un lugar donde no han estado antes, es necesario, primero, tener un mapa que les indique la ubicación de dónde quieren ir y por dónde pueden llegar, y establecer claramente un plan de acción.

## Orientaciones didácticas

Para realizar esta actividad elija un día que haga buen tiempo con la intención de salir al patio y estar al aire libre. Forme un círculo procurando que todos oigan las instrucciones que dará. Enseguida diga las instrucciones del libro. Por lo general, se tardan entre ocho y diez segundos.

Si observa que el número de estudiantes es impar, al final forme pareja con el que se ha quedado sin ella. O bien, forme un trío. Se trata de evitar que una persona tímida, insegura, etc., se quede sola, ya que esto le podría ocasionar una sensación de rechazo y soledad.

Una vez formadas las parejas ponga en común la experiencia. Haga preguntas como: ¿Cuántas parejas se formaron en el primer intento? ¿Cómo se sintieron cuando vieron que la persona a la que se dirigían era la que venía hacia ustedes? ¿Cómo se sintieron cuando vieron que la persona a la que se dirigían iba en otra dirección?" ¿Suele pasar esto? ¿Qué pueden hacer ante la frustración?

Luego, pregunte a quienes NO formaron pareja en el primer intento hacia dónde se dirigían y si se fijaron quién iba hacia ellos. Explique que casi nadie se fija en quien va hacia él porque está ocupado en lograr sus objetivos y no se preocupa por los de los demás. Esta evidencia da lugar a comentar que, a veces, nos sentimos rechazados cuando en realidad es que "cada uno va a un lugar diferente". Nada más. Dicho esto, invítelos a tomar conciencia de las necesidades de los demás y a ayudarles en lo que puedan.

## LECCIÓN 13



## Formar parejas

Sentirse excluido de tu comunidad puede provocarte estados de frustración, ansiedad o tristeza. Es importante que tomes conciencia de esta situación y de tus emociones, porque a veces las personas no se percatan del impacto de sus acciones en el estado emocional de los otros. Aprender a convivir depende de tu capacidad para reconocer y regular tus emociones y de que identifiques los efectos de tus acciones en el ánimo de otros.

### 1. Trabajen esta actividad en grupo.



- Entre todos, formen un círculo amplio y esparcido. Una vez que lo concluyan, guarden silencio total. Quien hable quedará descalificado.
- A la señal de su profesor, comiencen la dinámica con base en estas reglas:
  - ▶ Elijan a una persona y diríjase a ella ¡en total silencio y sin hacerse señas!
  - ▶ No pueden elegir a ninguna de las tres personas que están a su derecha ni a su izquierda.
  - ▶ Tampoco pueden dirigirse a sus amigos más cercanos, sino a personas que están enfrente.

- ▶ Si al acercarse a una persona ella va a formar pareja con alguien distinto, reorienten su trayectoria para hacer un segundo intento.

### 2. Contesta individualmente. R. L.

¿Te gustó la actividad? ¿Cómo te hizo sentir? **R. M. Extraña, porque es difícil reaccionar bien al rechazo.**

¿Fue fácil alcanzar el objetivo? ¿Por qué? **R. M. Sí, porque al final todos terminamos con una pareja.**

¿Cómo crees que se sintieron tus compañeros? **R. M. Algo extraños, porque trataban de encajar con personas que apenas los conocían.**

¿Cómo se sentirá quedarse solo o sin pareja? **R. M. Triste, todos necesitamos apoyo, la comprensión y el cariño de otras personas.**

### 3. En sesión grupal, discutan de qué manera las acciones de cada uno afectan las emociones de los demás.

- Comenten estrategias para controlar sus emociones cuando se sienten excluidos o afectados por las acciones de otro.
- Escribe en tu cuaderno algunas de las ideas que mencionaron para que las repases cuando te sientas afectado por acciones de otros.

**Habilidad: Regulación de las emociones.** Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos.



## LECCIÓN 14

TRIMESTRE 2

### Dije ¡no!

Decir "no", en ocasiones, se considera como una actitud negativa o de mala educación. Sin embargo, aprender a decir NO es fundamental para el desarrollo de tu autonomía emocional e intelectual, de tu capacidad de ser asertivo, y para tomar decisiones conscientes, responsables y voluntarias. Pero debes saber cuándo decir NO, y cómo decirlo.

1. Describe una ocasión en la que hubieras preferido decir NO y no lo hiciste.

P. R. Se espera que el alumno describa una experiencia personal en la que se sintió obligado a decir sí a algo, cuando en realidad quería no hacerlo.

\_\_\_\_\_

a) ¿Qué te impidió decir NO?

P. R. Se espera que el alumno explique cuáles fueron las razones por las que no expresó lo que realmente quería.

\_\_\_\_\_

b) ¿Qué emociones experimentaste por no haber podido decir NO?

P. R. Se espera que el alumno describa la serie de emociones que sintió al no expresar lo que realmente quería.

\_\_\_\_\_

2. En equipo, escriban cinco situaciones en las que se debe decir NO, y que de no hacerlo las consecuencias los pueden afectar directamente.

Situación	Consecuencia de no decir "NO"
1 P. R. Se espera que los estudiantes escriban sucesos que viven diariamente en la escuela, con la familia o con los amigos, y que son perjudiciales para ellos.	P. R. Se espera que reconozcan cuáles son los efectos que se generarían al decir sí en las situaciones descritas.
2	
3	
4	
5	

a) Compartan con el grupo sus respuestas y dialoguen sobre:

- La importancia de decir NO ante ciertas situaciones en la vida.
- ¿Por qué, a veces, aunque la situación lo amerite, no se atreven a decir NO?

**Habilidad:** Toma de decisiones y compromisos. Muestra una actitud emprendedora, creativa, flexible y responsable.



Saber decir "no" es una habilidad asertiva.



#### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

## Orientaciones didácticas

Lea en voz alta el párrafo introductorio y enseguida explique:

Aprender a establecer límites es un componente fundamental de la autonomía, los límites que establecemos nos garantizan el respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás. Ser libre y autónomo implica independencia con responsabilidad, y parte de ello es saber hasta cuánto, cuándo y hasta dónde quiero participar, actuar, etcétera.

Explique a los alumnos la importancia de decir NO, comente una situación que recupere de su experiencia, o bien narre un ejemplo que ilustre la idea central de autonomía con responsabilidad. Por ejemplo: Dije no cuando en una fiesta me invitaron a tomar alcohol. Fue mi decisión y no cedí a la presión social.

Invite a los alumnos a describir una situación en la que hubieran preferido haber dicho NO y no lo hicieron. Reflexionen las preguntas asociadas a esta actividad.

Forme equipos, y pídeles que escriban cinco situaciones en las que se debe decir NO, ya que de no hacerlo las consecuencias podrían resultar situaciones agraviantes o negativas para ellos.

Compartan con el grupo las respuestas de cada equipo y dialoguen sobre lo que se indica en el ejercicio a).

## Orientaciones didácticas

Para esta sesión requerirá de hojas rotafolio o cartulinas, plumones y cinta adhesiva.

Explique a los alumnos lo siguiente:

Inclusión es una palabra que se escucha mucho en la actualidad. Cada vez más instituciones promueven la aceptación de personas con distintas características. Esto lo podemos observar en escuelas, instituciones públicas, empresas, etcétera.

También se han puesto de moda otros términos como exclusión, segregación e integración, esta última se llega a confundir con inclusión y se piensa que son similares o iguales. La exclusión se refiere a las personas con características distintas del común denominador, se encuentran completamente aisladas del grupo social. En la segregación, se reconocen estas características distintas y estas personas se concentran en un grupo aparte. Un ejemplo serían las escuelas para niños con problemas de aprendizaje. Por otro lado, en la integración, se incorpora a estas personas con el común denominador, pero sin promover la interacción y colaboración entre ellas. Finalmente, en la inclusión ambos grupos de personas reciben el mismo trato y tienen acceso a las mismas oportunidades.

Revise el **Seminario Internacional: Inclusión Social, Discapacidad y Políticas Públicas:**

- [www.unicef.cl/archivos\\_documento/200/Libro%20seminario%20internacional%20discapacidad.pdf](http://www.unicef.cl/archivos_documento/200/Libro%20seminario%20internacional%20discapacidad.pdf)

## LECCIÓN 15



La inclusión implica que las personas tengan acceso a las mismas oportunidades.

## El manifiesto de la inclusión

La diversidad es uno de los aspectos fundamentales de la riqueza de la humanidad. Gracias a nuestras diferencias nos complementamos: las fortalezas de unas personas compensan las debilidades de otras, de modo que en realidad, todos necesitamos de todos. Además, contar con posturas y perspectivas distintas, nos permite abordar los temas desde varios ángulos y obtener una idea más exacta de la realidad. Aceptar que la diversidad es buena implica luchar porque no exista discriminación en la sociedad y por la equidad, para que todos gocen de los mismos derechos.

### 1. Organícense en equipos para hacer esta actividad.

1. Cada equipo representará un grupo que se encuentra en condiciones de desventaja (por ejemplo, ciegos, indígenas, sordomudos, etcétera).

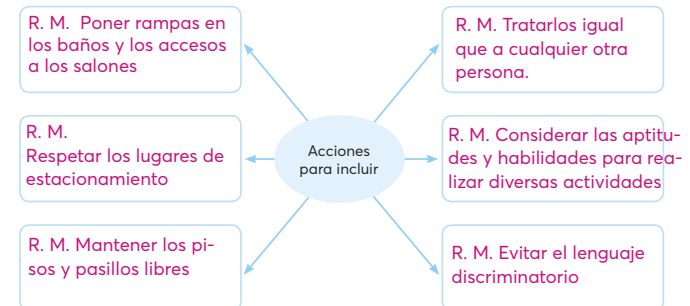
2. Cada equipo hará un manifiesto de diez puntos en los que exprese sus necesidades o demandas para ser incluidos en sociedad.

3. Escriban su manifiesto en una hoja de rotafolio y péguenlo en una de las paredes del salón.

4. Cuando todos terminen, recorran el salón para leer el manifiesto de los otros equipos.

### 2. Comenten en grupo lo siguiente.

- ¿Cuánto de lo que se demanda en los manifiestos se cumple en nuestra sociedad?
  - ¿Puede decirse que nuestra sociedad es incluyente? ¿Qué deberíamos hacer para que tome más en cuenta a las personas con necesidades especiales?
- a) Propongan acciones que ayuden a incluir en la sociedad a personas con necesidades diferentes y escribelas alrededor del esquema. **R. L.**



- » Comparte con tu familia algunas de las acciones que consideres que pueden realizar entre todos.

**Habilidad: Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.** Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.

## LECCIÓN 16

TRIMESTRE 2

### Realizando un proyecto: desarrollo

En esta sesión esbozarás las propuestas de solución de la problemática elegida por el grupo. Es importante que aproveches el tiempo de clase para avanzar y concretar el proyecto.

#### 1. Participa en la planeación del proyecto.

- Con ayuda de su profesor avancen en los siguientes puntos.

Recuerda que planear significa establecer objetivos, metas, tareas, tiempos y responsables de cada tarea.



Establezcan metas que sean capaces de cumplir.

#### I. Establezcan el objetivo del proyecto.

- Es lo que quieren lograr al final del proceso.
- Pueden ser uno o varios objetivos, pero es preferible determinar solo uno. Por ejemplo: "Conservar limpia nuestra escuela".

#### II. Propongan resultados parciales.

- Establezcan el tiempo en que los lograrán. Por ejemplo: "Poner dos basureros en el patio a fin de mes" o "Dejar los salones limpios después de clase todos los días".

#### III. Organicen equipos de trabajo.

- Cada equipo se responsabilizará de alcanzar una meta. Por ejemplo: "Tres alumnos se encargarán de llevar escobas y conseguir basureros; algunos más, de hacer carteles, etc.".

#### IV. ¡Manos a la obra!

- Estimen el tiempo que les llevará hacer tal actividad o conseguir los materiales.
- Sean responsables en lo que se comprometieron a hacer, pues el éxito en el proyecto depende de todos.

#### 2. Reflexiona acerca de las siguientes preguntas con un compañero(a).

- ¿Qué tan entusiasmado te sientes con el proyecto que se decidió en grupo? R. M. Muchísimo porque es un tema de mi interés.
- ¿Estás dispuesto a apoyar en todo momento? R. M. Sí

**Habilidad: Inclusión.** Contribuye a solucionar los problemas grupales haciendo a un lado sus intereses individuales, y ofrece su apoyo a los compañeros que lo necesitan.

## Orientaciones didácticas

Explique al grupo que al realizar un proyecto es necesario planear las etapas que deben seguir, es decir, establecer objetivos, metas, tareas, tiempos y responsables de cada tarea.

Ayude al grupo, mediante el diálogo, a seguir los pasos que se indican en el libro:

- Establecer el objetivo del proyecto.
- Definir los resultados parciales que quieren lograr en un tiempo determinado.
- Organizar equipos que se responsabilicen de alcanzar cada meta.
- Refuerce la importancia de cumplir con los compromisos y tareas establecidas y el rol que cada uno tiene para lograr lo establecido.

## Orientaciones didácticas

Pregunte a los alumnos: *¿Les ha pasado que estudian toda la tarde y cuando llegan al examen se sienten tan nerviosos que su mente se pone en blanco y no recuerdan nada de lo que estudiaron? ¿Durante una discusión con sus papás o con su mejor amigo han dicho algo de lo que luego se arrepintieron? Cuando algo los asusta, ¿pierden el control?*

Luego explique:

En ocasiones, cuando algo nos asusta o nos enoja mucho, actuamos en modo de piloto automático, lo cual quiere decir que reaccionamos antes de pensar, o en otras palabras, perdemos el control. Cuando nos damos cuenta de que nuestro cuerpo empieza a sentirse en estado de alerta, nuestro ritmo cardíaco y nuestra respiración se aceleran, empezamos a sudar, sentimos los miembros paralizados o, por el contrario, un impulso por atacar, significa que estamos a punto de actuar en piloto automático. Nuestra mente se pone en blanco y solo puede pensar en la amenaza que tiene enfrente. Cuando esto ocurre, la práctica del "arraigo" te ayuda a llevar tu atención de nuevo a tu cuerpo, al modo sensorial, y a desconectarla de lo que considera amenaza. Llevar tu atención a la parte inferior de tu cuerpo, las plantas de los pies y las piernas, y a los puntos de contacto de tu cuerpo con el piso y con la silla te ayuda a arraigarte, relajarte y a recuperar el control.

## LECCIÓN 17



### Práctica de arraigo

En ocasiones, cuando algo te asusta o te enoja, puedes actuar antes de pensar, en lugar de pensar antes de actuar. Cuando esto ocurre, practicar el *arraigo* te ayuda a relajarte y a recuperar el control. En esta lección aprenderás a hacerlo.



Arraigar significa echar raíces, es decir, establecerse firmemente en algo.

#### 1. Haz lo que se indica.

- Siéntate con la espalda recta, pon tus pies al ancho de los hombros, las manos en tu regazo y el resto del cuerpo relajado. Cierra los ojos.
- Escucha las indicaciones de tu profesor.

Lleva tu atención a los pies, trata de percibir las sensaciones presentes ahí. Siente el contacto de tus pies con el piso, la temperatura, el peso. Nota cualquier sensación de presión, de tus calcetines o zapatos. ¿Te aprietan, te molestan?

Ahora lleva tu atención a los dedos del pie. Explora cualquier sensación de hormigueo, calor, humedad, cosquillas. Investiga estas sensaciones con curiosidad. Revisa si puedes sentir el dedo gordo de tu pie derecho, luego el dedo pequeño del pie izquierdo. Explora dedo por dedo y diferencia las sensaciones que hay entre ellos. Expande tu atención para incluir los talones y los tobillos. ¿Cómo se siente? ¿Hay diferencia entre el derecho y el izquierdo?

Ahora lleva la atención hacia arriba, a las pantorrillas y las espinillas ¿puedes sentir alguno de tus huesos, tu piel, tus músculos? ¿Qué sensaciones experimentas? Ahora sube tu atención hacia tus rodillas, explora cómo se sienten por dentro. ¿Sientes el roce de tu ropa con las rodillas? ¿Hay dolor, tensión, relajación? Pon atención a la sensación en cada parte de tus rodillas, casi como si escucharas a cada una, y aprecia su sensación cambiante momento a momento.

Ahora lleva tu atención a los glúteos y las piernas y cómo se sienten al estar sentado: la presión, el peso, la temperatura, el punto de contacto de tu cuerpo con la silla.

Ahora sube tu atención a tu espalda baja, a tu estómago, a tus costillas y a tu pecho; hazte consciente de las sensaciones que te provoca respirar.

Mantente atento al movimiento, a la expansión y contracción del pecho, las costillas, del diafragma y del estómago. Nota los omóplatos apartándose y juntándose, la columna estirándose ligeramente con cada respiración.

Revisa si puedes permanecer atento al ciclo completo de una respiración, tratando de seguir todos los micromovimientos de la respiración, momento a momento.

Por último, pon atención a la sensación física, táctil, del aire al entrar por tus fosas nasales. ¿Cómo se siente cuando entra a tu nariz, a tu garganta, a tus pulmones? Practica estar atento a esto por un momento. Y ahora, al exhalar, siente cómo el aire se siente más tibio. Practica por unos momentos explorar todas las sensaciones de un ciclo de respiración. Si sientes que tu atención se va, no es un error ni una falla, es lo que hace la mente. Simplemente practica regresar tu atención a tu respiración, al inhalar y exhalar. Siente la respiración, sé la respiración, moviéndose adentro y afuera, inhalando y exhalando. Permanece atento a las sensaciones físicas de inhalar y exhalar. Adentro, afuera.

En un momento escucharás una campana. Nota si puedes permanecer atento al ciclo completo del sonido y, cuando termine, gentilmente abre tus ojos de nuevo.



Graba a tu profesor para que puedas realizar este ejercicio en cualquier momento o lugar.

2. Describe cómo te sentiste antes, durante y después del ejercicio.

Antes: *R. M. Distráido, pensaba en que ya quería terminar para poder salir al receso y jugar con mis amigos.*

Durante: *R. M. Por momentos logré concentrarme y sentir mi respiración.*

Después: *R. M. Muy liberado, como si no tuviera ninguna preocupación o incomodidad.*

» Comparte tus respuestas con el grupo y discutan qué otras formas conocen para sentirse como lo hizo el ejercicio.



#### ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

## Orientaciones didácticas

Para iniciar la práctica, pida a los alumnos que se sienten con la espalda recta, los pies alineados con los hombros, manos reposando en su regazo, el resto del cuerpo relajado y los ojos cerrados.

Al terminar, toque una campana y pida a los estudiantes que abran los ojos lentamente.



## Orientaciones didácticas

Para que los alumnos logren las metas que se propusieron, además de conocer sus recursos internos, es importante que tengan en cuenta el sistema de apoyo con el que cuentan. Este ejercicio les ayudará a reflexionar y darse cuenta de todos los recursos comunitarios que pueden ayudarlos a alcanzar sus objetivos.

### LECCIÓN 18



## Redes de apoyo

Pertenecer a diferentes círculos sociales te ayudará a tener balance y salud emocional y física. Este equilibrio es esencial de manera que puedas impulsarte para alcanzar tus metas. Más adelante te darás cuenta de lo importante que son estas personas en tu vida, pues posiblemente puedes contar con ellas para alcanzar los objetivos que te propones.



Las redes de apoyo fortalecen nuestra autoestima cuando nos transmiten valores y afecto.

1. Haz una lista de las personas en tu vida en cada una de estas categorías:

**Soporte familiar:** Miembros de tu familia con los que puedes contar y que te apoyarán cuando necesites ayuda

**Amigos cercanos:** Personas con las que puedes contar y en quienes confías.

**Amistades sociales:** Conocidos con los que puedes no ser muy cercano, pero con los que compartes actividades sociales y disfrutas su compañía.

**Mentores:** Personas a las que admiras y de las que aprendes diariamente, *role models*, por ejemplo: maestros, familiares, entrenadores.

**Apoyo de la comunidad:** Líderes morales de los grupos del contexto sociocultural al que pertenezcas: políticos, actores, músicos, artistas, activistas, etcétera.

a) No te preocupes si se repiten algunos de los nombres en ciertas categorías, esta lista es simplemente para ayudarte a darte cuenta de tus relaciones.

Soporte familiar	P. R. Se espera que el alumno incluya a las personas en las que confía, las que lo han apoyado en circunstancias difíciles o en momentos en los que los que requería que alguien lo escuchara.
Amigos cercanos	
Amistades sociales	
Mentores	
Apoyo de la comunidad	

» Comparte tu lista con tus compañeros de grupo y juntos valoren si comparten integrantes en diferentes grupos. Comenten de qué manera pueden demostrarles gratitud.

**Habilidad: Autoestima.** Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.

## LECCIÓN 19

## Mi playa

En ocasiones, la vida actual no deja tiempo para la relajación. Esto puede causar estrés o producir fatiga mental y anímica, que a su vez genera irritación y baja tolerancia y dificulta la autorregulación emocional. Darte un tiempo para relajarte y procurar el bienestar te ayudará a aliviar la tensión y a descansar de los pensamientos abrumadores para permitirte una mejor autorregulación interior. En este ejercicio practicarás una visualización para autorregular.

**1. Adopta una postura que invite a la relajación. Cierra los ojos y céntrate en la respiración, como en las prácticas de atención plena.**

a) Pidan a su profesor que les lea los textos con voz suave y relajada.

Imagina que estás en una playa.

Visualiza cómo es su arena.

Su paisaje.

Su mar azul.

Su oleaje.

Te sientes tranquilo.

Percibes el Sol en tu rostro.

Sientes la brisa en la cara y el cuerpo.

Es una sensación muy agradable.

