



**PAQUETE DIDÁCTICO DE LA ASIGNATURA DE
“TUTORÍAS I”.**

Trabajo elaborado por:
Claudia Caamal Gómez.

Trabajo terminal elaborado para obtener el Diploma de
Especialista en Docencia.

Dirigida por:
Norma Graciella Heredia Soberanis.

Mérida de Yucatán.
Octubre de 2022.



UADY
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO
E INVESTIGACIÓN

Mérida, Yucatán a 01 de septiembre de 2022

Dr. Pedro José Canto Herrera
Director
Presente

Asunto: Carta de Liberación

Con base en el artículo 68 del Reglamento de Inscripciones y Exámenes, el artículo 79 del Reglamento Interior de esta Facultad y en el dictamen académico emitido por el Comité Revisor, le comunico que la **C. Claudia Caamal Gómez**, ha cumplido con los 10 créditos del trabajo terminal, "PAQUETE DIDÁCTICO DE LA ASIGNATURA TUTORÍAS I", como parte del programa Práctica Docente II, de acuerdo con el plan de estudios de la **Especialización en Docencia**, por lo que puede continuar con los trámites administrativos correspondientes para presentar el examen de Especialización.

Atentamente,
"Luz, Ciencia y Verdad"



Dra. Edith Juliana Cisneros Chacón
Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación

c.c.p. Archivo-UPI
c.c.p. Control Escolar

Mérida de Yucatán; 02 de Junio de 2022.

C. DRA. EDITH JULIANA CISNEROS CHACÓN
Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación
Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán
Presente.

Los abajo firmantes, integrantes del Comité Revisor nombrado por la Dirección de la Facultad de Educación y en respuesta a su solicitud de revisar el Trabajo Terminal:


“PAQUETE DIDÁCTICO DE LA ASIGNATURA DE TUTORÍAS I”.

presentada por **Claudia Caamal Gómez**, como parte del programa de *Práctica Docente II* del Plan de Estudios aprobado por el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, para obtener el diploma de *Especialista en Docencia*, le comunicamos que cumple con los requisitos de contenido y presentación establecidos por este Comité y por el Comité Académico de la Especialización en Docencia; y después de la defensa, el dictamen que emitimos es de:


A P R O B A D O

Por lo que puede realizar los trámites administrativos correspondientes para la obtención del diploma y cédula que lo acrediten.

Atentamente,
EL COMITÉ REVISOR


Dra. Sandra Paola Sunza Chan
Miembro propietario


Mtra. Mirian Georgina Cab Canul
Miembro propietario


Dra. Norma Graciella Heredia Soberanis
Asesor y Miembro propietario

C.c.p. Archivo de la UPI
S.c.p. Profesor(a) de la Práctica Docente II
C.c.p. Interesado



CARTA DE APROBACIÓN CON DICTAMEN DEL TRABAJO TERMINAL DE LA ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA

C. DRA. EDITH JULIANA CISNEROS CHACÓN
Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación
Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán
Presente.

ASUNTO: Dictamen de evaluación de trabajo terminal.

Por este medio, como respuesta a su invitación y solicitud de evaluar el trabajo terminal denominado:

"PAQUETE DIDÁCTICO DE LA ASIGNATURA TUTORÍAS I",

presentado por **Claudia Caamal Gómez**, como producto del Programa Educativo de Posgrado: **ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA** que se imparte en la Facultad de Educación, cuyo plan de estudios ha sido aprobado por el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, para obtener el diploma de *Especialista en Docencia*, le comunico que cumple con los indicadores de contenido y presentación, especificados para su evaluación, y constituye una herramienta de calidad, así como una aportación al conocimiento y práctica de la labor docente, por lo tanto el dictamen que emito es de:

A P R O B A D O

Para los fines correspondientes, se expide el presente dictamen en la Ciudad de Mérida, Capital del Estado de Yucatán, Estados Unidos Mexicanos, a los 06 días del mes de junio del año 2022.

Atentamente,

MIE MARÍA ESTEFANÍA MORENO ACEVEDO

Grado, nombre y firma

Evaluador del trabajo terminal

Cel: 9991 742870

Correo electrónico maria.moreno@prepaestatal10.edu.mx

NOMBRE DEL TRABAJO

RECUENTO DE PALABRAS

17886 Words

RECUENTO DE CARACTERES

98468 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

181 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

14.4MB

FECHA DE ENTREGA

May 18, 2022 5:30 PM CDT

FECHA DEL INFORME

May 18, 2022 5:36 PM CDT

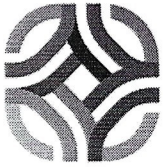
● **6% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



SEGEY

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

2018 · 2024

GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATÁN
DIRECCIÓN DE EDUCACION MEDIA SUPERIOR
DEPARTAMENTO DE PREPARATORIAS ESTATALES
ESCUELA PREPARATORIA ESTATAL No. 10,
RUBÉN H. RODRÍGUEZ MOGUEL C.C.T: 31EBH0010M
AV.59 No.821 por 102ª y 106, FRACC. BALCONES III, CD. CAUCEL
MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO C.P.: 97314



ASUNTO: Liberación de la práctica profesional supervisada.
Mérida, Yucatán, 06 de Septiembre de 2022.

C. DR. PEDRO JOSÉ CANTO HERRERA

Director de la Facultad de Educación
Universidad Autónoma de Yucatán
PRESENTE.

Por este medio me permito informarle que la **Lic. Claudia Caamal Gómez**, estudiante de la Especialización en Docencia, ha desarrollado y concluido satisfactoriamente en esta institución, la práctica profesional supervisada denominada "**Paquete didáctico de la asignatura de Tutorías I**". Asimismo, le comunico que la practicante cumplió con las actividades planificadas y con la calidad esperada para la mejora de nuestros procesos.