1

Imagina que la arena absorbe:

Todo lo que no necesitas.

Todo lo que no deseas que te siga acompañando.

Todo aquello de lo que te quieres liberar...

Toma conciencia de cómo tu cuerpo libera lo que le sobra y se funde con la tierra.

2

Siente el Sol, suave y agradable que acaricia e ilumina cada parte de tu cuerpo.

Imagina que absorbes del Sol todo lo que necesitas ahora:

Si necesitas vitalidad, absorbe vitalidad.

Si necesitas alegría, absorbe alegría.

Si necesitas calma, absorbe calma.

Si necesitas energía, absorbe energía...

3

Visualiza tu cuerpo absolutamente brillante y lleno de aquello que has tomado del Sol. Con esta energía, haz dos o tres respiraciones profundas.

Vuelve a la realidad lentamente: mueve despacio las manos y los pies, siente los sabores en tu boca y abre los ojos poco a poco.

4

**2. Al terminar la actividad, contesta las preguntas.**

¿Cómo te sentiste en la actividad? ¿Te gustó? ¿Por qué?

R. M. Sí, porque me relajó.

¿Qué emociones experimentaste? ¿Cómo se sintió tu cuerpo?

R. M. Sentí el cuerpo relajado y experimenté tranquilidad.

¿Es lo mismo imaginar, como lo has hecho, que ver una película en la televisión o en el cine? ¿Por qué?

R. M. No es lo mismo.

¿Consideras que este tipo de actividad puede tener beneficios para tu estado mental y emocional? ¿Por qué y cuáles?

R. M. Sí porque me ayuda a relajarme y sentirme bien.

» Si lo desean, compartan sus respuestas con todo el grupo.



La relajación es importante para una mejor autorregulación emocional.



**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti en esta semana.

## Orientaciones didácticas

Pida a los alumnos adoptar una postura que invite a la relajación. Después, que centren la atención, brevemente, en la respiración. En esta postura de predisposición a la relajación se inicia la visualización emotiva que invita a hacerse consciente del bienestar.

Lea las instrucciones del libro.

Poco a poco, en función del lugar y de la posición corporal, vaya dando las consignas para volver a la realidad. Por ejemplo: nos vamos a poner de lado, vamos a mover suavemente las manos y los pies, vamos a notar el gusto en la boca, etc. Por último, cuando lo desean abren los ojos suavemente.

Cierre la actividad preguntando cómo se sienten y qué se llevan de esta experiencia. Comente que no es necesario que lo compartan, si no desean.

## Orientaciones didácticas

Explique a los jóvenes lo siguiente:

En la teoría del caos existe lo que se llama “Efecto mariposa”, que hace referencia a como una pequeña acción, como el aleteo de una mariposa, puede provocar una corriente de aire que genere una tormenta. En este mismo sentido, los pequeños actos de amabilidad, cortesía y gratitud que realizamos en el día a día pueden ser precursores de un bienestar más grande y colectivo, incluso una sonrisa en el rostro de un desconocido puede generar un efecto positivo en la sociedad. Del mismo modo, nuestras acciones agresivas, egoístas, como un tono de voz confrontativa y la falta de competencia para manejar el estrés y transmitirlo a los demás, pueden generar un ambiente social disruptivo, violento o apático. En este sentido, todos formamos parte de una red de bienestar interconectada por medio de nuestros actos y actitudes emotivas.

Al finalizar la lección, pida a cada uno que indique una acción cotidiana que puede hacer todos los días para fomentar el bienestar personal y colectivo. Por ejemplo: dar las gracias.

### LECCIÓN 20



El aleteo de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo (proverbio chino).

## Efecto mariposa

A veces se cree que solo las grandes acciones tienen un impacto significativo en la vida de las personas o la comunidad, y que, por lo tanto, las acciones cotidianas, los pequeños actos de amabilidad, cortesía, incluso una sonrisa no producen efecto alguno.

En la teoría del caos existe lo que se llama “efecto mariposa”, que hace referencia a cómo una pequeña acción, como el aleteo de una mariposa, puede originar una corriente de aire que genere una tormenta.

1. Piensa en las actitudes y comportamientos cotidianos que hacen de tu convivencia un espacio positivo y de bienestar, o que por el contrario generan malestar. Coméntalos en grupo.
2. Analiza las acciones y explica cómo cada una produce grandes efectos en tu comunidad.

Acción	Efecto mariposa
Dar las gracias	P. R. Se espera que los alumnos describan las consecuencias que puede generar cada una de las acciones a nivel comunitario.
Empujar	
Ceder el paso	
Sonreír a las personas que encuentro de frente	
Arrebatarse las cosas	
Tocar el claxon	
Pedir las cosas por favor	

3. Reflexionen en grupo.

- a) ¿Qué pasaría si dejaran de practicar los pequeños actos de amabilidad cotidianos con los miembros de su comunidad?
- b) Piensen en tres acciones distintas de las que se mencionan en la tabla, que al realizarlas generarían grandes cambios, positivos o negativos, en su contexto de convivencia.
- c) Dialoguen sobre la importancia de ser conscientes de las pequeñas acciones o actitudes que pueden generar grandes efectos.

**Habilidad: Liderazgo y apertura.** Desarrolla y genera explicaciones conjuntas sobre el mundo que le rodea, de manera incluyente.

LECCIÓN 21

TRIMESTRE 2

Héroes cotidianos

A lo largo de la historia, han existido personas que se han dedicado no solo a buscar el bienestar de otros, sino a contrarrestar las actitudes negativas que son parte de la naturaleza humana. Algunas han sido líderes, como Mahatma Gandhi o Nelson Mandela, y lograron una gran influencia. Pero no tienes que ser una persona reconocida mundialmente para lograr un cambio positivo: con acciones sencillas puedes generar un pequeño cambio en el mundo.

1. Piensa en una persona que conozcas cuyas acciones ayudan a otros o los hace sentir bien.

- a) Escribe a la izquierda las acciones de esa persona por las cuales hace una diferencia y es un héroe de la vida real.
- b) A la derecha, anota un ejemplo concreto de ayuda para compartirlo.

Sus acciones:

R. M. Todos los días va por sus nietos a la escuela y los ayuda a resolver la tarea o a comprar algún encargo para la escuela, pero sobre todo les hace compañía y les cuenta historias maravillosas.



Su historia:

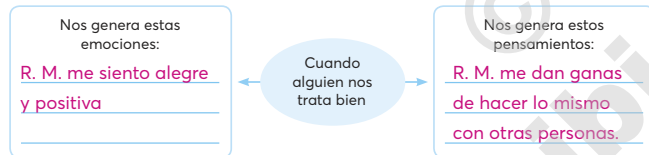
R. M. Hace poco quedó viudo, después de 40 años de casado. Su hija lo invitó a vivir con ella y con su familia. Al principio se sentía un inútil, pero poco a poco descubrió lo valioso que es para su familia.



Pequeñas acciones cotidianas pueden significar la diferencia en la vida de alguien.

2. En equipos, compartan la historia de su héroe cotidiano.

- a) Después de escuchar la historia de todos, completen el esquema.



- b) Seleccionen la historia que les guste más para compartirla en el grupo.

3. Comenten en grupo la historia de su héroe. Identifiquen las emociones positivas que sus acciones generan en los demás.

- a) Comenten cómo puede cada quien ayudar a que las personas a su alrededor se sientan mejor. Compartan sus ideas
- b) Elijan algunas ideas y con ellas hagan un periódico mural en el que inviten a la comunidad a convertirse en héroes de la vida cotidiana.

¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

**Habilidad:** Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación. Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.

Orientaciones didácticas

Proyete la película Cadena de favores, la cual es un excelente ejemplo de cómo a pesar del mundo en el que vivimos, estamos constantemente rodeados de bondad, empatía, solidaridad, apoyo.

En un círculo grande invite a los alumnos a planear acciones que pueden realizar en su vida diaria para promover el bienestar de las personas. Puede ser desde estar pendientes de las necesidades de su familia, ayudar a desconocidos cuando tengan la oportunidad, decir un halago cuando observen una cualidad positiva en alguien; las opciones para hacer sentir bien a los otros ¡también son vastas!

Reflexione con el grupo lo siguiente: A pesar de que presenciamos situaciones negativas en nuestra vida cotidiana, también ocurren muchas positivas en nuestro entorno y nosotros mismos podemos generarlas.

## Orientaciones didácticas

Pida a los alumnos que lean la historia de Ryan Hreljac, un niño de seis años que soñó con construir pozos en Uganda para ayudar a las personas.

### LECCIÓN 22



## Una historia verdadera

Mientras sigues realizando el proyecto que iniciaste con tu grupo en la lección 11 de este trimestre, en esta sesión conocerás la historia de Ryan Hreljac, un niño de seis años que soñó construir pozos en Uganda para ayudar a las personas de África a tener agua.

1. Lee la historia de Ryan y responde las preguntas.



Algunas personas en el mundo han demostrado que pueden cambiar su entorno sin importar su edad. Es el caso de Ryan Hreljac, un chico canadiense que a los seis años se ofreció como voluntario para recaudar dinero con el objetivo de construir pozos de agua en África.

Su historia se inició cuando una de sus profesoras les explicó a sus alumnos que, aun cuando a su escuela llega el agua fácilmente, en comunidades de África vivían niños que carecían de este líquido vital, lo cual influía para que no pudieron asistir al colegio, y que esto solo se podía solucionar construyendo un pozo de agua, sin embargo, su construcción costaba setenta dólares y las familias no tenían ese dinero. Esta situación le pareció muy injusta a Ryan, que se preocupó mucho y decidió conseguir el dinero.

Para ello, les contó a sus padres su intención, quienes le ofrecieron pagarle una cantidad a cambio de hacer las tareas del hogar. Así, limpiando cristales y ayudando a su madre, logró juntar los setenta dólares para el pozo. Pero entonces se enteró de que este costaba dos mil dólares.

En vez de desanimarse, Ryan decidió trabajar para su comunidad cortando el pasto, vendiendo bebidas e involucrando a su barrio y a su colegio. Con ello finalmente consiguió el dinero y logró que se construyera el primer pozo en África.



Luego de este esfuerzo, sus vecinos decidieron darle una sorpresa y le compraron un vuelo a Uganda para que viera el pozo que él ayudó a construir. Al llegar lo recibieron con una fiesta, cientos de personas bailaron alegres mientras le daban la bienvenida, pues consideraban que les había cambiado la vida al llevarles agua potable.

Ryan regresó a su país con una idea más grande: construir más pozos en África. Así que involucró a más colegios y más barrios de su ciudad, hasta lograr crear una fundación que actualmente ha construido 878 pozos y ha cambiado la vida de más de ochocientas mil personas en diferentes países de África.

a) ¿Crees que la historia de Ryan es excepcional? ¿Por qué?

R. M. Claro. Sin importar lo difícil que podía ser, luchó hasta conseguir su objetivo y lo mejor es que no lo hizo solo y logró integrar a muchas más personas.

b) ¿Qué ayudó a Ryan a cumplir su sueño de hacer pozos en Uganda?

R. M. Su decisión de cumplir con la meta, pero sobre todo su capacidad para contagiar ese espíritu de ayuda a más personas, lo que multiplicó los beneficios.

c) ¿Alguna vez has sentido ganas de ayudar a alguien a transformar su realidad? ¿Cuándo, por qué y dónde?

R. M. Cuando veo niños en la calle que tienen que trabajar para poder comer, en vez de estar en la escuela o jugando. Los niños tienen derecho de disfrutar su infancia. Me gustaría poder ofrecerles otras oportunidades.

## 2. Reflexiona con todo tu grupo.

- › ¿Ustedes pueden contribuir en algo a mejorar las condiciones de vida de otras personas?
- › ¿En qué aspectos de la vida de los demás pueden ayudar con más facilidad?
- › En su entorno cercano, ¿quiénes son las personas que más necesitan ayuda?

TRIMESTRE 2

## Orientaciones didácticas

Al terminar, solicite que respondan las preguntas del libro.

En grupo, pida que compartan sus respuestas.

Facilite la reflexión por medio de las preguntas de la actividad 2.

Cierre la sesión enfatizando que todos y cada uno de nosotros, conforme a nuestras posibilidades, tenemos la oportunidad de poner nuestro granito de arena para que nuestra sociedad cambie.

## Orientaciones didácticas

Comente a los estudiantes que cuando se practica caminar atentamente, el destino es el aquí y la meta es el ahora, así que pueden llevar a cabo esta práctica en casa, en el bosque, inclusive en una calle muy transitada. Recuérdeles que no hay una manera correcta o incorrecta de hacerla. A veces se siente sensacional y a veces es muy difícil, pero eso no significa que lo hayan hecho mal, deben mantener una actitud despreocupada durante todo el proceso.

Explíqueles que la mente siempre se encuentra tratando de estar ocupada en algo distinto de lo que está sucediendo en el aquí y el ahora, por ello, no deben desesperarse si se distraen; lo más importante es darse cuenta de ello, y regresar su atención para continuar su caminata.

Sugíérales que realicen su caminata atenta en algún trayecto que recorran todos los días. Otra opción excelente es caminar al aire libre, dar un largo paseo en medio de la Naturaleza, sintiendo el viento, escuchando el trino de los pájaros, observando los colores a su alrededor y tomándose algún tiempo para recibir todas las comunicaciones del medio.

También pueden llevar la atención a sus movimientos durante otras actividades físicas, como correr, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras, etc. Así descubrirán cómo su mente se hace más dócil y su atención puede permanecer cada vez más tiempo en la actividad que están realizando.

## LECCIÓN 23



### Caminar atentamente

¿Te ha pasado que caminas hacia un lugar y cuando arribas a tu destino no te diste cuenta de cómo llegaste? ¿Has visto cómo en las grandes ciudades la gente camina con rapidez, con la mente en todos sus pendientes o atentos a sus teléfonos celulares, y sin percatarse de las personas que están a su alrededor? Caminar puede ser una excelente manera de entrenar tu atención, ya que es una actividad que realizas todos los días.



Da un largo paseo en medio de la Naturaleza: siente el viento, escucha el sonido de los pájaros y observa los colores a tu alrededor.

1. Busca un lugar en el que puedas caminar sin que te distraigas demasiado y haz lo que se pide.

#### Antes de caminar

Siente tus pies en el piso.

Nota qué sensaciones hay en tu cuerpo, qué emociones experimentas y qué pensamientos pasan por tu mente.

No juzgues nada de ello, solo observa.

#### Camina diez pasos

Hazlo con pasos pausados. Lleva tu atención a tus pies levantándose y luego asentándose, comprimiéndose contra el piso.

Cuando te distraigas, detén tu caminata. Toma un momento para poner atención a lo que te haya distraído y luego continúa caminando. Incluso puedes decirte a ti mismo: "Una vez más me he distraído, gracias por la oportunidad de regresar a mi cuerpo, a mi corazón, al momento presente".

#### Antes de detenerte

Al terminar de dar los diez pasos, detente, siente tu respiración y gira atentamente.

Luego, camina de regreso los mismos diez pasos hasta llegar a donde empezaste. Lleva de nuevo tu atención a tus pies levantándose y luego asentándose, comprimiéndose contra el piso.



#### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

2. En grupo reflexionen lo siguiente.

- ¿Cómo se siente caminar atentamente?
- ¿Es fácil o difícil concentrar tu atención en lo que estás haciendo en ese momento (caminar)?
- ¿Tu mente se distrajo durante la caminata? ¿Pudiste darte cuenta?
- ¿Qué pensamientos y sentimientos llegaron a tu mente cuando caminabas?

» Haz una lista de los trayectos que recorres todos los días y elige uno para hacer tu caminata atenta.

## LECCIÓN 24

TRIMESTRE 2

## ¿Qué tengo en común con los demás?



El trabajo en equipo y las discusiones te permiten conocer más a tus compañeros y sentirte conectado con ellos en el aula. También, puede ayudarte a descubrir aspectos y cualidades que no te habías dado cuenta que poseías. Ser parte de una discusión grupal puede promover la creatividad, el trabajo en equipo y la empatía.



La percepción que tienen las personas que nos rodean influye en nuestra autoestima.

1. En grupo, jueguen a "Cinco cosas en común"; para ello, realicen lo siguiente.
  - a) Formen grupos de cinco personas.
  - b) Tengan a la mano una hoja y un lápiz por equipo.
  - c) Traten de identificar cinco aspectos de su personalidad que piensen que todos los alumnos del grupo tienen en común.
  - d) Cuando todos los equipos hayan terminado de escribir su lista, un voluntario la leerá en voz alta para el grupo.
  - e) Analicen las listas para identificar los elementos que tengan en común.
  - f) A continuación, rompan los equipos y pónganse de pie.
  - g) Despejen el centro del salón y caminen formando dos círculos, uno interno y otro externo en sentido contrario.
  - h) Cuando el profesor dé una señal, como tocar una campana o dar un aplauso, reúnanse con su compañero más cercano para formar una pareja.
  - i) Cada integrante de la pareja tendrá un minuto para decirle cinco cosas que piensen tienen en común con su compañero.
  - j) Una vez que ambos se hayan dicho que tienen en común, el maestro dará otra señal para que se detengan y, de nuevo por turnos, compartan con otro compañero qué piensan que tienen en común.

### 2. Responde lo siguiente de manera individual.

Hoy descubrí que tengo en común con mis compañeros:

R. M. el gusto por los cómics y el fútbol

Las cosas en común que los demás notan en mí son:

R. M. mi buena onda y mis ganas de ayudar a quien lo necesite.

Las cosas que yo creo tener en común con mis compañeros son:

R. M. que siempre respeto a los demás, aunque no esté de acuerdo con ellos, y soy muy dedicado.

- » En grupo, siéntense en círculo y compartan, de manera libre y espontánea, cómo se sintieron al realizar el trabajo de esta sesión y cómo los comentarios de sus compañeros los pueden ayudar a conocerse mejor.

**Habilidad: Autoestima.** Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.

## Orientaciones didácticas

Lea en voz alta el primer párrafo de la lección y explique que ser parte de una discusión grupal puede promover la creatividad, el trabajo en equipo y la empatía.

El ejercicio se divide en tres secciones. En la primera los estudiantes identificarán qué tienen en común con los integrantes de su equipo y, posteriormente, con todo el salón. En la segunda reconocerán sus cualidades y las de sus compañeros. Y en la tercera harán una reflexión en la cual el alumno reflexionará sobre sus propias cualidades.

Cierre con lo siguiente:

Es común que a pesar de convivir todo el día con los compañeros del grupo no termines de conocerlos. No siempre son evidentes aquellos aspectos que se tienen en común con otras personas, incluso podemos llegar a pensar que no hay nada en común, ¿te ha pasado?

## Orientaciones didácticas

Explique lo siguiente:

Se ha comprobado que realizar acciones altruistas ayuda al bienestar de las personas. Ser altruistas promueve nuestra felicidad, confianza, autoestima y optimismo. Se ha visto que estas acciones generan cambios fisiológicos en el cerebro que nos ayudan a ser más felices. Hacer algo bueno por otra persona nos produce un gran sentimiento de satisfacción y crea un ambiente social positivo.

Si le interesa conocer más acerca de los efectos tanto positivos como negativos del altruismo, puede consultar el artículo "Efectos de consecuencias positivas y negativas sobre la conducta altruista":

- [www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770108](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770108)

### LECCIÓN 25



Cuando ayudas a quien pasa por una situación conflictiva también tú recibes algunas emociones.

## Ayudar te ayuda

Ayudar a otros es ayudarnos a nosotros mismos de alguna manera, porque nos hace sentir bien. En esta lección identificarás las emociones que se experimentan cuando alguien sufre un maltrato y cómo puedes contribuir a crear un ambiente cordial en el que todos se sientan aceptados a pesar de sus diferencias.

### 1. Reflexiona y responde individualmente. R. L.

a) Piensa en alguna situación en la que te hayas sentido humillado, por ejemplo, porque se burlaron de ti. ¿Cuáles fueron tus emociones?

R. M. Vergüenza y enojo

b) Piensa en una persona que te haya defendido o ayudado en esa situación. ¿Cómo te hizo sentir?

R. M. Aliviado, menos solo porque contaba con su apoyo.

### 2. Hagan esta actividad en equipo.

- a) Siéntense en círculo y platiquen sobre experiencias en las que hayan presenciado el maltrato hacia otro, o lo hayan vivido ustedes.  
b) Mencionen las emociones que vivieron en esa situación y enlístenlas.

Emociones aflitivas	Emociones positivas
R. M. - Ira - Enojo - Rabia - Angustia - Frustración	R. M. - Serenidad - Satisfacción - Tranquilidad - Alegría, paz - Logro

- c) Al lado de cada emoción aflitiva, escriban la emoción positiva que la contrarresta. Por ejemplo, en el caso de enojo, puede ser tranquilidad.  
d) Discutan qué impacto pueden tener las emociones en una persona.

### 3. En grupo, compartan las listas de antónimos de emociones que hayan encontrado en sus relatos y reflexiones de la discusión.

- Planteen acciones para promover el bienestar de las personas. Puede ser desde estar al pendiente de las necesidades de su familia, ayudar cuando tengan la oportunidad, halagar las cualidades positivas de alguien. ¡Las opciones para hacer sentir bien a otros son numerosas!

### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

# PRACTICO

## LA GRATITUD

La gratitud es indispensable para ser felices, pues genera un pensamiento de abundancia; es decir, te hace sentir que tienes mucho por lo cual vivir, lo que modifica tus estados de ánimo y te sientes agradecido por todo lo que tienes.



Solo hay dos formas de vivir la vida: una, pensando que nada es un milagro y la otra, creer que todo lo es.