A solicitud del interesado y para los fines correspondientes, se expide la presente en la Ciudad de Mérida, Capital del Estado de Yucatán, Estados Unidos Mexicanos a los 06 días del mes de Septiembre del año 2022.

Atentamente

Lic. Esteban David Cervera Pavía
Director



Pod. Ejecutivo del Estado
de Yucatán
Secretaría de Educación
Dirección de Educación
Media Superior
Escuela Preparatoria Estatal Núm. 10,
RUBEN H. RODRIGUEZ MOGUEL
Clave: 31EBH0010M
Mérida, Yucatán, México.

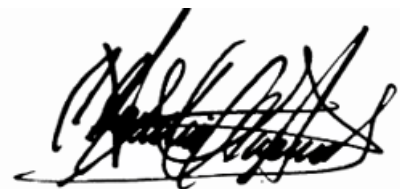
C.c.p.: Archivo
EDCP/SAOD

"Aunque un trabajo de examen profesional hubiera servido para este propósito y fuera aprobado por el sínodo, sólo su autor es responsable de las doctrinas emitidas en él".

Artículo 74.

Reglamento interior de la
Facultad de Educación,
Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que este trabajo terminal
es de mi propia autoría, con
excepción de las citas en las que se he
dado crédito a sus autores; asimismo,
afirmo que este trabajo no ha sido
presentado para la obtención de algún
título, grado académico o equivalente.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudia Caamal Gómez', written in a cursive style.

Claudia Caamal Gómez.

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca con el CVU No. 1141717, durante el período de agosto 2021 a julio 2022 para la realización de mis estudios de especialización que concluyen con este trabajo terminal, como producto final de la Especialización en Docencia de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Resumen:

Un paquete didáctico es una herramienta de apoyo para orientar la práctica docente; sirve no sólo para docentes primerizos, sino que brinda estrategias para el logro del aprendizaje del estudiantado con base en una planeación diversificada y flexible para adaptarse a las características de las y los estudiantes y su contexto específico.

La planeación didáctica incide directamente en los procesos de enseñanza – aprendizaje, ya que se investiga, selecciona y organiza un plan de trabajo con el objetivo de facilitar el desarrollo de habilidades, actitudes, destrezas; es decir, el aprendizaje en las y los estudiantes de determinado periodo de tiempo.

La planeación curricular no basta para garantizar el aprendizaje en las y los educandos; la preparación de las estrategias didácticas adaptadas a las necesidades del contexto educativo es la herramienta que permite a las y los docentes poder utilizar estrategias didácticas para el aprendizaje y evitar que la clase se convierta en clases magistrales donde predomina la transmisión de información por parte del docente de manera expositiva y que el alumnado tenga una participación muy pasiva y monótona en su aprendizaje.

El paquete didáctico contiene en total 24 sesiones de 45 minutos cada una en donde se propone un plan de intervención didáctica para el desarrollo de la habilidad del autoconocimiento en las y los estudiantes de 1er semestre en el subsistema de preparatorias estatales; cada sesión se compone de un plan de sesión, propuesta de evaluación, actividades de aprendizaje y material didáctico que se deberá adaptar a las características y necesidades específicas del grupo en el que se impartirá.

Índice:

| | |
|--|------------|
| Presentación de la asignatura y justificación..... | 1 |
| Manual de operaciones..... | 4 |
| Sesión 1..... | 13 |
| Sesión 2..... | 21 |
| Sesión 3..... | 27 |
| Sesión 4..... | 35 |
| Sesión 5..... | 39 |
| Sesión 6..... | 45 |
| Sesión 7..... | 54 |
| Sesión 8..... | 62 |
| Sesión 9..... | 67 |
| Sesión 10..... | 75 |
| Sesión 11..... | 79 |
| Sesión 12..... | 86 |
| Sesión 13..... | 90 |
| Sesión 14..... | 100 |
| Sesión 15..... | 105 |
| Sesión 16..... | 109 |
| Sesión 17..... | 117 |
| Sesión 18..... | 126 |
| Sesión 19..... | 133 |
| Sesión 20..... | 141 |

| | |
|----------------|------------|
| Sesión 21..... | 148 |
| Sesión 22..... | 155 |
| Sesión 23..... | 161 |
| Sesión 24..... | 170 |

Presentación de la asignatura.

La asignatura de Tutorías I corresponde al campo de formación básica y al campo disciplinar de humanidades. Es impartida en el nivel educativo de educación media superior en el subsistema educativo de escuelas preparatorias estatales en el primer semestre.

Ubicación en el mapa curricular:

| COMPONENTE DE FORMACIÓN BÁSICA | | | | COMPONENTE DE FORMACIÓN PROPEDÉUTICA | |
|---|---|--|--|---|---|
| PRIMER SEMESTRE | SEGUNDO SEMESTRE | TERCER SEMESTRE | CUARTO SEMESTRE | QUINTO SEMESTRE | SEXTO SEMESTRE |
| Matemáticas I M 5 | Matemáticas II M 5 | Matemáticas III M 5 | Matemáticas IV M 5 | Matemáticas V M 5 | Matemáticas VI M 5 |
| Química I CE 5 | Química II CE 5 | Biología I CE 5 | Biología II CE 5 | Geociencias CE 4 | Ecología y Educación Ambiental CE 4 |
| Etimologías Latinas C 4 | Etimologías Griegas C 4 | Física I CE 5 | Física II CE 5 | Optativa OP 4 | Optativa OP 4 |
| Taller de Lectura y Redacción I C 4 | Taller de Lectura y Redacción II C 4 | Literatura I H 4 | Literatura II H 4 | Optativa OP 4 | Optativa OP 4 |
| Inglés Básico I C 4 | Inglés Básico II C 4 | Inglés Intermedio I C 4 | Inglés Intermedio II C 4 | Inglés Avanzado I C 4 | Inglés Avanzado II C 4 |
| Historia Universal Contemporánea CS 4 | Historia de Mesoamérica y de la Nueva España CS 4 | Historia del Siglo XIX en México y sus Repercusiones en Yucatán CS 4 | Historia del Siglo XX en México CS 4 | Introducción a la Sociología CS 4 | Estructura Socioeconómica del México Contemporáneo CS 4 |
| Taller de Técnicas y Habilidades de Aprendizaje H 3 | Metodología de la Investigación CS 4 | Desarrollo Humano H 4 | Introducción a las Doctrinas Filosóficas H 4 | Derecho I CS 4 | Ciudadanía Activa H 4 |
| Informática I C 4 | Informática II C 4 | Lógica H 4 | Orientación Profesional H 4 | Competencias Digitales I C 4 | Competencias Digitales II C 4 |
| Educación Física o Artística I AP 2 | Educación Física o Artística II AP 2 | Educación Física o Artística III AP 2 | Educación Física o Artística IV AP 2 | Educación Física o Artística V AP 2 | Educación Física o Artística VI AP 2 |
| Tutorías I T 2 | Tutorías II T 2 | Tutorías III T 2 | Tutorías IV T 2 | Tutorías V T 2 | Tutorías VI T 2 |

C – Campo disciplinar de comunicación.
 CE – Campo disciplinar de ciencias experimentales.
 CS – Campo disciplinar de ciencias sociales.
 H – Campo disciplinar de humanidades.
 M – Campo disciplinar de matemáticas.
 OP – Optativas.
 AP – Actividades paraescolares.
 T – Tutorías.

Cuadro tomado de la Guía de Tutorías, (SF).

El objetivo del programa de Tutorías I es apoyar a las y los estudiantes de nuevo ingreso escolar en su transición de la secundaria a la preparatoria, facilitar el aprendizaje de las habilidades socioemocionales, específicamente, de la habilidad del autoconocimiento para conocerse a sí mismas (os), valorarse, autoevaluarse, tomar consciencia de sí misma (o), reconocer y comprender sus emociones; que resulte en un impacto positivo para desenvolverse ante las demandas académicas y personales, considerando sus actitudes y creencias sobre sí misma (o). (DEMS, S.F.).

Competencia para desarrollar: Manifiesta el autoconocimiento para favorecer su adaptación ante los retos académicos y personales, relacionándolos con sus actitudes y creencias sobre sí mismo.

Competencias previas necesarias:

- Capacidad de introspección.
- Pensamiento crítico.
- Capacidad de análisis.
- Metacognición.
- Capacidad de síntesis.
- Capacidad de observación.
- Relaciones interpersonales.

Fundamentación.

Los comportamientos de riesgo en las y los adolescentes impactan en la salud, ya que afectan directamente en las condiciones de salud en esta etapa de vida; algunas de estas situaciones son el consumo de alcohol, tabaco y sustancias ilegales, el embarazo adolescente, la desnutrición, obesidad, infecciones de transmisión sexual, la depresión y los intentos suicidas y suicidios consumados. Las situaciones de riesgo presentes en la vida de las y los adolescentes merman la calidad de vida, contribuyen a la desigualdad de oportunidades y favorecen las enfermedades. (Valenzuela et al., 2013).

De acuerdo con el artículo 17, en donde se establecen los criterios de la educación (LGE, 2013), la educación debe ser integral, es decir, que favorezca el desarrollo del ser humano en todas sus esferas (físico, mental, emocional, social, etc.); como seres humanos, somos seres integrales; por lo tanto, es importante tomar en cuenta las diferentes áreas de desarrollo en las cuales podemos explotar nuestro potencial.

Asimismo, en el artículo 85 (LGE, 2013), define la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente para el desarrollo de la personalidad integral que servirá como herramienta para las y los educandos para entenderse a sí mismas (os), autorregular sus pensamientos, emociones y conducta y mejorar sus relaciones inter e intrapersonales.

No cabe duda, de que el conocimiento y desarrollo exclusivamente académico, no basta en un mundo en constante cambio, en el que debemos responder a las exigencias en los diferentes contextos de vida (laboral, familiar, académico, social, etc.) en situaciones de la vida cotidiana que ponen a prueba nuestras habilidades más allá de lo intelectual.

Asimismo, brindar a las y los estudiantes de herramientas para afrontar los retos que se les presentan, entrenarse en el manejo de emociones y desarrollo de habilidades socioemocionales puede contribuir como factores protectores ante situaciones de riesgo.

Manual de operaciones.

Objetivo del paquete didáctico.

Aportar al docente de tutorías I un paquete didáctico que brinde herramientas y recursos pedagógicos que puedan ser usados como guía para orientar la práctica docente para el desarrollo de habilidades socioemocionales, en específico, la habilidad del autoconocimiento en estudiantes de educación media superior.

Estructura del programa de Tutorías I y del paquete didáctico.

De acuerdo con lo establecido en la Guía de Tutorías I, hay 35 sesiones o módulos de clase durante el primer semestre (DEMS, S.F.) y durante las academias de tutorías antes del inicio de semestre, se reúnen todas las y los docentes que imparten la asignatura para acordar los criterios de evaluación y actividades a desarrollar durante el semestre; elaboran en conjunto la planeación por bloques y se entrega a la subdirección académica.