1. Escribe tres situaciones que te hayan ocurrido y por las cuales estás agradecido(a).

Me siento agradecido (a) porque \_\_\_\_\_

R. M. mi papá tendrá unos días de vacaciones y podremos irnos de viaje.

\_\_\_\_\_

Me siento agradecido (a) porque \_\_\_\_\_

R. M. he estado entrenando a mi perro para que se porte bien y ya no ha roto nada en la casa cuando no estamos.

\_\_\_\_\_

- a) Cierra los ojos y observa cómo se siente tu cuerpo y tu mente en este momento.  
b) Coloca tu mano derecha en tu corazón y repítete a ti mismo: "Gracias".

Cultivar agradecimiento te hará sentir mayor bienestar, pues reconoces aquello que te hace sentir bien, al mismo tiempo que haces sentir bien a los demás al agradecerles su apoyo o ayuda.

Es importante detenerte y darte cuenta de la multitud de pequeños regalos que la vida te da a cada momento. Para ello, cultiva tu capacidad de atención plena.

- » Al despertar cada mañana, agradece tres cosas, y observa cómo se modifica tu estado emocional, hazlo una costumbre.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos lo siguiente:

Concientizar las situaciones, aspectos y relaciones positivas que existen en nuestras vidas nos ayuda a generar pensamientos positivos asociados con la percepción de plenitud, de abundancia y de bienestar. Es decir, nos hace sentir que tenemos mucho por lo cual vivir y esforzarnos y, por otro lado, nos permite concientizar el apoyo y los elementos que nos generan bienestar, favoreciendo con ello el sentido de pertenencia y de autoestima. Todo ello es importante para construir una motivación sostenida y estados de ánimo que nos permitan navegar con mayor éxito nuestros retos y oportunidades.

Ayúdeles a identificar que si bien los objetos materiales, o la riqueza material generan bienestar, en realidad el mayor bienestar viene de los estados emocionales sostenidos, y no de los pasajeros, y que, por tanto, si bien hay que agradecer lo que tenemos (materialmente hablando), hay que agradecer más todavía lo que somos (nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestras capacidades y talentos, etc.), con quienes convivimos (tener una familia, hermanos, amigos, etc.), y el tipo de relaciones interpersonales con las que contamos (el afecto de nuestros padres y hermanos, la tutoría y acompañamiento de nuestros profesores, la amistad de nuestros compañeros, etcétera).

La gratitud es una práctica que genera bienestar, te invitamos a que tú también pienses en todo aquello por lo que estás agradecido(a) y observes cómo el hacerlo impacta en tu estado de ánimo.



## Orientaciones didácticas

La educación socioemocional es un ámbito curricular donde los aprendizajes más allá de verse reflejados en conocimientos conceptuales, se deben observar en la práctica diaria, es decir, en la forma de aprendizajes procedimentales o comportamientos que deben expresarse en las relaciones cotidianas y en la conducta de cada estudiante.

En este sentido, se espera que a lo largo del curso los escolares desarrollen una serie de actitudes positivas y de sensibilización ante la necesidad de conocer, experimentar y reflexionar sobre las emociones propias y de los demás.

La educación socioemocional, como acción orientadora y en relación con la tutoría, se apoya en la evaluación formativa para dar seguimiento y ajustar los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con los aprendizajes esperados y el proceso de apropiación de las prácticas y contenidos. De ahí que la evaluación en esta asignatura se entiende no desde una actitud de valoración para calificar el desempeño de los alumnos, sino para apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes construidas y manifiestas a lo largo del tiempo. La evaluación aquí también debe servir para replantear las estrategias de enseñanza y aprendizaje, fortalecer la inclusión de todos los estudiantes y generar un clima de respeto, participación y colaboración en el aula.

## Autoevaluación

1. Marca la casilla que describe mejor tu desempeño.

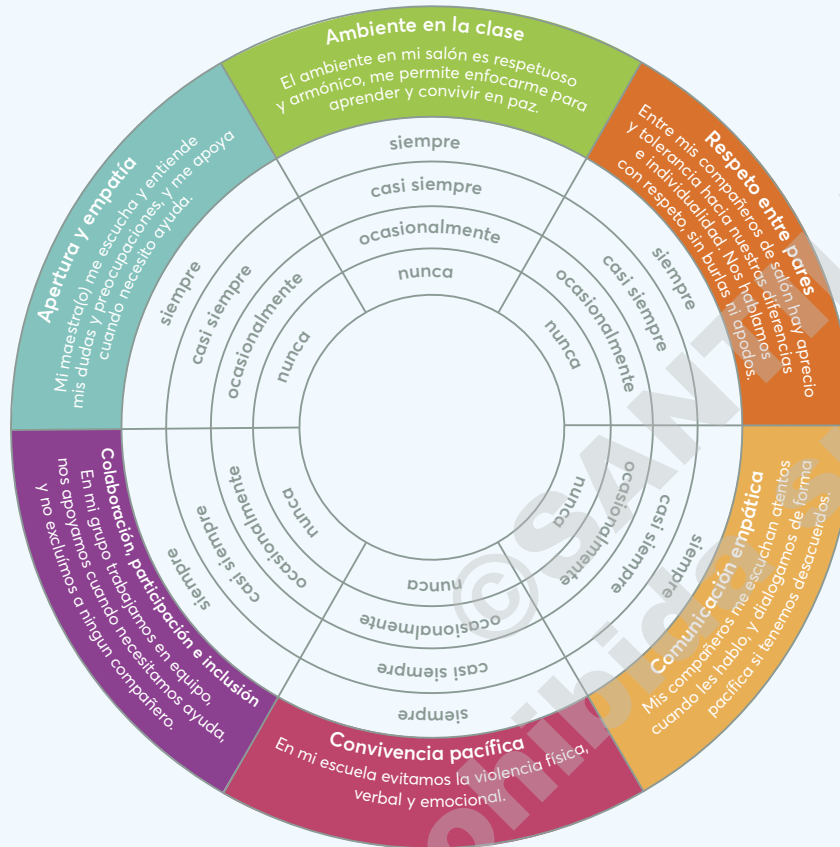
	Nivel de logro		
	1	2	3
<b>Desarrollo mi atención</b>	Identifico cuando estoy agitado o en calma, y cuando estoy distraído o enfocado.	Identifico los pensamientos y sensaciones que me hacen perder la atención y puedo regularlos para retomar mi enfoque.	Practico los ejercicios de atención plena fuera del salón de clase, de manera rutinaria, y logro sostener y enfocar mi atención sin distraerme.
<b>Reconozco y regulo mis emociones</b>	Puedo nombrar mis emociones, e identificar sus causas y efectos. Asimismo, reconozco mis reacciones emocionales impulsivas y pido ayuda para regularlas.	Identifico mis emociones y sus causas, y utilizo la respiración, el diálogo y la reflexión como estrategias para regular mis respuestas emocionales.	Identifico mis emociones y sus causas, anticipo mis reacciones valiéndome de estrategias para la regulación emocional. Además, expreso mis emociones con respeto y tranquilidad.
<b>Diálogo y resuelvo conflictos</b>	Escucho con atención argumentos o puntos de vista diferentes de los míos en situaciones de desacuerdo o conflicto.	Assumo una actitud de apertura y de diálogo respetuoso ante una situación de conflicto. Reconozco los puntos de vista de los demás aun cuando no esté de acuerdo con ellos.	Utilizo el diálogo respetuoso y la escucha atenta para prevenir conflictos y acepto que los demás difieran en sus puntos de vista.
<b>Convivo respetuosamente</b>	Trato respetuosamente a las personas con las que interactúo. Evito la violencia física y verbal.	Me integro armónicamente a un grupo de trabajo e intercambio puntos de vista de forma respetuosa y pacífica.	Tengo en cuenta las opiniones de los demás y aprecio las diferencias que existen en un grupo.
<b>Trabajo en equipo</b>	Assumo con responsabilidad el papel que me corresponde para llevar a cabo un trabajo en equipo.	Resuelvo las diferencias con los demás por medio del diálogo y puedo generar acuerdos respetuosos con mis compañeros.	Valoro mi desempeño y el de mis compañeros cuando trabajo en equipo.
<b>Ayudo e incluyo</b>	Ayudo a los compañeros que requieren apoyo para realizar un trabajo escolar.	Cuando trabajo en equipo, no excluyo a ninguno de mis compañeros.	Participo en proyectos colaborativos para mejorar el bienestar colectivo.
<b>Genero emociones para mi bienestar y el de los demás</b>	Reconozco lo que necesito para estar bien, y distingo entre el bienestar que depende de condiciones externas y el que proviene de la regulación emocional y de las relaciones interpersonales.	Assumo que soy responsable de mi bienestar, cuido mi cuerpo, mi mente y mi estado emocional.	Con mis acciones y mi actitud contribuyo a mi bienestar personal, al de mi familia, al de mis amigos, y al de mi grupo.
<b>Alcanzo y persevero</b>	Identifico mis metas y establezco objetivos claros y estrategias para alcanzarlas.	Supero los obstáculos que me impiden alcanzar mis metas, y reconozco que el éxito no siempre es inmediato.	Valoro mis logros, y el esfuerzo y la paciencia que requerieron. Estoy dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de éxito.
<b>Tomo decisiones con compromiso</b>	Reflexiono y evalúo mis decisiones, porque sé qué mis emociones pueden afectarlas.	Tomo decisiones regulando mi estado emocional y evalúo la información asociada a mis acciones.	Tomo decisiones con conciencia de mis emociones, anticipando de forma responsable y comprometida las consecuencias de mis acciones.
<b>Puedo hacerlo</b>	Reconozco mis fortalezas y áreas de oportunidad.	Valoro mi capacidad para actuar y solucionar problemas.	Valoro mi capacidad para afrontar retos y problemas de forma colaborativa y participativa.

Reflexiona sobre tus resultados y, con tu profesor, busca estrategias para fortalecer tus áreas de oportunidad.

## Coevaluación

¡Reflexiona sobre los valores y las actitudes que desarrollaste en este trimestre!

2. Pide a un compañero que coloree el espacio que representa mejor el nivel donde te ubicas.



## Orientaciones didácticas

Al término de cada trimestre se presentan dos rúbricas: de autoevaluación y de coevaluación, con el objetivo de recoger las percepciones de cada estudiante en torno a su propio proceso de desarrollo socioemocional, y para conocer la valoración que tiene sobre la convivencia, el respeto y el ambiente en el aula, entre otros aspectos.

Para los docentes estos instrumentos arrojan luz sobre el clima socioemocional de los grupos, lo cual nos permitirá enfatizar, ajustar o modificar los elementos necesarios para fortalecer, realimentar y motivar el desarrollo de las habilidades socioemocionales en nuestras aulas.

- En el momento de utilizar las rúbricas procure generar el espacio y el tiempo necesarios para que los escolares puedan contestar con toda libertad, honestidad y objetividad los instrumentos.
- Le sugerimos que analice los resultados de la rúbrica de coevaluación y observe cuáles son las valoraciones más frecuentes, de manera que tenga un diagnóstico cada trimestre que le permita emprender acciones formativas acordes con este. Asimismo, revise los comentarios de los estudiantes sobre cómo se sienten durante las actividades, de manera que puedan ir ajustando las interacciones o el diálogo grupal según se requiera.

Recuerde que aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, las rúbricas serán una guía en el proceso de desarrollo individual y grupal de los alumnos.

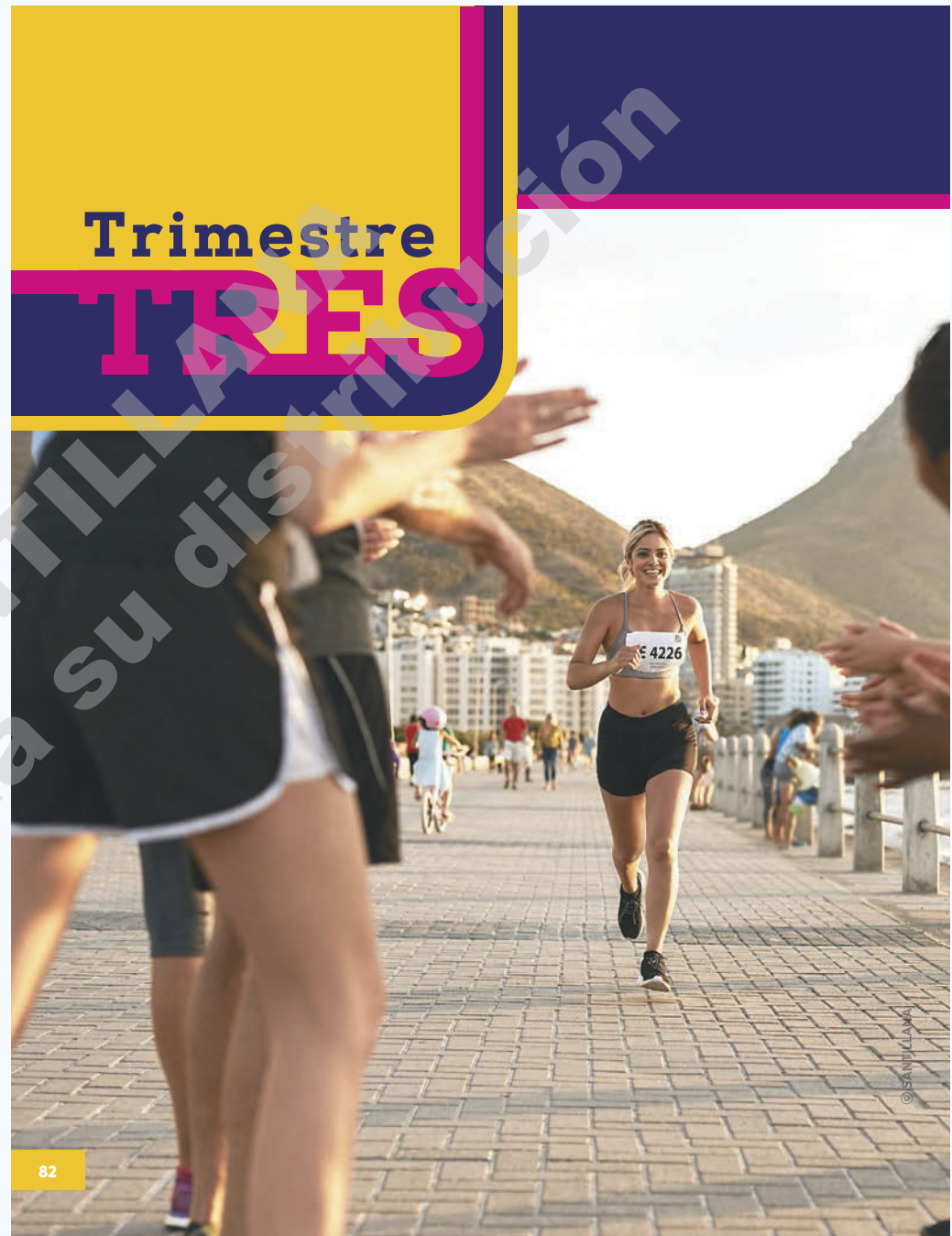
## Orientaciones didácticas

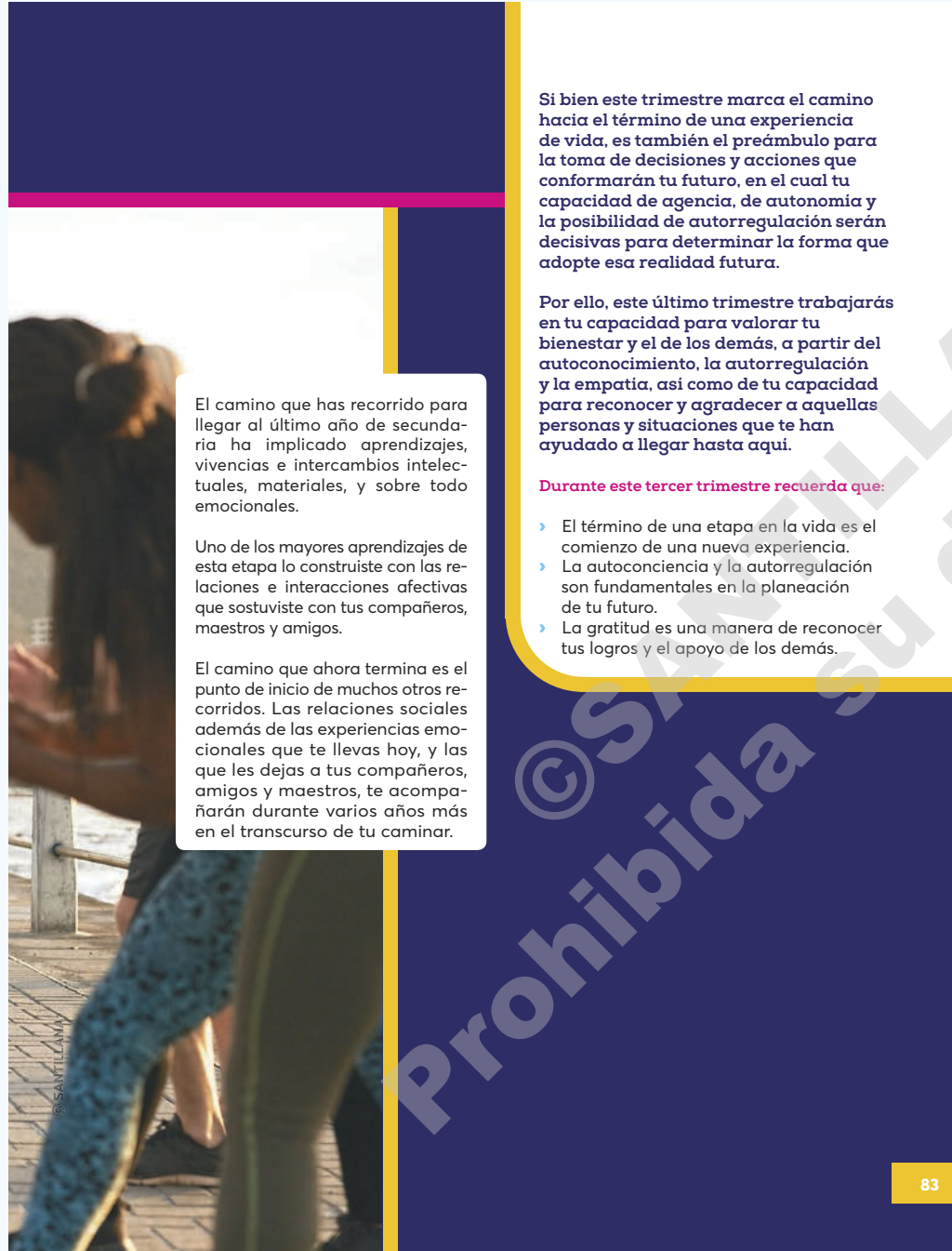
Invite a los estudiantes a considerar este último trimestre como el punto de partida para ir en búsqueda de algo más y establecer nuevas metas hacia el futuro.

Explique que más allá de terminar un ciclo escolar, iniciarán un nuevo periodo en sus vidas que los llevará aún más lejos en su caminar existencial. Valorar los logros y oportunidades que los esperan es un incentivo para continuar aprendiendo y esforzarse.

Coménteles que reconocer que se llevan de la secundaria no solo en términos de los conocimientos disciplinares, sino también de los aprendizajes que construyeron a partir de las relaciones e interacciones afectivas que sostuvieron con sus compañeros, maestros y amigos, arroja luz sobre el camino por seguir. Las relaciones sociales y las experiencias emocionales que se llevan, y las que dejan a sus compañeros, amigos y maestros, los acompañarán durante muchos años en su vida y, en algunos casos, determinarán sus futuras relaciones y decisiones.

Invítelos a que este último trimestre fortalezcan su capacidad de agencia y su eficacia, apoyándose en la autorregulación y en la colaboración, ya que estas habilidades serán decisivas en la forma que adopte su realidad futura.





El camino que has recorrido para llegar al último año de secundaria ha implicado aprendizajes, vivencias e intercambios intelectuales, materiales, y sobre todo emocionales.

Uno de los mayores aprendizajes de esta etapa lo construiste con las relaciones e interacciones afectivas que sostuviste con tus compañeros, maestros y amigos.

El camino que ahora termina es el punto de inicio de muchos otros recorridos. Las relaciones sociales además de las experiencias emocionales que te llevas hoy, y las que les dejas a tus compañeros, amigos y maestros, te acompañarán durante varios años más en el transcurso de tu caminar.

Si bien este trimestre marca el camino hacia el término de una experiencia de vida, es también el preámbulo para la toma de decisiones y acciones que conformarán tu futuro, en el cual tu capacidad de agencia, de autonomía y la posibilidad de autorregulación serán decisivas para determinar la forma que adopte esa realidad futura.

Por ello, este último trimestre trabajarás en tu capacidad para valorar tu bienestar y el de los demás, a partir del autoconocimiento, la autorregulación y la empatía, así como de tu capacidad para reconocer y agradecer a aquellas personas y situaciones que te han ayudado a llegar hasta aquí.

**Durante este tercer trimestre recuerda que:**

- › El término de una etapa en la vida es el comienzo de una nueva experiencia.
- › La autoconciencia y la autorregulación son fundamentales en la planeación de tu futuro.
- › La gratitud es una manera de reconocer tus logros y el apoyo de los demás.

## Orientaciones didácticas

Pida a los estudiantes que durante este trimestre se den un momento para recordar y reflexionar sobre su tránsito por la adolescencia; que piensen en las decisiones difíciles que afrontaron y cómo el apoyo de su familia, amigos y profesores los ayudó a llegar hasta donde están ahora. Invítelos a que ahora sean ellos el faro que arroje luz sobre las decisiones y las acciones a su cargo.



## Orientaciones didácticas

La actividad REVISa se presentará en el inicio de cada trimestre, con el fin de que los estudiantes establezcan metas para trabajar y valoren los alcances y limitaciones de cada meta propuesta en cada trimestre.