En la siguiente table se presenta la propuesta original, de la guía de tutorías I y el programa constrúye-t para desarrollar la habilidad socioemocinal del autoconocimiento:

| | | |
|--|--|----------------------|
| <p>Productos esperados: De acuerdo con el programa original, es evaluación formativa. En la prepa estatal, está sujeto a cambios, según los acuerdos en la academia de tutorías I de cada semestre.</p> | <p>Producto integrador: De acuerdo con el programa original y a la academia de tutorías I, tienen un valor de 50% en cada bloque.</p> | <p>Bloque</p> |
|--|--|----------------------|

| | | |
|---|---|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mapa de identidad. ▪ Reflexión de la neuroplasticidad. ▪ Identificación de las limitaciones del contexto. ▪ Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo. | Tablero de visualización. | 1 |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaboración de la tarjeta MEROP. ▪ Cuadro comparativo “Bunga, Bunga” vs “Dr. Cerebro”. ▪ Reflexión sobre las emociones. ▪ Tabla pensamiento-emoción-reacción. | Bitácora de bienestar emocional | 2 |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reporte sobre la estrategia emocional utilizada. ▪ Reflexión sobre la atención. ▪ Carta a Paty. | Video tutorial ejemplificando la técnica PARAR. | 3 |

Para propósito de este paquete didáctico, se desarrolló la planeación de 24 sesiones o módulos de clase, considerando que en los periodos de evaluación los módulos son dedicados exclusivamente a la retroalimentación de proyectos y de bloque; también se tomó en cuenta los periodos vacacionales, días inhábiles, periodo de inducción a estudiantes de nuevo ingreso y fechas límite de entrega de calificaciones para docentes.

| SEPTIEMBRE | | | | | | | SESIONES POR BLOQUE: |
|------------|----|----|----|----|----|----|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Bloque 1: Agosto – Octubre. 3 semanas de clase. 6 sesiones. |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | | | | | | |
| OCTUBRE | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----------------------|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Bloque 2: |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | Octubre – Noviembre. |
| 29 | 30 | 31 | | | | | 5 semanas de clase. |
| NOVIEMBRE | | | | | | | 10 sesiones. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | | | | | | |
| DICIEMBRE | | | | | | | Bloque 3: |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Diciembre – Enero. |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 4 semanas de clase. |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 8 sesiones. |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | 31 | | | | | |
| ENERO | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | | | | | | |

Nota: ■ Las fechas indicadas en amarillo representan el periodo de inducción de los alumnos de nuevo ingreso.

■ Las fechas en azul indican los periodos de evaluación de cada bloque.

■ Las fechas en verde representan el periodo vacacional inhábil.

| BLOQUES: | TOTAL DE MÓDULOS O SESIONES CON LA / EL DOCENTE: |
|--------------------|---|
| 1 | 6 |
| 2 | 10 |
| 3 | 8 |
| Total de sesiones: | 24 |

Nota: Cada módulo o sesión será de 45 minutos.

Estructura del paquete didáctico:

Para la elaboración de este paquete didáctico, se respetó el objetivo, que es desarrollar la habilidad del autoconocimiento y favorecer la adaptación al nuevo entorno escolar de las y los estudiantes. Se tomó como referencia para la planeación didáctica la guía de tutorías I y el programa construye-t, pero enriquecido con diferentes actividades y propuestas además de las que vienen en el programa original.

TEMA: HABILIDAD DEL AUTOCONOCIMIENTO.

| | |
|-----------|--|
| Bloque 1. | |
| Duración: | 6 sesiones o módulos. |
| Objetivo: | Al terminar el bloque, el alumno analizará los aspectos que lo caracterizan y le hacen ser quien es, considerando los elementos importantes que conforman su |

| | |
|-----------|---|
| | identidad (valores, logros, fortalezas, debilidades, redes de apoyo), así como sus aspiraciones en la vida a través de actividades de aprendizaje y reflexiones con apoyo del docente. |
| Subtemas: | <ol style="list-style-type: none"> 1- Identidad. 2- Normas rígidas y valores personales. 3- Metas significativas a corto, mediano y largo plazo. 4- Autoconcepto. 5- Metacognición. 6- Plan de vida: metas significativas a corto, mediano y largo plazo. |

| | |
|-----------|---|
| Bloque 2. | |
| Duración: | 10 sesiones o módulos. |
| Objetivo: | Al terminar el bloque, el alumno analizará las estrategias que utiliza para el manejo de sus emociones, así como los obstáculos y planes para lograr sus metas, a través de actividades de aprendizaje y procesos de reflexión. |
| Subtemas: | <ol style="list-style-type: none"> 7- Técnica MEROP. 8- Estilos de comunicación. 9- El aspecto cognitivo de las emociones. 10- Miedos y estrategias de afrontamiento. 11- Metacognición. 12- Emociones positivas. 13- Diario de bienestar emocional. 14- Polaridades de la identidad. |

| | |
|--|--|
| | 15- Proyección de metas. 16- Redes de apoyo: mi bandera personal. |
|--|--|

| | |
|-----------|---|
| Bloque 3. | |
| Duración: | 8 sesiones o módulos. |
| Objetivo: | Al terminar el bloque, el alumno utilizará técnicas y estrategias para la autorregulación de las emociones en diferentes contextos, a través de actividades de aprendizaje. |
| Subtemas: | 17- Emociones recurrentes. 18- Impulsividad. 19- Técnica PARAR. 20- Cualidades y habilidades. 21- Metacognición. 22- Manejo del miedo. 23- Infografía de la técnica PARAR. 24- La empatía. |

Enfoque de evaluación.