Explique a los alumnos que establecer objetivos claros y metas visibles los ayudará a organizarse, planear y analizar de forma objetiva y consciente los obstáculos y consecuencias que pueden encontrar en el camino.

Invítelos a trabajar la sección "REVISa metas y logros", en la que reflexionarán, visualizarán, sopesarán y actuarán con conciencia al proponerse una meta u objetivo. El propósito es que, mediante esta sección, los menores reflexionen antes de actuar y que sus acciones partan del autoconocimiento y de la autorregulación.

Esta actividad se divide en ocho pasos. Cada estudiante deberá completar lo que se le solicita, de modo que sigan un proceso de reflexión consciente de sus prioridades en la forma de objetivos y metas, además de que reconozcan los pasos y elementos que se requiere trabajar, conseguir o previamente alcanzar para llegar a la meta propuesta.

## REVISa metas y logros

1. **REVISa** la meta que te propusiste lograr en el segundo trimestre y haz lo que se pide.



- Reflexiona:** ¿avanzaste para conseguir tu objetivo o lo lograste por completo? ¿Cómo fue tu experiencia?
- Visualiza:** por qué sí o por qué no, lograste tu meta o tuviste avances, y si continuarás persiguiendo o no esta meta.
- Sopesa:** ¿cómo te sientes por haberla alcanzado o no? ¿Qué se te dificultó y qué se te facilitó?
- ¿Qué **acciones** te permitirán seguir adelante con tu meta?
- Comparte tus reflexiones con tu tutor para que te dé realimentación.

2. Piensa en una meta importante para este trimestre.

Mi meta es R. M. pasar mi examen de admisión a la preparatoria.

3. **Reflexiona** si lograr tu meta depende de ti o de otras personas. Si no depende por completo de ti, ¿qué harás para conseguirla?

R. M. La meta depende de mí y de mi esfuerzo; sin embargo, quiero pedir apoyo a mi tía, que es maestra de Matemáticas en la prepa, para que me ayude a estudiar, refuerce mis conocimientos y tenga más posibilidades de entrar en la escuela que quiero.

4. **Visualiza** las fortalezas y los obstáculos que debes considerar para lograr tu meta.

	Internas	Externas
Fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendo rápido.</li> <li>• Me gusta estudiar.</li> <li>• Quiero quedarme en la escuela que me gusta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi tía vive enfrente de mi casa.</li> <li>• Es una buena maestra y soy su sobrino favorito.</li> </ul>
Obstáculos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me cuesta mucho aprender matemáticas y la mayoría de las guías de ingreso a la prepa tienen muchos ejercicios de esta materia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi tía trabaja toda la mañana en la escuela, y en la tarde en casa revisando tareas, calificando exámenes o preparando sus clases.</li> </ul>

» Valora qué tan reales son los obstáculos que anotaste y platica con tu tutor cómo podrías superarlos.



5. Haz más específico tu objetivo: ¿cuándo, dónde y con quién quieres lograrlo?

Cuándo	→	R. M. En las tardes o los fines de semana, dependiendo de las actividades de mi tía.
Dónde	→	R. M. En su casa o en la escuela, donde a ella le resulte más cómodo.
Con quién	→	R. M. Con mi tía.

6. Para lograrlo, **sopesa** los efectos que tendrá alcanzarlo. Estos pueden ser económicos, emocionales, o bien, implican dejar de hacer otras actividades. ¿Cuáles serían las consecuencias de perseguir tu objetivo?

Las consecuencias pueden ser R. M. que en ocasiones me sienta frustrado o enojado cuando me cueste aprender un tema, porque mi tía es muy exigente y estoy seguro que hará que dé mi mayor esfuerzo a pesar de que yo crea que no puedo hacerlo.

7. Divide tu objetivo en tres partes. La parte final ya la tienes, pues es el logro de tu meta.

¿Cuál será la primera etapa y cuándo la alcanzarás?	
Etapas 1	R. M. Hablar con mi tía después de la escuela y preguntarle si podría ayudarme a estudiar la guía de ingreso a la prepa y explicarle que mi objetivo es quedarme en la escuela que deseo, por lo que estoy dispuesto a sacrificar mi tiempo para conseguirlo.
¿Cuál será la segunda etapa y cuándo la alcanzarás?	
Etapas 2	R. M. Si acepta, y como sé que es muy organizada, le sugeriría que programemos las clases, las tareas que me dejará y las fechas en que tendré que entregarlas, para que se convenza de que realmente estoy interesado y que pondré todo mi empeño.

7. ¡Es momento de **actuar**! ¿Qué te comprometes a hacer en los próximos tres días para acercarte al logro de tu objetivo?

R. M. A identificar los temas que más trabajo me cuesta entender y resolver, plantearseles a mi tía y que ella decida si es conveniente empezar a estudiar por ahí o qué me sugiere y enfocarme en mi meta.

» **Revisa** esta bitácora con tu tutor. Seguramente intercambiarán puntos de vista sobre tu meta y, por medio del diálogo, visualizarán mejor tus fortalezas y los posibles obstáculos que encontrarás.

## Orientaciones didácticas

Es importante que en este proceso los estudiantes dialoguen con su tutor o con sus padres acerca de las metas propuestas y los pasos para alcanzarlas, con el fin de que los ayuden a lograr mayor conciencia de los retos y de las consecuencias de su objetivo.

La idea central de esta sección es apoyar a los jóvenes mediante el autoconocimiento y la autorregulación, con el fin de que construyan una autonomía reflexiva, crítica y responsable.

No fuerce a los escolares a identificar una meta específica, acompañelos en su reflexión para que sus elecciones y decisiones sean auténticas, se las apropien y se hagan responsables de ellas. No obstante, será de mucho valor que cada trimestre que regresen a esta actividad, platique con ellos sobre los avances y limitaciones en el proceso de alcanzar su meta.

Finalmente, recuerde a sus alumnos, de vez en cuando, que se han propuesto una meta, y que deben darle seguimiento a lo largo de cada trimestre. Busque momentos oportunos a lo largo del curso para preguntarles cómo han avanzado en su objetivo.

Esta actividad la puede realizar también usted, como profesor, con el fin de visualizar mejor sus objetivos.

## Orientaciones didácticas

Comience con una reflexión acerca de la manera en que la tensión o el estrés pueden afectar nuestra atención. Por ejemplo, pregúnteles cómo se sienten antes de un examen importante, cuáles son sus sensaciones físicas y sus emociones, y si estas reacciones pueden ser favorables o desfavorables en esa situación.

Invite a algunos jóvenes a expresar qué harían para centrar su atención en momentos en los que deben relajarse o concentrarse en una tarea; escuche varias aportaciones y destaque las que se refieran a ejercicios de respiración. Explíqueles que en esta lección aprenderán técnicas para afinar su atención.

Lea para el grupo el texto de la práctica; es importante que su voz sea suave y pausada para favorecer la relajación; si lo prefiere, puede hacer la grabación previamente y reproducirla.

Liste las situaciones que mencionen en la actividad 2 e invite a los alumnos a que, cada vez que se encuentren en alguna, practiquen el ejercicio de esta lección.

### LECCIÓN 1



## Afino mi atención



Los estudiantes que llegan tranquilos a un examen obtienen mejores resultados que quienes van ansiosos.

Antes de tocar en un concierto, los músicos de una orquesta afinan sus instrumentos. De la misma manera, cuando estés a punto de realizar un examen o estés distraído y requieras estar atento en tu clase, es importante afinar tu atención, llevándola a darse cuenta de lo que está ocurriendo en el momento presente. Puedes realizar la siguiente actividad antes de una situación en la cual requieras relajarte y concentrarte para obtener mejores resultados. Inicia su práctica ahora.

#### 1. Realiza lo que se pide.

- Siéntate en una posición cómoda, con las plantas de tus pies tocando el piso, como en la imagen.
- Descansa tus manos sobre tus rodillas o tu escritorio.
- Cierra tus ojos.
- Pide a alguien que te lea el siguiente texto para guiarte en la relajación, o grábalo con tu voz. Es importante que la lectura se haga con voz fuerte para que escuches bien, pero suave y pausada.



- » Lleva tu atención a tus oídos por un momento, nota los sonidos que ocurren a tu alrededor. Luego, realiza lo siguiente:

Coloca tus manos en tu estómago y siente como al respirar se infla y se desinfla cada vez que inhalas o exhalas. Haz tres respiraciones profundas, acompañando al aire en su recorrido desde el momento en que entra por la nariz hasta que sale.

Percebe cómo se siente tu cuerpo y tu mente en este momento. Date cuenta si hay preocupación o ansiedad. A la siguiente exhalación, imagina que toda la ansiedad sale de tu cuerpo y de tu mente junto con el aire.

A la siguiente inhalación, imagina que junto con el aire llenas tu cuerpo y tu mente de calma y serenidad.

Ahora visualízate realizando exitosamente la tarea que estás a punto de llevar a cabo. Imagina que puedes abrir en tu mente cada cajón donde tienes archivada la información o los recursos que necesitas para obtener el resultado que deseas. Tú sabes que está ahí y sabes cómo encontrarla. Imaginate terminando exitosamente y sonriendo.

- » Observa tu respiración una vez más. Inhala profundamente y exhala lentamente. Luego, a tu ritmo, regresa al momento presente y abre tus ojos.

#### 2. Comenta con tu grupo antes de qué situaciones podrían realizar este ejercicio para obtener mejores resultados.



### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

**Habilidad:** Atención. Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.

LECCIÓN 2

TRIMESTRE 3

## Los valores en la toma de decisiones

Los valores juegan un papel muy importante en las decisiones que tomas en todas las etapas de tu vida, por ello es importante reconocerlos y no sobreponerlos a nuestros deseos ante una situación complicada.



Las decisiones que tomas tienen mucho que ver con los valores que son importantes para ti.

1. En grupo, jueguen a la "Subasta de valores"; para ello, realicen lo siguiente.

- a) En este juego puedes "calificar" los valores que son importantes para ti asignándoles un precio, que es el monto de tu oferta.
- b) Todos tienen \$1 000 para ofertar por un valor o más. No puedes exceder dicha cantidad.
- c) Tienes cinco minutos para decidir qué valores quieres y cuánto pagarás por cada uno.
- d) Cuando el subastador convoque las ofertas, puedes aumentar tu oferta si lo deseas, pero recuerda que es posible que tengas que ofrecer menos por otro artículo o renunciar a un elemento de tu lista.
- e) Como todos los artículos se venden al mejor postor, anota quién compró cada valor y cuánto pagó por él.

Valor	Mi primera oferta	Mi máxima oferta	La máxima oferta del grupo
Honestidad	P. R. Se espera	que el alumno	ofrezca una
Gratitud	mayor cantidad	por aquellos	valores que
Humildad	considera más	relevantes en su	vida o que son
Respeto	acordes con su	personalidad,	por ejemplo, el
Responsabilidad	amor puede ser	muy importante	para alguien
Libertad	cariñoso,	mientras que	alguien que es
Generosidad	muy	independiente,	puede considerar
Amor	la libertad como	el valor más	importante.
Justicia			
Tolerancia			
Amistad			

2. En grupo, reflexionen las razones por las que eligieron ofertar más por un valor que por otro.

- a) Comenten cómo los valores a los que más importancia les damos determinan cómo nos comportamos y sentimos.

**Habilidad: Autoestima.** Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que los valores son principios que orientan el comportamiento y, por tanto, nuestras decisiones. Proporcionan una pauta para formular metas y propósitos personales o colectivos. Reflejan los intereses, sentimientos y convicciones más importantes de una sociedad y de una cultura, refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, independientemente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos, la justicia es altamente valorada. Lo mismo ocurre con el bienestar y la felicidad. En la adolescencia son muchos los valores que debemos cultivar y fortalecer. En ocasiones los jóvenes no tienen presentes los valores que deberían conducir sus acciones y decisiones. Los amigos, los medios de comunicación o el entorno social y cultural pueden influir de manera negativa en los valores que experimentan los jóvenes.

Comente que el siguiente ejercicio es muy divertido y los ayudará a entender cuáles son sus valores, es decir, qué es relevante para ellos y qué tan importante es cada uno de estos valores.

La idea es hacer una subasta de valores que les permita identificar aquellos que les son más o menos importantes. La lista que se sugiere puede modificarse. Durante la subasta, cada alumno contará con \$1000 y los puede invertir en uno o más valores. El papel de usted será moderar la subasta e ir ofreciendo los "objetos" por subastar.

## Orientaciones didácticas

En esta actividad, cada estudiante realizará una lista de las actividades, personas o lugares que le generan emociones positivas. Después reflexionará si son situaciones, personas o lugares peligrosos o si constituyen algún riesgo. Los estudiantes elaborarán la ficha y posteriormente, si lo desean, la compartirán con el resto del grupo.

### LECCIÓN 3



La actitud positiva de cada persona contribuye a generar un clima de bienestar.

## Energía positiva

Desarrollar la capacidad para generar emociones positivas y tomar conciencia de lo que te produce bienestar te ayuda a mantener una buena actitud en el día a día. Esto implica identificar lo que te hace bien y no te afecta a ti ni a los demás, es decir, que no conlleva un riesgo. Si cada persona cultiva una actitud positiva, entre todas pueden generar un clima de bienestar sano y seguro.

1. Completa el esquema con actividades, personas o lugares que te generan emociones positivas.

**¿Qué me genera bienestar y actitud positiva?**

Actividades	Personas	Espacios o lugares
R. M. Leer una novela de terror mientras como chocolate.	R. M. Mi familia y Luis, mi mejor amigo.	R. M. Mi casa, especialmente mi habitación.
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- a) ¿Algo de lo que anotaste conlleva algún peligro? Si es así, escribe cuál es ese riesgo.

R. M. Tal vez que, por comer chocolate, me enferme del estómago, lo que no necesariamente es grave.

2. En sesión grupal, compartan las respuestas de su esquema y discutan lo siguiente.

- › ¿Por qué es importante identificar lo que los hace sentir bien?
- › ¿Si aquello que los hace sentir bien conlleva algún riesgo, contribuye a generar un clima de bienestar? ¿Qué pueden hacer en este caso? Propongan estrategias.

- a) Elige una de las actividades, personas o espacios que listaste en el esquema y piensa cómo puedes darle más presencia en tu vida.

**Habilidad:** Autogeneración de emociones para el bienestar. Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad.

LECCIÓN 4

TRIMESTRE 3

Hoy por ti

Ayudar no solo muestra tu capacidad para hacer algo, sino que refleja, sobre todo, tu iniciativa y participación. Ser autónomo implica actuar desde el yo hacia el nosotros de forma responsable y respetuosa.



Brindar ayuda es un acto de responsabilidad y respeto.

1. Describe una situación en la que hayas ayudado a alguien. Luego responde.

R. M. El otro día, a pesar de estar muy cansado, le cedí mi asiento en el autobús a una señora mayor que además cargaba varias bolsas.

a) ¿Qué emociones sentiste al ayudar a alguien?

R. M. Alegría, porque puse primero las necesidades de otras personas sobre las mías, y fue reconfortante la cara de agradecimiento de la persona beneficiada.

b) ¿Qué emociones crees que sintió la persona que recibió tu ayuda?

R. M. Felicidad, agradecimiento.

c) ¿Encuentras coincidencias entre las emociones que sentiste tú y las que sintió a quien ayudaste?

R. M. Creo que ambos sentimos que ayudar a los demás es una buena acción.

2. Observen en equipos la fotografía y comenten las preguntas.

- a) ¿Qué ven? ¿Qué sucede en la imagen?
- b) ¿Qué emociones se perciben en la imagen?
- c) ¿Cómo se siente cada niño?



3. Analicen en grupo cuáles emociones y actitudes permiten ayudar y cuáles impiden hacerlo. Anoten dos ejemplos.

Emociones o actitudes para ayudar	Emociones o actitudes que impiden ayudar
Amabilidad	Enojo
Alegría	Intolerancia
Empatía	Falta de empatía

Habilidad: **Iniciativa personal.** Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico y reflexivo para la resolución de problemas.

Orientaciones didácticas

Comente a los estudiantes que el desarrollo de su autonomía les permitirá realizar tareas y actividades propias de su edad y de su entorno social. También explique que las relaciones con personas ajenas a la familia les permiten conocer el sentido de la amistad, integrarse, tener sus propias opiniones, ser tolerantes, abiertos y crear su personalidad.

Invítelos a que comenten cuándo fue la última vez que ayudaron a alguien, ajeno a su familia y sin que se les pidiera. Indíqueles que realizar este tipo de acciones los ayuda a ser autónomos.



## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que las personas somos interdependientes; esto significa que nos necesitamos unas a otras. Aunque no nos percatemos, todas nuestras acciones están ligadas con otras personas y nuestros actos tienen un impacto en nuestro medio. Por ejemplo, en un hogar puede ser que la madre se encargue de la cocina, por lo que dependemos de ella. En un trabajo en equipo, si no cumplimos con nuestra parte, afectamos a nuestros compañeros.

Pida a los alumnos que piensen cómo afectan, positiva o negativamente, a otras personas con sus acciones cotidianas.

Posteriormente, los alumnos deberán pensar en tres maneras en que dependen de otras personas.

### LECCIÓN 5



En la unión está la fuerza de nuestra sociedad.

## Los demás te necesitan... y tú a ellos

Crear que podemos vivir sin ayuda de los demás es un error común en muchas personas. Los seres humanos no tenemos capacidad para bastarnos a nosotros mismos. Tú, como cualquier ser humano, necesitas de los demás para alimentarte, aprender, desarrollarte, trabajar y divertirte. Y los demás también necesitan de ti para muchas cosas.

**1. Piensa en tres situaciones en las que hayas presenciado a una persona ayudando a otra de forma cotidiana.**

a) Escribe qué sentiste en ese momento y cómo crees que se sintieron la persona beneficiada y quien le ayudó.

1	2	3
Me sentí... <u>feliz de saber que ayudan a los demás.</u>	Me sentí... <u>Cooperativo con las labores del hogar.</u>	Me sentí... <u>Indispensable cuando dijo que sin mi ayuda no lo habría logrado.</u>
Ellos se sintieron... <u>Una agradecida, porque fue sentada todo su recorrido y el otro generoso.</u>	Ellos se sintieron... <u>R. M. Mi mamá estaba relajada, porque ya no tendría que preparar la cena.</u>	Ellos se sintieron... <u>R. M. agradecido porque lo ayudé a estudiar y pasar su examen.</u>

b) Reflexiona sobre el impacto que tiene ayudar a otros, no solo en la persona beneficiada, sino en nosotros mismos y escribe tus ideas en el cuaderno.

**2. En equipos, piensen en tres acciones que puedan efectuar a diario para crear un ambiente positivo en clase en el que todos se sientan incluidos.**

- a) Consideren que sean conductas al alcance de todos, como evitar comentarios hirientes, explicar algo a un compañero, invitar a integrarse a quien siempre está aislado, o similares.  
b) Discutan los beneficios de esas acciones cotidianas de bienestar.

**3. Compartan en grupo sus reflexiones y las acciones que propusieron en las actividades anteriores.**

a) Con base en sus propuestas, elaboren un decálogo de conducta para ayudarse en clase. Escríbanlo en tarjetas y entreguen una a cada compañero para que lo tenga presente.

### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

## LECCIÓN 6

TRIMESTRE 3

### Realizando un proyecto: evaluación

En esta lección evaluarán el proyecto que iniciaron en la lección 11 y desarrollaron en la lección 16 del trimestre anterior. No importa si aún no lo han concluido, pues la evaluación sirve para revisar qué tanto se ha avanzado, qué se ha hecho bien y qué otras cosas faltan por hacer para mejorarlo.

**1. Evalúen su proyecto mediante las siguientes actividades.**

La evaluación es importante para crecer como ser humano y en equipo, y sirve para analizar las fortalezas y las debilidades; con base en lo anterior, se puede mejorar significativamente la siguiente vez que se realice una actividad similar.



La evaluación es esencial durante el desarrollo del proyecto como al final.

a) Para evaluar el proyecto, contesten de manera individual la tabla de evaluación utilizando los siguientes indicadores.

MB = Muy bien

R = Regular

D = Deficiente

Trabajo por evaluar	Escala de evaluación		
1. ¿Alcanzamos las metas en el tiempo establecido?	MB	R	D
2. ¿Resolvimos las dificultades que enfrentamos?	MB	R	D
3. ¿Hubo un ambiente de colaboración y respeto?	MB	R	D
4. ¿Mi participación en el proyecto fue la esperada?	MB	R	D
5. ¿Cumplí con las tareas que me asignaron?	MB	R	D

b) Reúnanse en grupos de cinco o seis personas y compartan las respuestas a las tres primeras preguntas.

c) En el mismo equipo, respondan: *¿Qué necesitamos hacer para mejorar este proyecto?*

d) En sesión grupal, compartan las ideas que surgieron en los equipos con la intención de mejorar el proyecto si no lo han concluido o para evaluarlo si ya lo terminaron.

e) Al terminar la evaluación, propongan estrategias para darle seguimiento a su proyecto o buscar acciones que le den continuidad.

**Habilidad: Resolución de conflictos:** Responde a la provocación o a la ofensa de manera pacífica y toma medidas preventivas para evitar el conflicto.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que la evaluación es un proceso mediante el cual analizamos nuestras fortalezas y debilidades para crecer como seres humanos.

Dé las instrucciones para utilizar el formato de evaluación: de manera individual, en cada pregunta tendrán que contestar MB para Muy Bien, R para Regular y D para Deficiente.

## Orientaciones didácticas

Para comenzar la sesión, recuerde a los estudiantes lo que han trabajado en las prácticas de atención enfocada. Invítelos a comentar cómo se han sentido y lo que han aprendido en ellas.