Enfoque por competencias, que toma en cuenta el desempeño del estudiante y el enfoque socioformativo, que señala la necesidad de formar al ser humano en todas sus esferas.

Criterios de evaluación.

| Criterios de Evaluación de cada Bloque: | Porcentaje: |
|---|-------------|
| ADA 1 | 10% |
| ADA 2 | 10% |

| | |
|---------------------|------|
| DIARIO ACADÉMICO | 30% |
| PROYECTO INTEGRADOR | 50% |
| TOTAL: | 100% |

Seguimiento académico y de extraordinarios.

El seguimiento de extraordinarios se realizará de forma semanal durante las sesiones o módulos de clase antes o después de iniciar la sesión, mientras el alumnado realiza sus actividades de aprendizaje o cuando la docente lo considere apropiado. Asimismo, se realizará el seguimiento a distancia de ser necesario para casos urgentes de riesgo con objeto de prevenir la baja académica del estudiantado.

SECRETARIA DE EDUCACION.
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR.
DEPARTAMENTO DE PREPARATORIAS ESTATALES.
KARDEX DE EXTRAORDINARIO.
ESCUELA PREPARATORIA ESTATAO No. 10 "RUBEN H. RODRÍGUEZ MOGUEL".
CCT.: 31EBH0010M.

MATRÍCULA: _____ NOMBRE DEL ALUMNO: _____
SEMESTRE: _____ GRUPO: _____ TURNO: _____ FECHA: _____

| ASIGNATURAS: | HISTORIAL DE CALIFICACIONES EXTRAORDINARIAS Y ESPECIALES. | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1- | | | | | | | | | | | | |
| 2- | | | | | | | | | | | | |
| 3- | | | | | | | | | | | | |
| 4- | | | | | | | | | | | | |
| 5- | | | | | | | | | | | | |
| 6- | | | | | | | | | | | | |
| 7- | | | | | | | | | | | | |

Formato adaptado, proporcionado por el área de Orientación Educativa.

Nota: La tutora escribirá las asignaturas que adeuda el estudiante y aun lado, escribirá la calificación y fecha en que presentó examen extraordinario o especial el estudiante.

El seguimiento académico se realizará al término de cada bloque, la tutora solicitará las boletas de sus grupos tutorados a la orientadora educativa; pondrá su nombre completo y firma en cada boleta, así como observaciones sobre su situación académica de cada estudiante. Estas boletas serán recogidas por las y los tutores del alumnado.

Si un docente solicita seguimiento académico hacia estudiantes con objeto de prevenir riesgos académicos, ya sea por faltas o incumplimiento de tareas, se deberá hacer llegar al tutor mediante correo institucional el siguiente formato:

Elaborado por Caamal, C. (2022).

REPORTE ACADÉMICO PARA SEGUIMIENTO A ESTUDIANTES.
UNIDAD DE DESARROLLO EDUCATIVO.
Área de Orientación Educativa y Tutorías.

NOBRE DEL DOCENTE: _____ FECHA: _____

GRADO: _____ GRUPO: _____ ASIGNATURA: _____

| PARA EL DOCENTE. | | | | PARA EL TUTOR. |
|-----------------------|---|--|--|---|
| NOMBRE DEL ESTUDIANTE | MOTIVO DEL REPORTE: (FALTAS, INCUMPLIMIENTO DE TAREAS). | DETALLES DEL REPORTE (NÚMERO DE FALTAS O TAREAS NO ENTREGADAS, VALOR DE LAS ADAS). | ACUERDOS ENTRE EL DOCENTE Y EL ALUMNO. (INDICACIONES: SI SÓLO ES AVISO O HAY OPORTUNIDAD DE ENTREGA ATRASADA). | OBSERVACIONES DEL TUTOR: ¿SE LOGRÓ LOCALIZAR? |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Referencias:

DEMS. (S.F.). *Tutorías I. Guía docente*. Servicios Escolares. Yucatán.

LGE. *Ley General de Educación* (11 de septiembre de 2013). Diario Oficial de la Federación.

Valenzuela, M.; Ibarra, A; Zubarew, T; Loreto, M. (2013). *Prevención de conductas de riesgo en el adolescente: Rol de familia*. Índex. Enfermería. 22(1-2).

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-

[12962013000100011#:~:text=Las%20conductas%20de%20riesgo%20en,depresi%C3%B3n%20y%20suicidio%20entre%20otras.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100011#:~:text=Las%20conductas%20de%20riesgo%20en,depresi%C3%B3n%20y%20suicidio%20entre%20otras.)

B L O Q U E 1

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 1:
Tema: habilidad del Autoconocimiento.
Subtema: identidad.
Docente: Claudia Caamal Gómez.

Plan de Sesión no. 1

Objetivo(s):

Al término de la sesión, las y los participantes identificarán aspectos relevantes de su identidad: valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo con base en sus experiencias de vida a través del análisis de preguntas reflexivas.

Resumen:

El autoconocimiento es la habilidad socioemocional para conocerse a uno mismo, para identificar, comprender y manejar nuestras emociones. Durante la clase se abordará el concepto del concepto de identidad, así como los elementos que influyen en su formación para desarrollar el autoconocimiento en las y los participantes.

Estrategia:

- 2' Bienvenida al grupo. Lluvia de ideas para activar conocimiento previo: ¿Quién eres? ¿Qué es la identidad?
- 5' Introducción al tema del autoconocimiento y formación de identidad con base en la técnica de interrogatorio para propiciar participación sobre ejemplos de eventos significativos en su vida para conformar la identidad.
- 8' Técnica expositiva por parte de la docente sobre la identidad.
- 15' Asignación de la actividad de aprendizaje no. 1: ¿Quién soy yo?
- 10' Socialización de organizadores gráficos por parte de las y los estudiantes.
- 5' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividades de Aprendizaje:

ADA 1: Quién soy yo.

Estrategia de Evaluación:

Será realizada con base en la ADA 1, con valor de 10 puntos.

Recursos Didácticos:

Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf “ADA 1 “¿Quién soy yo?”.

Actividad complementaria:

Ver video “Cuando sabes quién eres, sabes lo que tienes que hacer”, donde Alejandra Acosta comparte su experiencia sobre cómo ha descubierto aspectos importantes de su identidad, lo que les ayudará a entender el proceso por el que están atravesando.

Referencias bibliográficas:

Acosta, A. [TEDx Talk]. (2014, 22 de diciembre). Cuando sabes quién eres, sabes lo que tienes que hacer | Alejandra Acosta | TEDxYouth@Valladolid. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=DC9pAFnmiWY&t=156s>

Díaz, I. (2021). *Características de las habilidades socioemocionales*. Instituto Las torres Siglo XXI. Hidalgo. <https://institutolastorressigloxxi.edu.mx/blog/caracteristicas-de-las-habilidades-socioemocionales/>

García, G. (S.F.) *La identidad*.

<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/03.pdf>

PNUD, (2018). Manual de aprendizaje socioemocional. Constrúye-T. Autoconocimiento. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Ciudad de México.

http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/simplificado/Autoconocimiento_Cuaderno_de_trabajo_estudiantes.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2022). *Habilidades socioemocionales (HSE)*. México.

<http://construyet.sep.gob.mx/habilidades.php>

Actividad de aprendizaje no. 1: “¿Quién soy yo?”

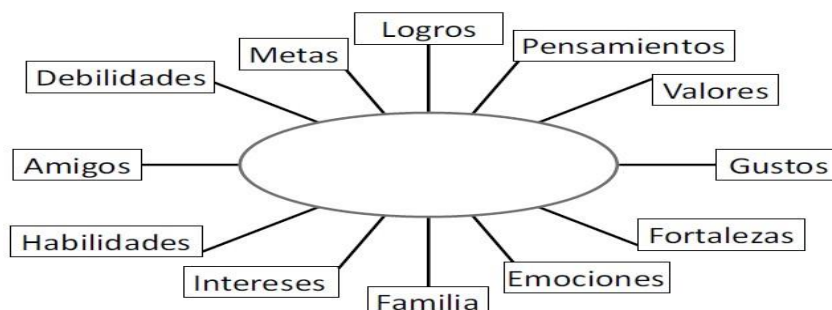
Tomado de PNUD (2018), p. 5-6.

Instrucción: de manera individual, realiza la lección “¿Quién soy yo?” de PNUD (2018, pp. 5-6), con orientación de tu docente.

Actividad 1

a. Imagina que empiezas una amistad y te interesa que esa nueva persona tenga una idea suficientemente clara de quién eres. Para hacerlo, decides elaborar un mapa de identidad.

- Observa el esquema de abajo y elabora uno similar en tu cuaderno.
- En el óvalo del centro escribe tu nombre, y en el extremo de cada línea escribirás o dibujarás una característica que te defina, por ejemplo: tus gustos, tus valores, tu familia, tus amigos, tus fortalezas, y todo aquello que consideres parte de tu identidad.



Para tu vida diaria

Reconoce qué elemento de tu mapa de identidad te parece el más importante. Comparte con tus compañeros tus conclusiones.

¿Quieres saber más?

Te recomendamos el video *Cuando sabes quién eres, sabes lo que tienes que hacer*, en donde Alejandra Acosta comparte su experiencia sobre cómo ha descubierto aspectos importantes de sí misma. Puedes encontrarlo en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/2ArCN28>

b. Si te sientes cómodo, comparte tu mapa con tus compañeros. Explica brevemente cada aspecto que incluiste. Escucha y observa con atención las explicaciones de los demás.

c. ¿Cambió en algo la idea que tenías de ti mismo? Explica tu respuesta.

d. ¿Cambió en algo la idea que tenías de tus compañeros? Explica tu respuesta.

Actividad 2

a. Responde a las siguientes preguntas:

- Cuando las personas se describen a sí mismas, ¿cómo lo hacen?
- ¿Qué aspectos de su identidad lograron reconocer gracias al mapa de identidad?

b. Compartan sus respuestas y reflexionen grupalmente sobre la importancia de definirse a sí mismos.



Reafirmo y ordeno

En esta lección identificamos algunos aspectos que conforman tu identidad. Descubrir quién eres es un proceso interno que reúne diferentes aspectos de ti mismo: creencias, gustos, valores, metas y experiencias que te permiten relacionar lo que has vivido en el pasado con lo que puedes ser en el futuro.

Concepto clave



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Identidad.
Conjunto de características o rasgos que definen y diferencian a una persona de las demás.

| Criterios de Evaluación: | Ponderación: |
|---|---------------------|
| Organizador gráfico donde el estudiante plasma de forma gráfica y/o escrita los elementos importantes que conforman su identidad. | 5 puntos. |
| Responde de forma analítica, reflexiva y crítica las preguntas de la Actividad 1, inciso B. | 2 puntos. |
| Responde de forma analítica, reflexiva y crítica las preguntas de la Actividad 2, inciso A y B. | 2 puntos. |
| Analiza y manifiesta por escrito lo aprendido durante la lección, poniendo en práctica la metacognición. | 1 punto. |
| Total: | 10 puntos. |

Elaborado por Caamal, C. (2022).