Pídales que lean el texto introductorio y resuelva dudas; resalte que en esta práctica se enfocarán en ampliar su atención para percibir todo lo que ocurre en el momento presente.

Dirija la actividad. Es fundamental leer el texto con voz suave y pausada. Si lo prefiere, puede grabarlo previamente y reproducirlo en clase.

Invite a varios voluntarios a compartir su experiencia en la práctica. Para ello, hágales preguntas como: *¿Fue fácil o difícil? ¿Cómo se sentían al inicio?, ¿y al final? ¿Lograron dejar ir sus pensamientos? Luego de distraerse, ¿pudieron regresar a la atención abierta?*

### LECCIÓN 7



## Atención abierta



La atención abierta es como sentarte en el centro de una rueda de la fortuna y darte cuenta de todo lo que ocurre alrededor.

Una vez que realices las prácticas de la atención enfocada, en las que diriges tu análisis a un objeto (tu respiración, tus sensaciones corporales, los sonidos, tus movimientos y la información que entra por tus sentidos cuando comes), puedes realizar la práctica de la atención abierta.

La atención abierta es semejante a ponerle a tu cámara una lente de gran angular; con esta amplías tu atención para percibir todo el panorama de lo que ocurre en el momento presente. Es decir, adviertes todo al mismo tiempo sin enfocarte en algo en particular.

#### 1. Haz lo que se pide.

- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en tu butaca, en el piso o en el pasto.
- Pide a alguien que te lea el siguiente texto para guiarte en la relajación, o grábalo con tu voz. Es importante que la lectura se haga con voz fuerte para que escuches bien, pero suave y pausada.

Observa el lugar en que estás en total silencio. No juzgues, no critiques, no te aferres a nada de lo que ves ni lo rechaces. Si te llegan pensamientos, analízalos, pero no te aferres a ellos: date cuenta de que llegó un pensamiento y déjalo ir. Si notas sensaciones en tu cuerpo, no las rechaces ni las desees.

Quizá adviertas que de pronto tu mente queda atrapada por un pensamiento o una emoción. Tu atención queda enfocada en ello en lugar de permanecer abierta a todo el panorama de la experiencia del momento presente. Cuando esto ocurra, simplemente nota que tu atención ha sido atrapada, relaja tu mente y regresa a la atención abierta. Incluso puedes etiquetar la distracción. Por ejemplo, si estás pensando en que esta tarde irás al cine con tus amigos, etiquétalo como "pensamiento"; si notas que el zapato te molesta, etiquétalo como "sensación". Después de etiquetar la distracción, atiende a una respiración completa y regresa a la modalidad de "atención abierta".

Con la práctica notarás que cada vez es más fácil estar atento a esta experiencia sensorial, sin interpretarla. En este estado, puedes percibir cada momento con frescura y sin que tu mente se aferre a nada.

Si se te dificulta esta práctica, siempre puedes regresar a tu respiración o alternar entre enfocarte en tu respiración y luego relajarla en la percepción abierta.

#### 2. Comparte con el grupo cómo fue tu experiencia con este ejercicio.



### ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

**Habilidad:** Atención. Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.

LECCIÓN 8

TRIMESTRE 3

Te agradezco



Ser agradecido por lo que tienes, lo que te sucede y las personas que están en tu vida, es fundamental para ser más feliz.

Abrir bien los ojos y comprender que te rodean un sinfín de elementos que enriquecen tu vida te hará sentir mejor, con más calma y alegría. No dejes pasar la oportunidad de hacerle saber a quienes amas lo importante que son para ti, pues las relaciones humanas son vínculos poderosos que tienen el potencial de brindar significado a tu vida y los demás pueden influir positivamente en ti de mil maneras, grandes o pequeñas.



Ser agradecido con los demás significa reconocer lo bueno que tienes alrededor.

1. Haz lo que se pide.

- a) Cierra los ojos si te sientes cómodo y piensa en una de las personas más significativas de tu vida.
- b) Recuerda todo lo que has recibido de ella, tanto material, como tiempo, presencia, apoyo, consejos.
- c) Reflexiona cómo esta persona ha impactado tu vida y en cómo sería si no hubiera estado contigo.

2. Escríbele una carta a esta persona diciéndole lo especial que es para ti, por qué le estas agradecido y cuál es la influencia que ejerce sobre ti.

P. R. Se espera que el alumno comparta las emociones, los sentimientos o los cambios que ha tenido gracias a sus enseñanzas o estilo de vida. Puede ser a un familiar muy querido, un amigo entrañable o alguna figura pública que lo haya inspirado o motivado a hacer algo en su vida.

Área de escritura con líneas horizontales para redactar la carta.

- a) Pasa en limpio tu carta y envíala por correo o entrégala personalmente.

Habilidad: **Apreciación y gratitud.** Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.

Orientaciones didácticas

Antes de iniciar, reflexione con los estudiantes en que la gratitud es una de actitud que genera emociones positivas. Se trata de centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y dar gracias por lo que tenemos y por lo que hemos logrado. Implica detenerse y tomar conciencia de aquello que damos por sentado y que a veces no valoramos de forma consciente. Por ejemplo, tener un lugar donde vivir, comida, agua potable, amigos y familia. Es tomarse un momento para reflexionar lo afortunados que somos cuando algo bueno ocurre.

Comente al grupo que la gratitud se relaciona con la satisfacción en la vida. El agradecimiento proporciona felicidad, capacidad de goce y asombro, algo primordial en el ser humano. La gratitud abre los ojos, el corazón y la conciencia, puesto que por más insignificante que algo parezca, la capacidad de agradecer lo engrandece, y llena de gozo a quien la experimenta.

Explique que investigaciones recientes en psicología demuestran que las personas agradecidas solucionan mejor los problemas, rinden más en el trabajo, tienen más resistencia al estrés y mejor salud física. En la adolescencia, los jóvenes son más vulnerables a experimentar conductas de riesgo. El apoyo de la familia y las experiencias positivas, como la gratitud, previenen conductas de riesgo. Quien no agradece lo que es, lo que recibe y lo que tiene, vive insatisfecho anhelando aquello que no ha logrado.

## Orientaciones didácticas

Con anticipación, prepare y recorte en tiritas de papel frases célebres relacionadas con la perseverancia, una por cada cuatro o cinco personas. También tenga listas cartulinas u hojas de rotafolio y plumones, un juego por cada cuatro o cinco personas.

Inicie la sesión con una lluvia de ideas grupal para responder la pregunta: *¿Con qué palabras asocias la palabra perseverar?* Apunte todas las palabras que digan los estudiantes en el pizarrón.

Una vez que tengan en el pizarrón los conceptos, cuente a sus alumnos "El experimento de los dulces y los niños". Si es posible proyecte este video de cinco minutos, donde se narra la historia:

- [www.youtube.com/watch?v=X-S-a0cQB2s](http://www.youtube.com/watch?v=X-S-a0cQB2s)

Después de contar la historia, organice un diálogo grupal siguiendo las preguntas sugeridas en la lección u otras que considere más pertinentes.

Subraye que para lograr las metas es necesario perseverar y resistir las tentaciones de recompensa inmediata. Además de la dosificación de esfuerzo, otro ingrediente clave de la perseverancia es tener el suficiente control mental para postergar la necesidad de recompensa. Para lograrlo, se pueden ayudar con las ideas del experimento: no obsesionarse con la recompensa, distraer la mente para no tener ideas obsesivas y aprender a tranquilizarse internamente.

## LECCIÓN 9



### ¿Perseverancia o terquedad?

Es cierto que debes ser perseverante para alcanzar lo que te propones, pues sin constancia y esfuerzo logramos muy poco en la vida. Pero, ¿puedes distinguir cuándo eres perseverante y cuándo eres obstinado? En esta lección revisarás algunas diferencias entre ambas conductas.

1. En una lluvia de ideas, digan palabras que se asocian con perseverar.
  - Mencionen todas las palabras que puedan y pidan a su profesor que las anote en el pizarrón.
2. Lee el texto.



Un experimento ideado en la Universidad de Stanford en los años setenta del siglo pasado consiste en mostrar a un niño pequeño dos golosinas y preguntarle si prefiere comerse una o las dos. Cuando responde que las dos, el investigador retira una y deja la otra sobre un plato enfrente del niño. Enseguida le explica que saldrá un momento y que, si espera a que regrese, podrá comerse la golosina que está en el plato y la que él lleva consigo, pero si decide no esperarlo y tocar el timbre para llamarlo, solo podrá comerse la del plato. El investigador sale del cuarto y aguarda un tiempo razonable para que el niño empiece a desesperarse. Algunos niños no resistían y tocaban el timbre, mientras que otros lograban esperar al investigador, quien al fin volvía y les daba las dos golosinas.

Lo interesante de este experimento es que se hizo un seguimiento de los niños a lo largo del tiempo y se descubrió que quienes resistieron a la tentación de la recompensa rápida lograron más cosas: sacaron mejores puntajes en los exámenes de admisión en las universidades, son profesionistas más reconocidos, fundaron hogares más sólidos e incluso gozan de mejor salud que quienes no aguantaron la tentación.

3. Respondan en grupo.
  - ¿Qué enseñanzas deja esta investigación? R. M. La importancia de ser paciente y perseverante para obtener recompensas.
  - ¿Con qué palabras de las que están anotadas en el pizarrón podemos asociarlas? R. M. No rendirse, esperar, ser firme, alcanzar metas...
  - ¿Cómo podemos aplicar esas enseñanzas en nuestras vidas? R. M. Siendo dedicados a nuestras actividades.

**Habilidad: Perseverancia.** Valora los logros que ha obtenido, el esfuerzo y paciencia que requirieron, y se muestra dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de largo plazo.



**4. Hagan esta actividad en equipos.**

- a) Su profesor les repartirá frases célebres relacionadas con la perseverancia. Lean la que les tocó.
- b) Piensa en alguna situación en la que tú o alguien que conozcas (un familiar, amigo o personaje real o de ficción) haya vivido circunstancias en las que pueda aplicarse esa frase. Describe esa situación en el recuadro.
- c) Comenta la anécdota con tu equipo y, entre todos, elijan una.
- d) Cada equipo comparta con el resto del grupo su frase y la historia que la ejemplifica.

R. M. La policía del trabajo de mi mamá ha intentado ya tres veces ingresar a la universidad, pero no ha obtenido los aciertos necesarios. Sin embargo, no se rinde y cada vez estudia más. Seguro pronto lo logrará.

"El sabio puede cambiar de opinión. El necio, nunca".  
Immanuel Kant

**5. En sesión grupal, completen las frases de la tabla y compártanlas mediante participaciones voluntarias.**

Soy inconstante cuando...	Soy perseverante cuando...	Soy obstinado cuando...
R. M. me inscribo a alguna actividad extraclase y después de la tercer clase no me aparezco más.	R. M. decido que aprenderé a jugar ajedrez antes de Navidad y lo logré en el verano.	R. M. creo que la única opinión inteligente es la mía y me niego a escuchar la de alguien más.

- a) Discutan la diferencia entre perseverar y obstinarse y acuerden una conclusión al respecto.

**6. Reflexiona y haz la actividad individualmente.**

- a) Piensa en un caso en el que fuiste obstinado y otro en el que fuiste perseverante. ¿Puedes reconocer la diferencia?
- b) Escribe una frase que resuma la diferencia entre perseverancia y obstinación.

P. R. Se espera que el alumno describa en una frase que la perseverancia lleva implícito un componente racional, mientras que la obstinación es más irracional.

- c) Comparte tu frase con tu familia y comenten la importancia de tenerla presente.



La perseverancia puede llevarte a conseguir grandes logros, pero no hay que confundirla con la obstinación.

## Orientaciones didácticas

Reparta a cada equipo una de las frases que preparó.

Terminada la exposición de equipos, solicite que entre todo el grupo, y de manera voluntaria, completen las frases inconclusas de la actividad 5.

Recuerde a los jóvenes que perseverar implica a) tener una meta clara, b) elaborar un plan, c) dosificar el esfuerzo para que sea constante y perdurable, d) tener paciencia para resistir y vencer los obstáculos. Puede ser difícil darse cuenta de cuándo la perseverancia se convierte en obsesión o en terquedad. Aristóteles decía que la virtud se encuentra en el término medio entre dos extremos: el exceso y el defecto. La perseverancia se sitúa en el medio entre la inconstancia y la obstinación. Para distinguir la diferencia entre perseverancia y obstinación es necesario hacer un alto en el camino, revisar el plan que se han propuesto y preguntarse qué tan viable o factible es realizarlo, a qué obstáculos se enfrentan, qué probabilidades tienen de vencerlos y con qué ayuda cuentan. También es muy bueno apoyarse en la opinión sincera de alguien a quien valoren por su objetividad.

Explique a los jóvenes que la perseverancia es una habilidad que puede usarse para bien o para mal, por lo que es importante reflexionar sobre los valores que quieren asumir y las consecuencias de sus decisiones.

## Orientaciones didácticas

Pregunte a los estudiantes qué significa para ellos el fracaso; escuche sus definiciones y luego acláreles que todas las personas más de una vez hemos fracasado o perdido en algún momento de la vida; invítelos a que den algún ejemplo.

Coménteles que las equivocaciones o tropiezos deben considerarse como un peldaño para alcanzar el éxito en cualquier actividad; por ejemplo, platíqueles que antes de que algún invento, como el teléfono celular, fuera dado a conocer existieron muchos prototipos que no funcionaron.

Explíqueles que Thomas Alva Edison, un inventor estadounidense, diseñó muchos dispositivos como el foco incandescente, el fonógrafo y una cámara cinematográfica, resultado de un trabajo sistemático y constante en el que tuvo muchos fracasos.

Léales algunas de las frases atribuidas a Edison: "No he fracasado. He encontrado diez mil maneras que no funcionan". "Nuestra mayor debilidad radica en renunciar. La forma más segura de tener éxito es siempre intentarlo una vez más". "Muchos de los fracasos de la vida son de personas que no se dieron cuenta de lo cerca que estaban del éxito cuando se dieron por vencidos". "Las personas no son recordadas por el número de veces que fracasan, sino por el número de veces que tienen éxito".

Pídales que comenten estas frases y que digan lo que opinan ahora sobre el fracaso.

## LECCIÓN 10



### Al perder se gana

A veces al perder se gana, al equivocarse se aprende y el fracaso puede llevarte al éxito. Pero esta relación no siempre es evidente, pues perder puede generar emociones que te impiden ver lo que ganas. Tu sentido de eficacia se pone a prueba cuando pierdes, cuando te equivocas y fracasas, pues no solo es capaz el que triunfa a la primera, sino quien se repone y vuelve a intentarlo.



El éxito se define como la capacidad para continuar con entusiasmo a pesar de las pérdidas y los fracasos.

#### 1. Responde.

- a) Describe una situación en la que experimentaste fracaso, pérdida o error.  
R. M. Mi equipo y yo perdimos por segunda ocasión la final del torneo de la liga de fútbol americano.
- b) ¿Qué emociones sentiste en esa situación?  
R. M. Tristeza y mucha frustración, porque fuimos los mejores durante toda la temporada, pero no pudimos demostrarlo en el último partido.
- c) ¿Esas emociones te ayudaron a superar la situación? ¿Por qué?  
R. M. No, porque estaba muy enojado, pero nuestro entrenador me ayudó, porque en todo momento nos dijo lo orgulloso que se sentía de nosotros y nos impulsó para seguirlo intentando.
- #### 2. Lee la historia y comenta en grupo las preguntas.

Gerardo nació con las piernas incompletas, le crecieron hasta las rodillas; tiene medio brazo izquierdo y en la mano derecha solo tiene tres dedos. Sin duda, para muchos compañeros de escuela, amistades y familiares, esta condición representa una pérdida, un defecto de la Naturaleza o un fracaso en su desarrollo. Sin embargo, Gerardo se siente motivado a ir más allá de lo evidente y hace de su vida una oportunidad para triunfar. Es campeón nacional e internacional de natación, ha sido competidor paralímpico y medallista de oro en más de una ocasión. Donde algunos ven una pérdida, otros ven una oportunidad para crecer, aprender y transformarse.

- a) ¿Qué emociones te produce la historia de Gerardo? ¿Por qué?  
b) ¿Qué emociones crees que ayudaron a Gerardo a transformar la pérdida en triunfo?  
c) ¿Cuándo aprendes de tus fracasos y errores y cuándo no?

#### 3. Completa la frase.

Para triunfar después de haber perdido, debo reflexionar acerca de la enseñanza que obtuve para seguir intentándolo.

Habilidad: Autoeficacia. Valora su capacidad para intervenir y buscar soluciones a aspectos que le afectan de forma individual y colectiva.

LECCIÓN 11

TRIMESTRE 3

## El rap de la inclusión

Muchos problemas sociales se deben a que algunos grupos son excluidos de los beneficios que otros reciben. La discriminación es un fenómeno muy extendido que causa gran sufrimiento a las personas, pues pertenecer a un grupo y ser reconocido en este es una necesidad humana fundamental. En esta lección reflexionarás cómo contrarrestar conductas discriminatorias.

1. Lee el texto y responde.

A lo largo de la vida es común enfrentarse con personas que sistemáticamente humillan o discriminan a otros sin remordimiento; incluso hay quienes lo disfrutan. Pero también conocemos a personas que buscan el bienestar de los demás e incluso los defienden cuando son testigos de una situación humillante.

- a) ¿Conoces a personas que actúen como las que se describen en el texto? ¿Qué características de personalidad tienen? **R. M. Hablan y actúan de manera agresiva, las otras personas son empáticas.**
- b) ¿Qué te inspiran ambos tipos de personalidades? ¿Qué le dirías a cada una? **R. M. En el primer caso, los invitaría a ser tolerantes y a respetar su manera de ser y pensar. En el segundo caso, las felicitaría.**

2. Reúnanse en equipos y hagan la actividad.

- a) Inventen un rap contra la violencia y la discriminación. Puede tratarse de una historia con un personaje "heroico" que ayude a otros a no ser excluidos ni discriminados. Retomen sus ideas de la actividad anterior.
- b) Escriban su rap en la ficha y ensáyenlo para presentarlo ante el grupo.

Título: \_\_\_\_\_ Autores: \_\_\_\_\_

**P. R. Se espera que el alumno escriba una canción en la que destaque características positivas, como tolerancia, empatía y respeto.**

---



---



---

3. Presenten sus trabajos en grupo; al concluir, discutan si encontraron semejanzas entre las letras propuestas.

- » Organicen una jornada para explicar a la comunidad escolar por qué se debe evitar la discriminación, pueden presentar sus trabajos de esta lección, añadir carteles o hacer un periódico mural.

**Habilidad:** Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación. Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.



Las diferencias enriquecen la vida de nuestra sociedad.



**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

## Orientaciones didácticas

A lo largo de las sesiones, nos hemos enfocado en el alumno, pero no olvide que usted ¡es parte fundamental del desarrollo de ellos!

Elija tres temas de las actividades de este trimestre y relate una anécdota. Puede ser personal o de alguna persona que conozca. Posteriormente, narre a los alumnos la reflexión que le dejó dicha experiencia.

Al finalizar con la temática de la inclusión, es importante que los alumnos también lo vean a usted como compañero de estas vivencias.

Sugiera a los alumnos que escriban en sus cuadernos los tres aprendizajes que hayan sido más importantes para ellos y qué reflexiones se llevan.

Pídales que, de forma periódica, revisen estos aprendizajes para tenerlos siempre presentes.

Le sugerimos que usted también anote sus reflexiones y que observe si cambian dependiendo del grupo o con el tiempo.

## Orientaciones didácticas

Invite a los alumnos a que participen en el siguiente reto, para lo cual formarán equipos de tres personas. Cada una jugará un rol: Persona A, Persona B y Observador C.

Explique la situación imaginaria que se describe en el libro del alumno.

Pida a la persona C que funja como observadora, que esté atenta a las reacciones de A y B y haga anotaciones.

Al concluir con el juego de roles, reúna a A, B y C con el resto del grupo.

Pida al observador de cada triada que proporcione el reporte de su grupo respondiendo las preguntas de la actividad 2.

Para finalizar, pida a los alumnos que respondan las preguntas de la actividad 3.

## LECCIÓN 12



### Llamada de emergencia

En el trabajo colaborativo es muy importante evaluar distintas alternativas de solución ante una situación de conflicto, tomando en cuenta las consecuencias que puede tener si no se resuelve a tiempo. Por eso es importante aprender a establecer prioridades y comunicarse eficazmente con los demás.



Establecer prioridades en una situación de emergencia te permitirá actuar con rapidez.

#### 1. Participa en la dinámica de un reto por resolver.

I. Formen equipos de tres personas.

II. Asignen funciones: persona A, persona B y observador C.

III. Imaginen esta situación: A y B están en una comunidad de la sierra Tarahumara donde no llega ninguna señal de teléfono celular ni de internet, solo existe un teléfono satelital para comunicarse a la ciudad más cercana.

De repente, A recibe la noticia de que uno de sus compañeros de viaje ha caído en una barranca, está herido de gravedad y requiere un servicio de rescate urgente. A utiliza el único teléfono funcional para llamar, pero llega B y le pide usar el teléfono porque una mujer de la comunidad está muriendo en un trabajo de parto muy difícil. A y B luchan por usar el único teléfono.

IV. El observador C estará atento a las reacciones de A y B; hará anotaciones que compartirá con el resto del grupo.

#### 2. Compartan la experiencia con el grupo.

El observador C de cada triada dará el reporte de su grupo, y responderá las siguientes preguntas.

¿Se pusieron de acuerdo A y B para usar el teléfono?

¿Se comunicaron de manera clara para expresar las emergencias?

¿Entraron en una situación de enojo o desesperación? ¿Cómo manejaron sus emociones?

#### 3. Reflexiona y responde.

a) ¿Recuerdas algún conflicto que tú o alguien cercano haya vivido? ¿Cuál?

R. M. Mi mamá se desmayó una noche en que mi papá todavía no llegaba de trabajar.

b) ¿Cómo se solucionó esa situación?

R. M. Hablé por teléfono a mi vecina y me ayudó a reanimar a mi mamá.

c) ¿Qué aprendiste de esa experiencia?

R. M. Que siempre es importante apoyarse en otras personas para resolver un problema.

## LECCIÓN 13

TRIMESTRE 3

## La vida con una discapacidad



Las personas con discapacidad muchas veces son discriminadas, incomprendidas y no tienen acceso a algunos lugares porque no están adaptados adecuadamente. ¿Qué suposiciones o juicios has hecho sobre las personas con discapacidad? Si tuvieras un amigo en una silla de ruedas, ¿podría ingresar a tu casa?

## 1. Lee el testimonio.

Tengo una discapacidad llamada espina bífida, y por eso uso una silla de ruedas. Vivir así no es fácil para mí porque no puedo entrar a muchos lugares debido a que no tienen rampas o hay que subir escaleras, como algunos parques, cines o baños.

Por otra parte, me he encontrado con personas de mi edad que han sido groseros conmigo solo porque estoy discapacitado, pues piensan que como no muevo las piernas, no puedo hacer nada. Pero solo no puedo mover las piernas, sin embargo siento y pienso como ellos.

Realmente me he acostumbrado a mi discapacidad, pero me gustaría que las personas me conozcan antes de juzgarme y que sean más amables conmigo.

Aunque no es fácil ser discapacitado, tengo muchos amigos, de los cuales he aprendido mucho y que me han ayudado. Creo que por eso tengo una actitud positiva y soy independiente.



Las personas con discapacidad tienen mucho que enseñar porque perciben la vida de forma distinta a ti.

## a) Reúnete con un compañero y discutan las preguntas.

- › ¿Qué discapacidad te sería más difícil sobrellevar?
- › ¿Qué cambiaría en tu vida cotidiana si tuvieras esa discapacidad?
- › ¿Serías feliz?
- › ¿Tus amigos cambiarían? ¿Por qué sí o por qué no?
- › ¿Conoces a alguien que tenga una discapacidad?
- › ¿Cómo te comportas con esta persona?
- › ¿Qué obstáculos enfrenta todos los días?
- › ¿Cómo tratan tus amigos y compañeros a esta persona?
- › ¿Haces algo para que tu grupo la incluya en sus actividades?

## 2. Compartan con el grupo sus respuestas y reflexionen sobre los aprendizajes que pueden obtener al convivir con una persona discapacitada.

- » Acérquense a una persona con discapacidad para conocerla mejor y traten con respeto y amabilidad a los que ya conocen.



## ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

**Habilidad: Apreciación y gratitud.** Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.

## Orientaciones didácticas

Pida a los alumnos que lean la definición de discapacidad en un diccionario y luego pregunte: *¿Se describe de manera positiva, negativa o neutral? ¿Cómo se sienten cuando ven a alguien en una silla de ruedas? ¿Qué tipo de suposiciones o juicios hacen sobre esa persona? Si tuvieran un amigo en una silla de ruedas, ¿podría ingresar a su casa?*

Invítelos a hacer una lista de lugares "inaccesibles para discapacitados".

Pida que escriban sus respuestas a estas preguntas: *¿Cuáles son algunas cosas que tendrías que dejar de hacer si estuvieras en una silla de ruedas hoy? ¿Cuáles son algunos lugares a los que no podrías ir hoy? ¿Cómo afectaría tu actitud el tener que estar en una silla de ruedas? ¿Cómo afectaría tu autoestima?*

Lean el testimonio de la lección y solicite que escriban o debatan en clase o en equipo sus opiniones sobre las preguntas del inciso a.



## Orientaciones didácticas

Para esta sesión lleve a clase hojas de rotafolio y plumones, un juego por cada cuatro o cinco personas.

Comience la sesión con un diálogo grupal sobre el significado de la palabra perseverancia. Cuando haya un consenso sobre la definición, explique a los jóvenes que *perseverancia* es un sustantivo que viene del latín *perseverantia* y significa "mantenerse constante en un plan o proyecto que se haya asumido aun cuando existan situaciones adversas que nos puedan hacer dudar y abandonarlo". El concepto de perseverancia tiene que ver con las nociones de esfuerzo y de tiempo. Podemos hacer un gran esfuerzo, pero si es solo momentáneo, eso no será perseverar. Perseverar significa hacer un esfuerzo continuado en el tiempo; por eso perseverar significa también durar largo tiempo. Implica la voluntad de seguir adelante a pesar de los obstáculos, pero si hacemos un esfuerzo demasiado intenso es difícil perseverar. Para ser perseverantes hay que saber dosificar nuestro esfuerzo, tener un plan y ser constantes. La perseverancia es una carrera de larga duración y es lo que nos ayuda a conseguir nuestros objetivos.

Cuando perciba que el concepto se ha entendido, solicite al grupo que se organice en equipos de 4 o 5 personas. Reparta a cada equipo una historia diferente de perseverancia, las cartulinas y los plumones y pídale que realicen el trabajo de equipo de la lección.

### LECCIÓN 14



El correcto manejo de tus habilidades socioemocionales te ayudan a lograr lo que te propones.

## Perseverar hasta alcanzar

Modular tus respuestas emocionales para convertirte en dueño de ti mismo, tomar decisiones responsables y conseguir lo que te propones es un objetivo que requiere que cultives varias habilidades socioemocionales. Una muy importante es la perseverancia. ¿Sabes qué significa? En esta sesión reflexionaremos sobre ella y su importancia.

1. Organícense en equipos, pidan a su profesor que les asigne una de las siguientes historias y hagan la actividad.

Abraham Lincoln fue muy persistente: tuvo un par de reveses en los negocios cuando era muy joven, y perdió en al menos cinco ocasiones en su carrera legislativa cuando contendió por escaños en el congreso y el senado y por la vicepresidencia. Sin embargo, a los cincuenta y dos años de edad se convirtió en presidente de Estados Unidos de América.

Cuando tenía más de sesenta años de edad, Harland David Sanders decidió hacer algo para mejorar su vida y comenzó la expansión de su negocio de venta de pollo frito, el cual se basaba en una receta de su madre. Tuvo que tocar cientos de puertas, pero logró desarrollar la exitosa cadena Kentucky Fried Chicken.

Cuando los hermanos Wright dieron a conocer sus intenciones de construir un aparato que volara, nadie creyó en ellos. No obstante, siguieron adelante hasta construir el Kitty Hawk, la primera máquina voladora de motor, con la cual hicieron el primer vuelo en la historia de la humanidad.

Walt Disney no se dio por vencido a pesar de que en sus inicios como caricaturista fue rechazado por varios periódicos con el argumento de que no tenía talento, imaginación ni ideas originales. Inspirado por un trabajo que le encargaron posteriormente, creó a Mickey Mouse, personaje con el que logró la fama mundial.

Lee de Forest creó y patentó muchos inventos, aunque no obtuvo beneficio económico de ellos. Sin embargo, posteriormente desarrolló el triodo, un método que permite amplificar señales de radio, audio y televisión y que es considerado uno de los inventos más relevantes en la historia de la humanidad.

Thomas Alva Edison era parcialmente sordo. En la escuela lo consideraron inepto para aprender, así que su madre lo educó en casa. Al crecer, Edison creó tantos artefactos que hoy es considerado uno de inventores más importantes de la historia de la humanidad.

a) Lean la historia que les tocó. En una cartulina, hagan un esquema o un organizador gráfico para presentarla a los demás equipos. Incluyan estos puntos.

- › ¿Quién es el protagonista?
- › ¿De qué se trata la historia?
- › Un título con la frase o lema que resuma la enseñanza de la historia (sean creativos).
- › Un ejemplo de cómo pueden aplicar esta enseñanza en su vida.

2. Cuando todos los equipos terminen de exponer, reúnanse en grupo y hagan lo siguiente.

- a) Compartan su opinión sobre qué personaje les gustó más y por qué.
- b) Voten para elegir la mejor historia de perseverancia y argumenten por qué la consideran así.
- c) Comenten cómo se puede aplicar la perseverancia en su vida, y qué aspectos de las historias analizadas podrían recuperar para ello.



Muchos retos de la vida pueden conseguirse con base en disciplina y perseverancia.

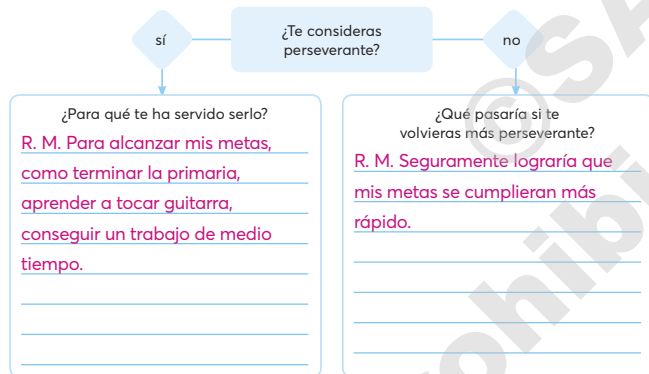
"No es grande aquel que nunca falla, sino el que nunca se da por vencido".

3. Responde.

¿Qué ejemplo de perseverancia puedo dar en mi vida? **R. M. Llegar puntualmente a clases todos los días, a pesar de lo lejos que vivo.**

¿En qué áreas me gustaría ser más perseverante? **R. M. En mi alimentación, desde que salí de la primaria he ganado kilos, pero no he modificado mis hábitos.**

a) Reflexiona y completa el diagrama.



- › Visualiza algunos obstáculos que tienes que vencer para ser más perseverante. Si tienes dudas sobre cuáles pueden ser, pregunta a tu maestro.
- › Proponte acciones para ser más perseverante, por ejemplo, desarrollar un plan y seguirlo, aunque te enfrentes a obstáculos.

## Orientaciones didácticas

Cuando los equipos estén listos, solicite que cada uno presente la historia que le tocó.

Una vez que todos los equipos hayan expuesto su historia, en sesión grupal pídeles que compartan su opinión sobre cuál de todos los personajes les gustó más y por qué. Organice una votación para elegir la mejor historia de perseverancia.

En diálogo grupal, solicite a los jóvenes que se fijen en los ejemplos de cómo se puede aplicar la perseverancia en la vida de cada uno. Pídeles que respondan a las preguntas planteadas en la lección.

Destaque que la perseverancia no es asunto solamente de grandes personajes de la historia, sino de cada uno de nosotros, pues la necesitamos para lograr nuestros objetivos. Los ingredientes clave de la perseverancia son a) tener una meta clara, b) elaborar un plan, c) dosificar el esfuerzo para que sea constante y perdurable, 4) tener paciencia para resistir y vencer los obstáculos. También son importantes la fe en uno mismo y la esperanza para perseverar, pero quizás la clave es que uno esté convencido de lo que quiere lograr y se entusiasme con ello.

Para finalizar, pídeles que completen la reflexión individual como se solicita en la lección.

## Orientaciones didácticas

Lleve un dominó a clase y, antes de comenzar, acomode en su escritorio las fichas, una detrás de otra.

Comience la clase y haga la pregunta inicial de la lección. Luego pida a un voluntario que empuje la ficha que está al final o en el inicio del dominó y vea lo que sucede.

Enseguida pida que lean en voz alta el segundo párrafo de la lección.

Pida a los alumnos que compartan sus respuestas a la actividad del inciso b y anótelas en el pizarrón. Entre todos elijan las mejores propuestas.

### LECCIÓN 15



## Efecto dominó

¿Has visto cómo caen las fichas de dominó, una tras otra, generando una avalancha que se inicia con la caída de la primera?



Decidir qué, cómo, dónde, por qué o para qué es parte sustancial de tu vida y de tu convivencia cotidiana.

Así como el dominó, tomar una decisión impulsiva o poco razonada puede desencadenar una serie de eventos no predecibles ni favorables. Por eso, tomar decisiones acertadas es la base del desarrollo humano. Aprender a decidir con sensatez y claridad evitará un efecto dominó que conlleve a una situación de malestar, arrepentimiento o violencia. Así que antes de que caiga la primera ficha, detente, respira, reflexiona y solo entonces decide y actúa.

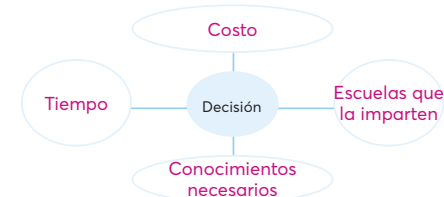
**1. Recuerda una ocasión en que tomaste una decisión sin poner atención a tus acciones, quizá por que estabas enojado(a) o eufórico(a) y elegiste sin pensar. Luego reflexiona.**

- a) ¿Cómo te hizo sentir esta decisión?
- b) ¿Las consecuencias de tu decisión fueron favorables o desfavorables para ti y para los demás?
- c) ¿Tenías conocimiento de las consecuencias de esta decisión?
- d) ¿Qué otras situaciones se derivaron de esta decisión?
- e) ¿Cómo te hicieron sentir las situaciones posteriores?

**2. Cierra los ojos y piensa en una decisión importante que debas tomar en el futuro. Descríbela y reflexiona con un compañero.**

R. M. A qué me voy a dedicar profesionalmente, para lo cual debo reconocer mis habilidades, conocer mis limitantes y estudiar una carrera que me apasione.

- a) Si tomas esta decisión con pleno conocimiento y claridad, ¿qué consecuencias tendrá?
- b) Anota en los círculos cuatro aspectos que debes considerar antes de tomar esta decisión. R. M.



**c) Reflexiona en grupo: ¿Cómo puedes tomar mejores decisiones y evitar un efecto dominó? Luego completa la frase.**

Al tomar una decisión debo R. M. considerar los pros y contras.

### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

LECCIÓN 16

TRIMESTRE 3

## Nuestros problemas ambientales

México cuenta con grandes reservas naturales y amplia biodiversidad, pero se enfrenta a graves problemas ambientales. Tú puedes participar en su solución con pequeñas acciones que contribuyan al cuidado ambiental.

1. Lean el texto en equipos y hagan la actividad indicada.

Algunos de los problemas ambientales más graves en México son:

1. **Petróleo.** Si bien este es uno de los ingresos económicos más importantes del país, su extracción y manejo inadecuado ha generado afectaciones ambientales. Los derrames de petróleo son muy peligrosos y dañinos para los ecosistemas.
2. **Deforestación.** Se ve agravada por la expansión de la agricultura y la ganadería, que requieren amplias extensiones de tierra. La tala para la producción de madera y papel ha contribuido a incrementar este problema.
3. **Erosión.** La tierra sin vegetación queda expuesta, y el aire, el sol y la lluvia tienen un efecto directo sobre ella.
4. **Especies en peligro.** México es un país con gran diversidad de especies, pero varias están en peligro de extinción, por diferentes factores como la destrucción de hábitats por la deforestación.
5. **Contaminación del aire.** La Ciudad de México es una de las ciudades más contaminadas del mundo. Este problema afecta la salud de la población.

a) Elijan el problema que les parece más importante resolver y respondan.

¿Por qué ese problema les parece el más urgente? **R. M. Porque para atender otros problemas, las personas deben estar sanas.**

¿Qué pueden hacer para ayudar a solucionarlo? **R. M. Promover con mis familiares y amigos que usen menos el coche.**

- b) Comenten entre ustedes y con su profesor si hay alguna organización en México que ayude a resolver ese problema.
- c) Elaboren un cartel donde inviten a sus compañeros a involucrarse en la solución del problema que eligieron. Si encontraron alguna organización que trabaje en él, incluyan su dirección electrónica.

2. En grupo, organicen una exposición en la que presenten sus carteles e incluyan sus respuestas de la actividad anterior.

a) Discutan cómo podrían llevar sus propuestas a la comunidad escolar y acuerden un plan para lograrlo.

**Habilidad: Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza.** Investiga sobre distintas iniciativas nacionales e internacionales de cuidado a los seres vivos y a la naturaleza y establece comunicación con grupos afines locales, nacionales e internacionales.



El cuidado ambiental es responsabilidad de todos.



ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que es importante conocer los problemas ambientales para contribuir a su disminución.

Antes de comenzar la lección, dialogue con los alumnos para indagar:

- ¿Cuáles crees que son los principales problemas ambientales?
- ¿Cuál crees que es el principal problema en tu comunidad?
- ¿Qué crees que puedes hacer para combatir algún problema ambiental?

Escriba en el pizarrón los principales problemas que identificaron. Al finalizar, identifiquen como grupo los problemas que ya conocían y si sabían a fondo qué eran, cómo se generan y cómo reducirlos.

Si tiene acceso a internet en el aula, le sugerimos poner el siguiente video antes de iniciar la sesión:

*Problemática Ambiental en México y el Mundo*

- [www.youtube.com/watch?v=PqGyiBgoCMA&t=92s](http://www.youtube.com/watch?v=PqGyiBgoCMA&t=92s)

## Orientaciones didácticas

Enfatice que elegir a una persona no es sencillo, por ello, es importante que piensen muy bien a quien escogerán y por qué. Es decir, la motivación es por ayudar a alguien o por ayudarse a sí mismo, por ejemplo si eligen a un(a) amigo(a) recibirán también la gratificación de fortalecer la amistad, pero si prefieren a alguien con quien se llevan poco o casi no conocen, recibirán la satisfacción de hacer algo por los demás.

Pídales que, con base en las preguntas de la lección, determinen quién será su candidato.

Una vez elegido el candidato, pídales que determinen en qué asuntos pueden contribuir al bienestar de esa persona. La ayuda no solo puede ser material, sino personal, como visitar a un anciano y escucharlo una o dos horas para que se sienta importante.

Pídales que, una vez que eligieron a quien van a ayudar, en una hoja tamaño carta elaboren una mapa mental con las características de esa persona: sus gustos, intereses, necesidades y aquello en lo que pueden colaborar.

Solicite que establezcan un plan de dos o tres acciones que consideren que les va a generar bienestar.

### LECCIÓN 17



## Construir bienestar: elegir a alguien



Hay una amplia gama de posibilidades para ayudar a los demás siempre respetando su dignidad y su integridad.

El trabajo colaborativo es una manera eficiente de que resuelvas retos y problemas en la vida, porque la solidaridad que se genera te hará más feliz. Los seres humanos somos una especie sociable; llevamos bien con los demás, tener amigos, ser aceptado por un grupo pero también aceptar a alguien y apoyarlo son factores muy importantes para tu bienestar interior.

1. Sigue los pasos para crear un proyecto individual para brindar bienestar a una persona.

Este proyecto lo desarrollarás en tres sesiones. Deberás elegir a una persona dentro o fuera de la escuela a la que quieras ayudar.

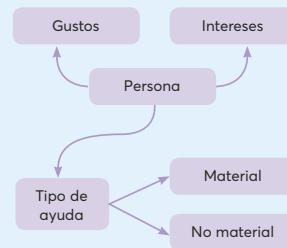
Piensa bien a qué persona escogerás y por qué. Procura no elegir a alguien de quien después pretendas obtener un beneficio.

Elige a tres candidatos y pregúntate lo siguiente sobre cada uno.

- ▶ ¿Conoces lo que le gusta o disgusta?
- ▶ ¿Sabes si le hace falta algo o no?
- ▶ ¿Conoces cuáles son sus pasatiempos o aficiones?
- ▶ ¿Por qué deseas ayudarlo?, ¿qué te motiva a hacerlo?
- ▶ ¿Te sientes agradecido con esa persona por algo en especial y te gustaría retribuir ese favor?
- ▶ ¿Cuáles serían las dificultades más fuertes para ayudar a esa persona?

A partir de las preguntas anteriores, elige a la persona que te parezca mejor y necesite más de tu ayuda, que puede no ser material, sino personal como escuchar, por ejemplo, visitar a un anciano y escucharlo por una o dos horas haciéndolo sentir importante.

Elabora en una hoja tamaño carta un mapa mental con las características de la persona elegida.



Establece un plan de dos o tres acciones que crees que le van a generar bienestar y compártelo con tu tutor.



## LECCIÓN 18

TRIMESTRE 3

### ¿Qué te estresa?

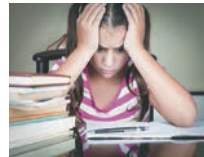
Algunas veces no puedes eliminar las situaciones que te estresan, pero sí minimizar su efecto sobre ti. Una forma de hacerlo es pensar menos tiempo en ellas.

1. Lee los testimonios y subraya las causas del estrés de cada joven.

Enrique está estresado. Es el portero del equipo de fútbol y tiene que quedarse a entrenar todas las tardes después de la escuela. Al terminar regresa a su casa cansado, pero debe hacer sus tareas. Sin embargo, mientras hace sus labores, sus papás se pelean casi a diario y sus pleitos son cada vez más fuertes. Él no puede evitar escucharlos. Además, encuentra difíciles muchas de sus clases y su papá lo presiona para mejorar sus calificaciones.



Daniela está en la obra de teatro de su escuela. Los ensayos terminan hasta las 7 pm todos los días. Está a punto de tener sus exámenes finales y no encuentra tiempo para estudiar. Además, su papá acaba de decirle que probablemente tengan que cambiarse de ciudad debido a su trabajo y para ingresar a la nueva escuela necesita subir su promedio. Está triste porque sabe que dejará de ver a sus amigas muy pronto.



Las personas con discapacidad tienen mucho que enseñar porque perciben la vida de forma distinta a ti.

2. Subraya los estresores que tienes en este momento. P. R. Se espera que el alumno identifique las situaciones que influyen en su estado de ánimo.