Escala de apreciación para evaluar la actividad de aprendizaje no. 1

Tomado de PNUD (2018), p. 7.

| Evaluación de la lección | | | | | |
|--|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión. | | | | | |
| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| Al menos un 50% de los estudiantes reconocieron la importancia de identificar aspectos importantes que conforman su identidad. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades? | | | | | |
| | | | | | |
| Dificultades o áreas de oportunidad. | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios. | | | | | |
| | | | | | |

Presentación 1. Identidad.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

IDENTIDAD.



HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL

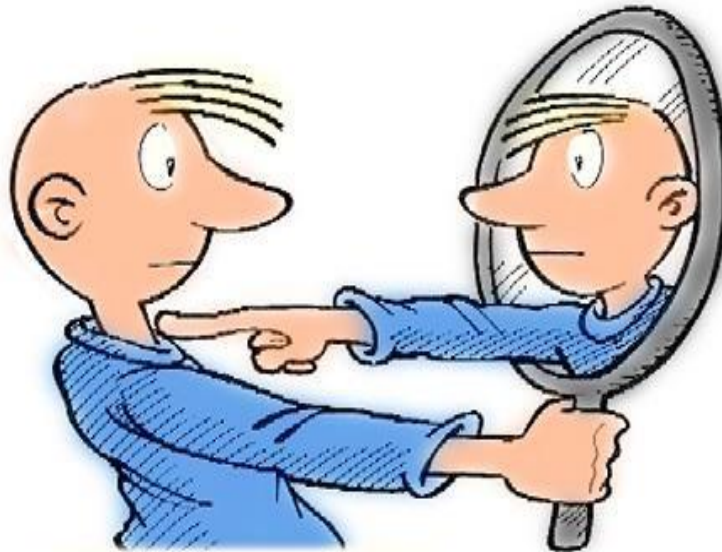
Son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales.



BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:



- ❑ Mejor desempeño académico.
- ❑ Generar un clima escolar positivo.
- ❑ Lograr trayectorias escolares exitosas.
- ❑ Prevenir situaciones de riesgo.



AUTOCONOCIMIENTO

Capacidad de conocerse a uno mismo, tanto en lo cognitivo como en lo emocional. Es decir, se trata de la habilidad para saber lo que estamos sintiendo en cada momento, hacer evaluaciones realistas en relación con nuestras propias habilidades y saber en qué somos buenos y qué tenemos dificultades.



IDENTIDAD

Es considerada como un fenómeno subjetivo, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros. La identidad personal también va ligada a un sentido de pertenencia a distintos grupos socio- culturales con los que consideramos que compartimos características en común.

Lectura 1. ¿Quién soy?

Tomado de PNUD (2018), p. 5

Lección 1 ¿Quién soy?



El reto es que identifiquen aspectos relevantes de su identidad: valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo.

¿Quién eres? La respuesta a esta pregunta puede ser tan simple o compleja como tú decidas, pues la **identidad** es aquello que nos hace únicos, son las características que nos definen como individuos, y si bien podemos nacer con algunas de ellas, otras se van construyendo a lo largo del tiempo, por ejemplo: tu origen étnico, sexo y la familia de la que provienes son con las que naces; pero tus valores, creencias, fortalezas, debilidades, emociones, pensamientos, preferencias y redes de apoyo las construyes a lo largo del tiempo. En esta lección reconocerás algunos aspectos importantes que conforman tu identidad, respondiéndote a las preguntas: ¿quién soy y qué valoro?

Video no. 1

| | |
|--|---|
| Video no. 1: “Cuando sabes quién eres, sabes lo que tienes que hacer Alejandra Acosta. | https://www.youtube.com/watch?v=DC9pAFnmiWY&t=156s |
|--|---|

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 1.

Tema: Autoconocimiento.

Subtema: Normas rígidas del funcionamiento y valores personales.

Programa de sesión no. 2.

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán las normas rígidas (debes) que poseen relacionándolas con sus valores personales, a través de preguntas y ejercicios reflexivos con apoyo de la docente.

Resumen: los valores personales motivan nuestra conducta y, a veces se relacionan con miedos que tenemos; para fortalecer el autoconocimiento las y los participantes analizarán las normas y valores personales que consideran importantes y cómo éstos influyen en su relación consigo mismos y con su entorno.

Estrategia.

- 3' Lluvia de ideas sobre las normas rígidas y los valores personales para activar los conocimientos previos y la curiosidad.
- 10' Introducción al tema de las normas rígidas del funcionamiento y valores personales con base en la técnica expositiva.
- 10' Asignación de la actividad de aprendizaje “Listado de normas rígidas del funcionamiento” y “Listado de valores personales”.
- 10' Socialización de las normas y valores escritos por las y los estudiantes.
- 10' Conversatorio de las y los integrantes del grupo con la orientación de la docente con objeto de reflexionar sobre el ejercicio realizado: “¿qué creen que puede ocurrir si no hacen lo que “deben”? (miedos), ¿Cómo ha impactado en su vida las normas rígidas?, ¿Qué fortalezas ponen al servicio de la autoexigencia? Los y las alumnas participarán de forma voluntaria para compartir sus reflexiones.
- 2' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de aprendizaje: Listado de normas rígidas del funcionamiento y lista de valores personales.

Evaluación de los aprendizajes: A través de los ejemplos que den durante el ejercicio, ya sea escrito o de forma verbal.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, artículos escolares para el estudiante (lápiz, borrador, pluma, libreta u hojas).

Actividad complementaria: Ninguna.

Referencias:

García, E.; Fusté, A.; Balaguer, G.; Ruíz, J.; Arcos, M. (S.F.). *Ejercicios de autoconocimiento y empatía*. Universidad de Barcelona. Departamento de Psicología clínica y psicobiología. España.