#### Con tus amigos

Presión del grupo (sexo/alcohol/drogas)  
Problemas con tu novio o novia  
Apariencia o imagen  
Relaciones en general  
Competencia

#### Familia

Problemas financieros de tus padres  
Responsabilidades  
Problemas con tus padres  
Problemas con tus hermanos  
Enfermedades

#### En tu escuela

Tareas  
Presión para tener buenas calificaciones  
Bullying  
Maestros o entrenadores

#### Otros

Preocupación por el futuro  
Salud y estar en forma  
Administración de tu tiempo  
Confianza en ti mismo  
Preocupación por la violencia

- Reflexiona si puedes eliminar algunos de estos estresores de tu vida y cómo lo harías.
- Comparte tus respuestas y reflexiones con un compañero.



### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

## Orientaciones didácticas

Invite a los alumnos a que expliquen qué es el estrés y mencionen situaciones estresantes de su vida.

Pregúnteles qué hacen en esos momentos. Tome en cuenta que tanto sus definiciones como las acciones que realizan cuando están estresados deben ser diferentes a las que tenían cuando iniciaron el curso.

Solicíteles que añadan otras situaciones estresantes que tengan ahora y pídale que las compartan con el grupo. Procure un ambiente de respeto para que escuchen a sus compañeros.

Coménteles que algunas veces no podemos eliminar un completamente un factor estresante, pero podemos minimizar su efecto pensando menos tiempo en él.

## Orientaciones didácticas

Invite a los alumnos a que tomen conciencia de que están a punto de concluir una etapa de su vida, que es la educación secundaria, y a que reflexionen en ello.

Pida a algunos voluntarios que comenten los cambios que han pasado desde su primer día de clases en secundaria. Guíelos para que comprendan que estos cambios son parte de una evolución que les ha permitido adaptarse a diferentes situaciones que han vivido y que se espera que su vida sea positiva.

Invítelos a que en pequeños grupos discutan sobre lo que han aprendido en este curso y cómo les podrá ser útil en su vida futura como estudiantes o como parte de una familia y una sociedad. Sugíéales que escriban sus conclusiones y las compartan con sus familiares.

### LECCIÓN 19



## Yo, la nube

¿Has pensado cómo has evolucionado desde que terminaste la primaria hasta la fecha? ¿Qué sí y qué no se modificó? La vida es transformación, pero no todo se renueva al mismo tiempo. Ser consciente de los cambios que experimentas en la vida te ayuda a tener apertura y adaptarte mejor a las nuevas circunstancias. Una mente y un corazón abiertos y flexibles te permiten liderar de forma más asertiva y positiva tu vida.



Todo el tiempo estás cambiando.

#### 1. Responde.

a) ¿Qué cambios importantes has experimentado en tu vida?

R. M. Físicamente, he crecido varios centímetros y aumenté algunos kilos. Soy más fuerte y rápido, me preocupa más mi apariencia física; me he vuelto más independiente y ahora reflexiono más las decisiones que tomo.

b) ¿Qué es estable y qué se modifica continuamente en la vida de los adolescentes?

R. M. Los aspectos cambiantes son el estado de ánimo, los gustos, las necesidades, las decisiones; mientras que los aspectos más estables son la familia, las relaciones amistosas.

2. Comparte con el grupo tus respuestas. Luego anota algunos aspectos estables y otros cambiantes que hayas considerado a partir del diálogo grupal.

Aspectos estables	Aspectos cambiantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La familia</li> <li>• Los amigos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de ánimo</li> <li>• Gustos</li> <li>• Necesidades</li> <li>• Decisiones</li> </ul>

3. Escribe en tu cuaderno la historia de un adulto que conozcas y describe qué crees que ha cambiado en esta persona desde que era joven y qué permanece estable.

4. Comenta con un compañero: Cuando seas mayor, ¿qué te gustaría conservar de tu personalidad actual? ¿Por qué?

Habilidad: Liderazgo y apertura. Desarrolla y genera explicaciones conjuntas sobre el mundo que le rodea, de manera incluyente.

## LECCIÓN 20

TRIMESTRE 3

### Ser empáticos con la Naturaleza

La capacidad de ponerse en lugar del otro también puede aplicarse al cuidado de la Naturaleza. Al cobrar conciencia de que dependemos de ella, comprendemos nuestro deber de cuidarla. Existen organizaciones nacionales e internacionales con las cuales puedes involucrarte para ayudar al cuidado ambiental. En esta lección revisarás algunas.

#### 1. Lean el texto y hagan la actividad en equipos.

Existen diversas organizaciones para el cuidado del ambiente, con enfoques y propósitos específicos, algunos ejemplos son:

Internacionales	Nacionales
<p><b>Greenpeace.</b> Su objetivo es garantizar la capacidad de la Tierra para nutrir la vida en toda su diversidad.</p> <p><b>WWF (World Wildlife Foundation).</b> Busca la conservación y restauración del medio ambiente. También se dedica a investigar problemas y soluciones.</p> <p><b>Cool Earth.</b> Busca proteger las selvas tropicales más amenazadas del mundo con la ayuda de comunidades indígenas, para detener la tala ilegal.</p>	<p><b>Naturalia.</b> Tiene por objetivo la conservación de distintos ecosistemas y especies en México, por ejemplo, el jaguar del Norte.</p> <p><b>Pronatura México.</b> Busca conservar la flora y fauna de diversos ecosistemas en el país. Entre sus actividades están la reforestación y recarga de acuíferos.</p> <p><b>Centro Mexicano de Derecho Ambiental (CEMDA).</b> Busca la conservación y defensa del ambiente por medio de legislaciones y políticas públicas.</p>



Uno de los objetivos del cuidado ambiental es preservar recursos para las nuevas generaciones.

- Elijan una de las organizaciones anteriores a la que les gustaría pertenecer.
- Imaginen que necesitan escribir una carta de motivos para que permitan su ingreso en la asociación y redáctenla en su cuaderno. Incluyan lo siguiente.

**1** Por qué están interesados en pertenecer a esa asociación.

**2** De qué manera podrían contribuir a la organización.

#### 2. Compartan sus cartas en una exposición grupal y hagan lo siguiente.

- Imaginen que ya son parte de la asociación elegida e intentan reclutar a más integrantes. ¿Qué responderían si les preguntan lo siguiente?

¿Por qué es importante participar en el cuidado del ambiente?

¿Qué acciones podemos realizar cada día para contribuir al cuidado ambiental?

- » Di a tu familia las respuestas a las preguntas anteriores. Escribe sus comentarios.

**P. R. Se espera que los alumnos resuman lo que sus familiares le dijeron.**

**Habilidad: Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza.** Investiga sobre distintas iniciativas nacionales e internacionales de cuidado a los seres vivos y a la naturaleza y establece comunicación con grupos afines locales, nacionales e internacionales.

## Orientaciones didácticas

Le sugerimos investigar sobre alguna de las organizaciones mencionadas en la lección. Puede ingresar a sus páginas de internet. También puede averiguar para conocer organizaciones que tengan misiones distintas con la finalidad de tener un mejor respaldo y resolver dudas de los alumnos.

Al finalizar la sesión, pida a los alumnos que escriban tres enunciados de acciones que podrían realizar para apoyar la misión de alguna de las organizaciones vistas en clase. Pueden ser labores sencillas y cotidianas. Por ejemplo, si eligieron una institución que lucha contra la deforestación, pueden escribir que reciclarán el papel y disminuirán su desperdicio.

## Orientaciones didácticas

Explique que, con todas las ideas anotadas en la actividad 1 piensen si pudieran recrearle el mejor día de su vida a la persona que eligieron y cómo sería ese día.

### LECCIÓN 21



## Construir bienestar: sobre la marcha



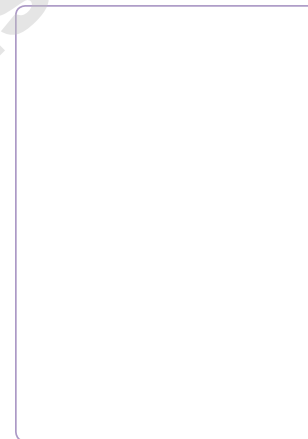
Acciones simples, como cuidar a la mascota de alguien, pueden aportar mucha alegría y bienestar.

En esta sesión trabajarás en las opciones para buscar el bienestar o la felicidad de alguien, al menos por un día. Bienestar proviene de la unión de las palabras *bien* y *estar*, es decir, es la posibilidad a la que debemos aspirar todos los seres humanos: estar bien con quienes nos rodean y sobre todo con nosotros mismos.

1. Comparte, en una lluvia de ideas grupal, las acciones que podrías realizar para ayudar a alguien.

› Enlisten todas las acciones en el pizarrón.

2. Imagina a una persona cercana a ti y dibújala; piensa cómo podrías crearle el mejor día de su vida y escríbelo.



R. M. Mi abuela siempre está pendiente de que esté bien, mientras mis padres no están en casa, así que me gustaría regalarle un día de descanso. Empezaría por preparar su comida favorita y llevarle el desayuno a la cama. Después, lavaría los trastes que ocupemos y limpiaría la casa, mientras ella se sienta a ver una de esas películas viejitas que disfruta. Luego, la invitaría a comer y pagaría con mis ahorros. Al final, le propondría que comiéramos helado de postre, viendo la telenovela, mientras llega mi mamá.



### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti en esta semana.

3. Realiza las siguientes acciones para continuar planeando tu ayuda.

De las acciones que escribiste para crearle un gran día a la persona, escoge las que puedas llevar a cabo de acuerdo con tus posibilidades. Considera las siguientes condiciones:



- › Que las puedas realizar por ti mismo(a).
- › Que si necesitas el apoyo de alguien, solo pidas ayuda de manera moderada.
- › Que sean viables, es decir, que no sean costosas, complicadas o difíciles de realizar.
- › Que sean concretas; por ejemplo, en lugar de "hacerla reír", es mejor explicitar: "contar un chiste para hacerla reír".

4. Completa tu plan de acción.

Con las acciones elegidas, planea cómo y cuándo llevarlas a cabo; elabora un plan alternativo por si el primero no funciona. Llena el esquema para continuar con el plan.

¿Qué acción realizaré?	¿Cuándo la llevaré a cabo?	¿Qué necesito preparar con anticipación? (materiales, tiempos...)	En caso necesario, ¿quién me ayudará?
1. R. M. Levantarme muy temprano, antes que mi abuela 2. Preparar su desayuno favorito y llevárselo a la cama 3. Lavar los trastes y recoger la cocina 4. Limpiar la casa 5. Invitarla a comer y pagar 6. Comer helado en la cama 7. Ver la telenovela de la tarde	La próxima semana, porque necesito ahorrar más dinero y comprar los insumos.	Comprar los insumos para preparar chilaquiles.  Pedir a mi mamá que me acompañe al mercado el domingo para que me ayude a elegir lo que necesito.  Buscar lugares a los que podría invitarla a comer.	De mis papás para elegir los insumos y dinero, en caso de que requiera un préstamo para pagar la comida. Tengo ahorros, pero podrían no alcanzarme.

5. Para dar seguimiento a tus acciones, responde lo siguiente.

De todas las acciones propuestas, ¿cuál te generó más entusiasmo? ¿Por qué?

R. M. Llevarle el desayuno a la cama, porque ella siempre lo hace el día de mi cumpleaños o cuando estoy muy enfermo y no puedo levantarme de la cama.

De las acciones implementadas, ¿cuál le causó más alegría a la persona? ¿Cómo te diste cuenta?

R. M. Que la invitara a comer y que pagara, la cuenta porque nunca antes lo había hecho y eso la llenó de emoción.



A veces las pequeñas acciones de ayuda tienen un efecto sorprendente en el entorno.

## Orientaciones didácticas

Comente que, con las acciones elegidas, planeen cómo y cuándo las van a llevar a cabo y elaboren un plan alternativo por si el primer plan no funciona.

Pida que compartan su tabla para que realicen la actividad.



## Orientaciones didácticas

Inicie la sesión preguntando a los alumnos si alguna vez han perdido el control, han tenido un ataque de pánico o se han estresado. Permita que compartan sus experiencias e indague qué pasó, cómo se sintieron y cuál fue el resultado de su experiencia.

Explique a los alumnos que la estrategia de atención plena ha demostrado ser beneficiosa para mitigar los efectos negativos del estrés y de la ansiedad.

Lea en voz alta la información de los recuadros. Pida a los alumnos que visualicen la situación que compartieron y que modifiquen la historia siguiendo los pasos descritos. Asimismo, que imaginen qué pasaría si logran parar.

Finalmente, solicite que tengan en cuenta esta práctica cuando estén en riesgo de perder el control.

### LECCIÓN 22



## ¡Parar!

Cuando sientas que estás a punto de perder el control, que estás al borde de un ataque de nervios o simplemente tienes preocupaciones y estás intranquilo, es recomendable que hagas una pausa y reflexiones sobre las causas de tus emociones.

La siguiente técnica de atención te servirá para concentrarte en el presente y crear un espacio entre el estímulo que te afecta y la reacción impulsiva que puede generar.

1. Descubre qué significa **parar** y haz lo que se pide.



Puedes practicar estrategias de contención cuando sientas que estás a punto de enojarte o estresarte.

**P**  
**A**

### ¡Solo para!

Detén lo que estás haciendo. Sea lo que sea. ¡Solo para!

**R**

### Respira

Durante un minuto solo efectúa respiraciones profundas. Sigue tu respiración mientras inhalas y exhalas. Siente cómo entra y sale el aire de tu nariz. Advierte las sensaciones que se generan en tu cuerpo. Es probable que sientas la respiración más en tu abdomen o en tus pulmones; no importa dónde, simplemente concéptate con la sensación física de esta acción.

**A**

### Atiende

Analiza tu experiencia, tus pensamientos, tus emociones y sentimientos tal como son. Nota cómo nada de eso es permanente, pues surge y desaparece a cada momento. Nombra cada emoción que sientas (miedo, tristeza, alegría, tranquilidad, ansiedad) y observa cómo disminuyen su impacto en ti. Por último, mira tu cuerpo y postura, y percibe qué sensaciones generan en tu cuerpo esos pensamientos, emociones y sentimientos.

**R**

### Reanimate

Regresa a la situación presente, toma conciencia de tu estado emocional y corporal y realiza una actividad que te ayude a seguir regulando la emoción que te aflige, por ejemplo, hablar con un amigo, leer un libro, pasear a tu perro o prepararte una taza de té.

2. Comparte con el grupo cómo fue tu experiencia con este ejercicio.



### ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

## LECCIÓN 23

TRIMESTRE 3

### ¡Si se puede cuidar al medio ambiente!



A veces puede ser frustrante ver todos los problemas ambientales que existen. Es importante dimensionar la problemática sin abrumarse, pues ello impide tomar medidas de acción para resolverlos. Los cambios requieren de tiempo y perseverancia, pero con el tiempo se ven los resultados.

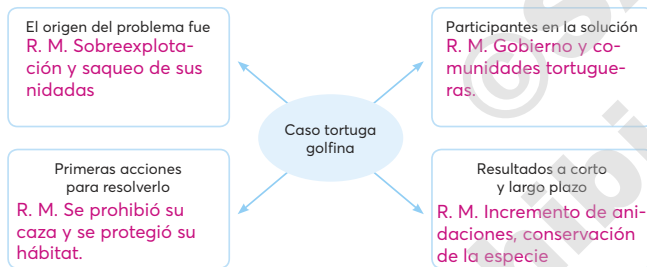
1. Lean el texto. Hagan la actividad en equipos.

La tortuga golfina anida a lo largo de diferentes playas del Pacífico mexicano. La sobreexplotación y el saqueo de sus nidadas ocasionaron un decremento de su población, por lo que su caza fue prohibida en 1990. Desde la década anterior, en diversas playas se habían establecido grupos para investigar la especie y reforzar su protección. Los campamentos tortugueros contribuyeron a liberar al mar a millones de tortugas recién nacidas. A esto se sumaron otras medidas relacionadas con la protección del hábitat y las actividades pesqueras. Gracias a esto, a partir de 1992, los resultados del monitoreo mostraban un importante incremento de anidaciones.



Actualmente, la estrategia para lograr la recuperación de las tortugas implica involucrar a las comunidades en la protección de las nidadas, con apoyos económicos, de manera que las comunidades que antes eran saqueadoras de sus nidos, ahora son aliadas en su conservación.

a) Completen el mapa mental.



2. Compartan en grupo sus respuestas de la actividad y comenten.

- ¿Qué les pareció este caso? ¿Consideran que el cuidado del ambiente es una tarea en la cual vale la pena participar?, ¿por qué?
- a) Escribe en tu cuaderno qué aprendiste en esta lección acerca del cuidado ambiental y cómo puedes aplicarlo en tu vida cotidiana.

**Habilidad:** Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza. Investiga sobre distintas iniciativas nacionales e internacionales de cuidado a los seres vivos y a la naturaleza y establece comunicación con grupos afines locales, nacionales e internacionales.

## Orientaciones didácticas

Antes de comenzar la sesión, pida a los alumnos que se sienten en un círculo para platicar sobre la importancia del cuidado del medioambiente. Siéntese con ellos y explique la temática de esta sesión: El cuidado ambiental se ha vuelto crucial debido al gran daño que los seres humanos hemos causado. Es necesario reducir los daños, mejorar la calidad de vida en los ecosistemas y conservar los recursos naturales.

Posteriormente, el alumno que se encuentre a su derecha deberá dar un ejemplo de cómo puede mejorar un daño ya hecho. El siguiente alumno deberá dar un ejemplo de cómo el medioambiente tiene un impacto en nuestra calidad de vida. El siguiente compañero en turno dará un ejemplo de qué podemos hacer para conservar los recursos naturales.

Al finalizar esta ronda de ejemplos, el siguiente alumno retomará el ejemplo de la instrucción 2 y así sucesivamente hasta que el círculo termine en el maestro.

Anote en el pizarrón los ejemplos que todos consideren más relevantes y pida a los alumnos que los escriban en sus cuadernos.

## Orientaciones didácticas

Comente con los alumnos cómo al establecer objetivos claros y metas visibles aprenderán a organizarse y a analizar de forma objetiva y consciente los obstáculos que encontrarán en el camino, así como la forma de preverlos.

Invítelos a trabajar la sección "REVISA metas y logros", en la que reflexionarán, visualizarán, sopesarán y actuarán con conciencia al proponerse una meta u objetivo específico. El propósito es que mediante esta sección, los estudiantes reflexionen antes de actuar, de manera que sus acciones partan del autoconocimiento y de la autorregulación.

Esta actividad se divide en ocho pasos. Cada estudiante deberá completar lo que se le solicita, mediante un proceso de reflexión, consciente de sus prioridades en la forma de objetivos y metas. Además de que reconozcan aquellos pasos y elementos que se requieren trabajar, conseguir o previamente alcanzar para llegar a la meta propuesta.

Es importante que en este proceso los escolares cuenten con el apoyo de su tutor o padres de familia para dialogar con ellos acerca de las metas propuestas y los pasos para alcanzarlas, con el fin de que los apoyen para lograr mayor conciencia de los retos y consecuencias de su objetivo.

### LECCIÓN 24

## Reflexiono sobre mis metas

Durante el año escolar te propusiste alcanzar ciertas metas. Cada trimestre elaboraste la bitácora "Revisa metas y logros", en la cual estableciste objetivos que consideraste importantes y valiosos para trabajar.

Cada vez que llenaste la bitácora:

1. Reflexionaste sobre los alcances de tus metas.

2. Sopesaste cómo te sentiste al haberlas realizado o no.

4. Visualizaste por qué sí o por qué no las lograste.

3. Determinaste acciones que te permitirían seguir adelante con tus objetivos.



Ahora que se acerca el final del año escolar y estás a punto de pasar a una nueva etapa de tu vida, es buen momento para volver a revisar las metas que te propusiste, lo que aprendiste y visualizar las oportunidades que aún quedan por conquistar en el futuro próximo.

1. Escribe e ilustra las metas que te propusiste en este año escolar.

Meta del trimestre 1	R. M. Mejorar mi promedio para conseguir una beca en la preparatoria.
Meta del trimestre 2	R. M. Comprarme un celular más nuevo y moderno.
Meta del trimestre 3	R. M. Pasar mi examen de admisión a la preparatoria.

2. Colorea la carita que indique el alcance que lograste en cada una de tus metas.

a) En la última columna argumenta tu valoración.

	¿Lograste tus metas?			¿Por qué alcanzaste el nivel que indicas?
	No	Parcialmente	Totalmente	
Trimestre 1				
Trimestre 2				
Trimestre 3				

3. A partir de tus logros y valoraciones, reflexiona y completa las oraciones.

- a) Me siento orgullosa(o) de R. M. de haber mejorado mi promedio, en especial en ciencias.
- b) Estoy agradecida(o) por el apoyo de R. M. el apoyo de mis papás para el préstamo para comprarme el teléfono y enseñarme la importancia de valorar el esfuerzo que representa ganarse las cosas.
- c) Debo esforzarme más para lograr R. M. conseguir la beca que me propuse al inicio del año, todavía me faltan algunas décimas, pero estoy seguro que lo lograré.
- d) Requiero ayuda para R. M. nivelar mis conocimientos de matemáticas, por lo que me tía se ofreció a seguir siendo mi tutora unos meses más hasta que me regularice por completo.

4. Visualiza tus metas hacia el futuro próximo y completa las oraciones.

- a) El próximo año escolar tendré oportunidad de R. M. demostrar que tengo el nivel que se requiere en ciencias y matemáticas.
- b) El próximo año escolar espero poder R. M. ser más constante con mis estudios, no bajar mis calificaciones y conseguir una beca.
- c) Antes de empezar el próximo año escolar debo lograr R. M. terminar de pagar mi préstamo, y seguir apoyando en las actividades de casa.

5. Comparte tus reflexiones con el grupo.

TRIMESTRE 3



**¿CÓMO TE SENTISTE?**

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál estado de ánimo predominó en ti esta semana.

## Orientaciones didácticas

Es importante que en este proceso los estudiantes dialoguen con su tutor o con sus padres acerca de las metas propuestas y los pasos para alcanzarlas, con el fin de que los ayuden a lograr mayor conciencia de los retos y de las consecuencias de su objetivo.

La idea central de esta sección es guiar a los jóvenes mediante el autoconocimiento y la autorregulación, con el fin de que construyan una autonomía reflexiva, crítica y responsable.

## Orientaciones didácticas

En esta sesión evaluará el proyecto de crear bienestar para alguien.

Divida al grupo en equipos de cuatro o cinco personas para que comenten libremente su experiencia. Cada integrante platicará a los demás lo que hizo, en qué medida logró su objetivo y qué tan bien o mal se sintió al hacerlo.

En sesión grupal, señale las cuatro esquinas del salón e indique que en una esquina está la sección: "La experiencia me gustó mucho"; en la opuesta está la sección "La experiencia no me gustó", y en el punto central. "La experiencia me agradó, pero no mucho".

Solicite a cada integrante que vaya al lugar del salón que exprese mejor su sensación de la experiencia.

Una vez colocados en el sitio que convenga, pida que expresen sus puntos de vista y escuchen a los demás.

Pida que escriban en una cuartilla una carta de gratitud a alguna persona que ha jugado un papel importante en su vida, como pasó con el chico de la lectura.

### LECCIÓN 25



## Construir bienestar: evaluar los logros



Cuando procuras la felicidad de los demás, también contribuyes a tu propio bienestar.

En esta sesión evaluarás qué tan bueno fue el proyecto de crear bienestar para alguien.

1. **Intégrate en un equipo de cuatro o cinco personas y realiza la actividad.**

Comparte libremente la experiencia de haber contribuido al bienestar de alguien.

Cada uno comparte lo que hizo, su objetivo, lo que logró y lo que sintió al hacerlo.

2. **Haz la actividad como se pide para compartir tu experiencia.**

Colócate junto a todos tus compañeros en el centro del salón.

El maestro te indicará que te coloques en alguna esquina del salón, según el siguiente código.

En una esquina: "La experiencia me gustó muchísimo".  
En la esquina opuesta: "La experiencia no me gustó nada".  
En el centro del salón: "La experiencia me agradó, pero no demasiado".

Una vez en esa posición, da tus puntos de vista y escucha con respeto las opiniones de los demás.

Ubícate en el lugar del salón que exprese tu sensación de la experiencia.

3. **Escribe un mensaje de gratitud a alguna persona que ha jugado un papel importante en tu vida.**

R. M. Abuela, además de ser la persona que me ha cuidado desde que era un bebé, eres mi amiga, mi confidente, mi apoyo cuando estoy triste y la persona más divertida y con más anécdotas que contar en cada situación que conozco. Sin ti, creo que me sentiría muy sola, porque, aunque ahora soy más independiente y puedo hacer más cosas por mí misma, te quiero con todo mi corazón y quiero que sigamos juntas por siempre.



# PRACTICO

## LA GRATITUD

La gratitud es indispensable para ser felices, pues genera un pensamiento de abundancia; es decir, te hace sentir que tienes muchas razones por las cuales vivir, lo que modifica tus estados de ánimo y te sientes agradecido por todo lo que tienes.



Solo hay dos formas de vivir la vida: una, pensando que nada es un milagro; y la otra, creer que todo lo es.

1. Escribe tres situaciones que te hayan ocurrido y por las cuales estás agradecido(a).

Me siento agradecido(a) porque R. M. a mi hermano lo aceptaron en la universidad y a mí en la preparatoria.

Me siento agradecido(a) porque R. M. mi mamá recibió un aumento de sueldo y una promoción en su trabajo y está muy feliz.

Me siento agradecido(a) porque R. M. algunos de mis amigos estudiarán en la misma escuela que yo y podremos seguir viéndolos y seguro podremos convivir mucho.

- a) Cierra los ojos, respira profundamente y observa cómo se sienten tu cuerpo y tu mente en este momento.  
b) Coloca tu mano derecha en tu corazón y repítete a ti mismo: "Gracias".

Cultivar el agradecimiento te hará sentir mayor bienestar, pues reconoces aquello que te hace sentir bien, al mismo tiempo que haces sentir bien a los demás al agradecerles su apoyo o ayuda.

Es importante detenerte y darte cuenta de la multitud de pequeños regalos que la vida te da a cada momento. Para ello, cultiva tu capacidad de atención plena..

2. Al despertar cada mañana, agradece tres cosas, y observa cómo se modifica tu estado emocional, hazlo una costumbre.



### ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.

## Orientaciones didácticas

Explique a los alumnos que concienciarnos de las situaciones, aspectos y relaciones positivas que existen en nuestras vidas nos ayuda a generar pensamientos positivos asociados con plenitud, abundancia y bienestar. Es decir, nos hace sentir que tenemos mucho por lo cual vivir y esforzarnos y, por otro lado, nos permite valorar el apoyo y los elementos que nos generan bienestar, lo que favorece el sentido de pertenencia, de autoestima y de agencia. Todo ello es importante para construir una motivación sostenida y estados de ánimo que nos permitan navegar con éxito.

Ayúdeles a identificar que si bien la riqueza material genera bienestar, el mayor grado de bienestar viene de los estados emocionales sostenidos, y no de los pasajeros, y que, por tanto, si bien hay que agradecer lo que tenemos, hay que agradecer más todavía lo que somos (nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestras capacidades, talentos...), con quiénes convivimos (tener una familia, hermanos, amigos...), y el tipo de relaciones interpersonales con las que contamos (el afecto de nuestros padres y hermanos, la tutoría y acompañamiento de nuestros profesores, la amistad de nuestros compañeros, etcétera).

## Orientaciones didácticas

La educación socioemocional es un ámbito curricular en el cual los aprendizajes más allá de reflejarse en conocimientos conceptuales, se deben observar en la práctica, es decir, en la forma de aprendizajes procedimentales o comportamientos que deben expresarse en las relaciones cotidianas de los alumnos y en el comportamiento individual de cada estudiante.

En este sentido, se espera que a lo largo del curso los menores desarrollen una serie de actitudes positivas y de sensibilización ante la necesidad de conocer, experimentar y reflexionar sobre las emociones propias, las de los demás, y sobre aquellas asociadas a sus relaciones interpersonales.

La educación socioemocional, como acción orientadora y en relación con la tutoría, se apoya en la evaluación formativa para dar seguimiento y ajustar los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con los aprendizajes esperados y el proceso de apropiación de las prácticas y contenidos. De ahí que la evaluación en esta asignatura se entiende no desde una actitud de valoración para calificar el desempeño de los alumnos, sino para apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes construidas y manifiestas a lo largo del tiempo. La evaluación aquí también debe servir para replantear las estrategias de enseñanza y aprendizaje, o fortalecer la inclusión de todos los estudiantes y generar en el aula un clima de respeto, participación y colaboración.

## Autoevaluación

1. Marca la casilla que describe mejor tu desempeño.

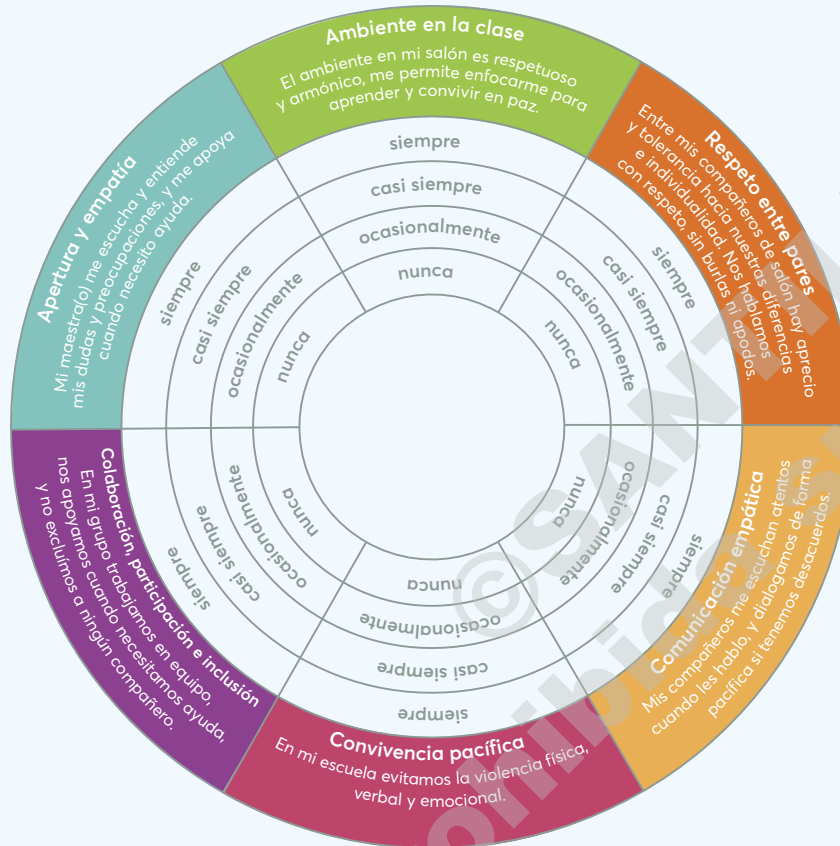
	Autoevaluación Secundaria		
	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
<b>Desarrollo mi atención</b>	Identifico cuando estoy agitado o en calma, y cuando estoy distraído o enfocado. <input type="checkbox"/>	Identifico los pensamientos y sensaciones que me hacen perder la atención y puedo regularlos para retomar mi enfoque. <input type="checkbox"/>	Practico ejercicios de atención plena fuera del salón de clase de manera rutinaria y logro sostener y enfocar mi atención sin distraerme. <input type="checkbox"/>
<b>Reconozco y regulo mis emociones</b>	Puedo nombrar mis emociones e identificar sus causas y efectos. Asimismo, reconozco mis reacciones emocionales impulsivas y pido ayuda para regularlas. <input type="checkbox"/>	Identifico mis emociones y sus causas, y utilizo la respiración, el diálogo y la reflexión como estrategias para regular mis respuestas emocionales. <input type="checkbox"/>	Identifico mis emociones y sus causas, anticipo mis reacciones mediante estrategias para la regulación emocional. Expreso mis emociones con respeto y tranquilidad. <input type="checkbox"/>
<b>Diálogo y resuelvo conflictos</b>	Escucho con atención argumentos o puntos de vista diferentes de los míos en situaciones de desacuerdo o conflicto. <input type="checkbox"/>	Assumo una actitud de apertura y de diálogo respetuoso ante una situación de conflicto. Reconozco los puntos de vista de los demás aun cuando no esté de acuerdo con ellos. <input type="checkbox"/>	Utilizo el diálogo respetuoso y la escucha atenta para prevenir conflictos y acepto que los demás difieran de mis puntos de vista. <input type="checkbox"/>
<b>Convivo respetuosamente</b>	Trato respetuosamente a las personas con las que interactúo. Evito la violencia física y verbal. <input type="checkbox"/>	Me integro armónicamente a un grupo de trabajo e intercambio puntos de vista de forma respetuosa y pacífica. <input type="checkbox"/>	Tengo en cuenta las opiniones de los demás y aprecio las diferencias que existen en un grupo. <input type="checkbox"/>
<b>Trabajo en equipo</b>	Assumo con responsabilidad el papel que me corresponde para llevar a cabo un trabajo en equipo. <input type="checkbox"/>	Resuelvo las diferencias con los demás por medio del diálogo y puedo generar acuerdos respetuosos con mis compañeros. <input type="checkbox"/>	Valoro mi desempeño y el de mis compañeros cuando trabajo en equipo. <input type="checkbox"/>
<b>Ayudo e incluyo</b>	Ayudo a los compañeros que requieren apoyo para realizar un trabajo escolar. <input type="checkbox"/>	Cuando trabajo en equipo, no excluyo a ninguno de mis compañeros. <input type="checkbox"/>	Participo en proyectos colaborativos para mejorar el bienestar colectivo. <input type="checkbox"/>
<b>Genero emociones para mi bienestar y el de los demás</b>	Reconozco lo que necesito para estar bien, y distingo entre el bienestar que depende de condiciones externas y el que proviene de la regulación emocional. <input type="checkbox"/>	Assumo que soy responsable de mi bienestar, cuido mi cuerpo, mi mente y mi estado emocional. <input type="checkbox"/>	Con mis acciones y mi actitud contribuyo a mi bienestar personal, al de mi familia, al de mis amigos, y al de mi grupo. <input type="checkbox"/>
<b>Alcanzo y persevero</b>	Identifico mis metas y establezco objetivos claros y estrategias para alcanzarlas. <input type="checkbox"/>	Supero los obstáculos que me impiden alcanzar mis metas, y reconozco que el éxito no siempre es inmediato. <input type="checkbox"/>	Valoro mis logros, y el esfuerzo y la paciencia que requerieron. Estoy dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de éxito. <input type="checkbox"/>
<b>Tomo decisiones con compromiso</b>	Reflexiono y evalúo mis decisiones porque sé qué mis emociones pueden afectarlas. <input type="checkbox"/>	Tomo decisiones regulando mi estado emocional y evalúo la información asociada a mis acciones. <input type="checkbox"/>	Tomo decisiones con conciencia de mis emociones, anticipando de forma responsable y comprometida las consecuencias de mis acciones. <input type="checkbox"/>
<b>Puedo hacerlo</b>	Reconozco mis fortalezas y áreas de oportunidad. <input type="checkbox"/>	Valoro mi capacidad para actuar y solucionar problemas. <input type="checkbox"/>	Valoro mi capacidad para afrontar retos y problemas de forma colaborativa y participativa. <input type="checkbox"/>

Reflexiona sobre tus resultados y, con tu profesor, busca estrategias para fortalecer tus áreas de oportunidad.

## Coevaluación

¡Reflexiona sobre los valores y las actitudes que desarrollaste en este trimestre!

2. Pide a un compañero que coloree el espacio que representa mejor el nivel donde te ubicas.



## Orientaciones didácticas

Al término de cada trimestre se presentan dos rúbricas: una de autoevaluación y otra de coevaluación, con el objetivo de recoger las percepciones de cada estudiante en torno a su propio proceso de desarrollo socioemocional, y para conocer la valoración que tiene sobre la convivencia, el respeto y el ambiente en el aula, entre otros aspectos.

Como docentes, estos instrumentos arrojan luz sobre el clima socioemocional de los grupos, lo cual nos permitirá enfatizar, ajustar o modificar los elementos necesarios para fortalecer, realimentar y motivar el desarrollo de las habilidades socioemocionales en nuestras aulas.

- Al utilizar las rúbricas procure generar el espacio y el tiempo necesario para que los estudiantes puedan contestar con toda libertad, honestidad y objetividad los instrumentos.
- Le sugerimos que analice los resultados de la rúbrica de coevaluación, y vea cuáles son las valoraciones más frecuentes, de manera que tenga un diagnóstico cada trimestre que permita emprender acciones formativas acordes con ello. Asimismo, revise los comentarios de los menores sobre cómo se sienten durante las actividades, con el propósito de que puedan ir ajustando las interacciones o el diálogo grupal según se requiera.

Recuerde que aquí no hay buenas o malas respuestas, las rúbricas serán una guía para indicar el proceso de desarrollo individual y grupal de los escolares.

## Orientaciones didácticas

Trabaje con los escolares la bitácora emocional al escribir en ella, cada semana, al inicio de clase, la emoción que consideren ha sido más representativa de su estado de ánimo a lo largo de dicha semana.

Al término de cada mes, tome un tiempo de clase para que los estudiantes revisen las entradas de la bitácora y piensen acerca de las emociones más representativas que experimentaron durante ese mes, y sobre las causas, vivencias o experiencias que dieron origen a esos estados emocionales.

Invite al grupo y a los padres de familia a dialogar al respecto, a que compartan la información que han trabajado en esta actividad, para que puedan intercambiar sentimientos y puntos de vista al respecto.

## Mi bitácora emocional

### Mi calendario emocional

Colorea el círculo, que corresponde a la semana que terminó, del color de las emociones que predominaron en ti en ese periodo.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Agosto	5 a 11	12 a 18	19 a 25	26 a 31
Septiembre	2 a 8	9 a 15	16 a 22	23 a 29
Octubre	1 a 6	7 a 13	14 a 20	21 a 27
Noviembre	4 a 10	11 a 17	18 a 24	25 a 1 dic.
Diciembre	2 a 8	10 a 5	16 a 22	23 a 29
Enero	30 a 5	6 a 12	13 a 9	20 a 26
Febrero	3 a 9	10 a 16	17 a 23	24 a 2 mar.
Marzo	3 a 9	10 a 16	17 a 23	24 a 30
Abril	1 a 6	7 a 13	14 a 20	21 a 27
Mayo	5 a 11	12 a 18	19 a 25	26 a 1 jun.
Junio	2 a 8	9 a 15	16 a 22	23 a 29

- Feliz, alegre, relajado y de buen humor
- Enojado, frustrado, molesto o estresado
- Triste, solo, deprimido, inseguro o sin aliento
- Miedoso, ansioso, preocupado o temeroso
- Productivo, con energía, activo o motivado
- Sin emociones que pueda identificar
- Enfermo, cansado, sin motivación o aburrido

### Reflexiono sobre mis emociones

Copia este texto en una hoja blanca o de cuaderno y escribe en las líneas lo que corresponda para completarlo.

P. R. Se espera que el alumno identifique las emociones que experimentó y qué las causaron, como alegría por concluir el ciclo escolar o nervios por comenzar una nueva etapa en la preparatoria.

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

A lo largo del mes de \_\_\_\_\_ me sentí \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ en la mayoría de las semanas.

La razón de ello fue que \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Para el siguiente mes me propongo sentirme \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ la mayoría de las semanas.

Para ello será necesario que \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

¡Recuerda!

Guarda tu escrito para que, al final del ciclo escolar, valores tus avances.

## Orientaciones didácticas

Explique que esta bitácora permite también hacer un compromiso de autorregulación emocional, ya que nos invita a identificar un estado emocional que quisiéramos cultivar a lo largo del siguiente mes de trabajo, y a concienciarnos de las acciones que debemos de emprender para lograrlo.

Invite a los menores a dar seguimiento a su bitácora emocional. Deles espacio y tiempo para que reflexionen acerca de sus estados de ánimo.

Recuerde que aquí no hay respuestas correctas ni incorrectas, se trata de aprender a hacer conciencia de las emociones, y de cómo estas impactan, en las acciones y decisiones.

Llevar una bitácora emocional es bueno para todos, por lo que lo invitamos a que también trabaje su bitácora emocional, y valore sus efectos en su propia experiencia socioafectiva.



# FUENTES

## DE INFORMACIÓN

- › Agulló Morera, M. J. y otros (coord.) (2010). *La educación emocional en la práctica*, Barcelona: Horsori-ICE.
- › Álvarez, M. y R. Bisquerra (2012). *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*, Madrid: Wolters Kluwer.
- › Álvarez, M., y otros (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*, Barcelona: Wolters Kluwer.
- › Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*, Barcelona: Wolters Kluwer.
- › — (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*, Barcelona: Wolters Kluwer.
- › — (2010). "Tolerancia a la frustración: actividades prácticas", en Álvarez, M. y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y Tutoría* (versión electrónica), Barcelona: Wolters Kluwer.
- › — (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*, Madrid: Síntesis.
- › — (2013). *Cuestiones sobre bienestar*, Madrid: Síntesis.
- › — (2015). *Universo de emociones*, Valencia: PalauGea.
- › — (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*, Barcelona: Graó.
- › — (2017). *Política y emoción*, Madrid: Pirámide.
- › — (coord.) (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*, Bilbao: Desclée de Brower.
- › — (coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familia*, Bilbao: Desclée de Brower.
- › Blakemore, S. (2018). *Inventing ourselves. The secret life of the teenage brain*, Nueva York: Public- Affairs.
- › Boyatzis, R. y otros (2008). *Líder emocional. Manual de uso*, Barcelona: Deusto.
- › Cava, M<sup>o</sup> J. y G. Musito (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*, Barcelona: Paidós.
- › Conangla, M. y otros (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B.
- › Dweck, B. C. S. (2007). *The Secret to Raising Smart Kids. Scientific American Mind*. Recuperado de: [https://www.edutoolbox.org/system/files/rasp\\_file/ELAG1112P1Text1Dweck\\_2.pdf](https://www.edutoolbox.org/system/files/rasp_file/ELAG1112P1Text1Dweck_2.pdf) consultad
- › Güell, M. y J. Muñoz (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*, Barcelona: Wolters Kluwer.
- › Pascual Ferris, V. y M. Cuadrado Bonilla (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*, Barcelona: Wolters Kluwer.
- › Pellicer Royo, I. (2011). *Educación física emocional. De la teoría a la práctica*, Barcelona: Inde Publicaciones.

# 3

TUTORÍA  
Y EDUCACIÓN

## Socio emocional

### Tutoría y Educación Socioemocional 3.

#### Recursos didácticos para el profesor

de Editorial Santillana fue elaborado por expertos en educación socioemocional con el fin de apoyar a los docentes en el trabajo de aula de las cinco dimensiones socioemocionales de los estudiantes:

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Autonomía
- Empatía
- Colaboración

Cada dimensión se aborda mediante un conjunto de actividades y orientaciones didácticas que permitirán a los maestros guiar a sus estudiantes para que se formen como personas responsables, libres, incluyentes, solidarias y capaces de construir ambientes de convivencia positivos y de promover el bienestar.



[santillana.com.mx](http://santillana.com.mx)