García, V. (2018). ¿Qué es una Norma? *Unidades de Apoyo para el Aprendizaje*. CUAED/ Facultad de Contaduría y Administración-UNAM.

López, P. y Orta, R. (2020). *Valores*. Colegio de Ciencias y Humanidades. Universidad Autónoma de México. <https://www.cch.unam.mx/estudiante/valores>

Presentación no. 2: Normas rígidas del funcionamiento y valores personales.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

NORMAS RÍGIDAS DEL FUNCIONAMIENTO Y VALORES PERSONALES.

¿QUÉ SON LAS NORMAS?

REGLA QUE REGULAN LA CONDUCTA DE PERSONAS EN UNA DETERMINADA SOCIEDAD.



NORMAS JURÍDICAS:

- SON REGLAS BILATERALES QUE OTORGAN AL MISMO TIEMPO FACULTADES Y DEBERES, ES DECIR, DERECHOS Y OBLIGACIONES.
- AL SER IMPUESTAS POR EL ESTADO POR ENCIMA DE LOS DEMÁS TIPOS DE NORMAS.



NORMAS MORALES:

- SON AQUELLAS QUE EL SER HUMANO REALIZA DE FORMA CONSCIENTE, LIBRE Y RESPONSABLE, CON EL PROPÓSITO DE HACER EL BIEN.
- SON PROPIAS DEL SER HUMANO Y SU SANCIÓN -EL CASTIGO QUE RECIBE LA PERSONA-, EN CASO DE INCUMPLIMIENTO, ES EL REMORDIMIENTO DE CONCIENCIA.



NORMAS RELIGIOSAS:

SON UN CONJUNTO DE PRECEPTOS MANIFESTADOS AL HOMBRE POR DIOS O DADAS POR LA AUTORIDAD ECLESIASTICA (IGLESIA) PARA EL BIEN COMÚN.



NORMAS DE TRATO SOCIAL:

SON LAS REGLAS CREADAS POR LA SOCIEDAD PROVOCAN EL RECHAZO POR PARTE DEL GRUPO SOCIAL DE QUIEN LAS INCUMPLE.



NORMAS TÉCNICAS:

- SON REGLAS DE CONDUCTA DE TIPO OPERATIVO O FUNCIONAL QUE TRATAN DE EXPLICAR EL USO DE UNA HERRAMIENTA, OBJETO O MAQUINARIA, A FIN DE APROVECHAR SU FUERZA, PRECISIÓN, NATURALEZA O MATERIAL CON EL QUE ESTÁN HECHOS.
- ESTABLECE ESPECIFICACIONES SOBRE PROCESOS DE PRODUCCIÓN, RESULTADO DE LA EXPERIENCIA Y DESARROLLO TECNOLÓGICO, PARA LA FABRICACIÓN DE DETERMINADOS PRODUCTOS O SERVICIOS.



EJERCICIO: LISTADO DE NORMAS RÍGIDAS DEL FUNCIONAMIENTO:

- HAZ UN LISTADO DE LAS NORMAS RÍGIDAS QUE TE IMPONES.
- HAZ UN LISTADO DE LAS NORMAS RÍGIDAS QUE IMPONES A LOS DEMÁS.



¿QUÉ SON LOS VALORES?

LOS VALORES HUMANOS SON PARTE FUNDAMENTAL EN EL CRECIMIENTO DE CADA PERSONA. LOS VALORES DAN SENTIDO A LA FORMA DE ACTUAR DE LAS PERSONAS EN SU DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL.



TIPOS DE VALORES:

- **VALORES UNIVERSALES**, SON PRACTICADOS POR TODAS LAS PERSONAS DEL MUNDO Y NO CAMBIAN.
- **VALORES HUMANOS**, DESTACA EL VALOR DEL HOMBRE POR EL HOMBRE COMO ESPECIE.
- **VALORES ESTÉTICOS**, TE LLEVAN A LA APRECIACIÓN DE LA BELLEZA.
- **VALORES SOCIALES**, SE DIRIGEN HACIA EL BIEN DE UN GRUPO SOCIAL.
- **VALORES PERSONALES**, SON AQUELLOS QUE SUSTENTA CADA PERSONA Y LE DAN SU SINGULARIDAD.



EJERCICIO: LISTADO DE VALORES PERSONALES:

C) REALIZA UN LISTADO DE LOS VALORES PERSONALES IMPORTANTES PARA TI.

D) COMPARA LAS LISTAS QUE REALIZASTE Y COMENTA CON EL GRUPO DE QUÉ TE DISTE CUENTA.



Actividad de aprendizaje no. 2: Listado de normas rígidas del funcionamiento y listado de valores personales.

Instrucción:

- a.** Realiza una lista de normas rígidas personal.

1-

2-

3-

4-

5-

- b.** Realiza una lista de normas rígidas que exiges a los demás.

1-

2-

3-

4-

5-

- c.** Realiza una lista de valores personales importantes para ti.

1-

2-

3-

4-

5-

- d.** Compara las listas que realizaste y comenta en plenaria con el grupo y orientación de tu docente, de qué te diste cuenta.

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 1:

Subtema: Metas significativas a corto, mediano y largo plazo.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 3.

Objetivo(s): al terminar la sesión, las y los alumnos definirán por escrito una meta personal significativa que cumpla con las características vistas de acuerdo con el Programa Constrúye-T y deberá contener el plazo límite para llevarla a cabo.

Resumen: Tener claro qué es lo que queremos en la vida nos ayuda a dirigir nuestras energías, tiempo, esfuerzo y recursos hacia aquello que deseamos; cuando las metas son significativas nos motivan, aumentan nuestra autoestima y nos brinda un sentido de logro y satisfacción en la vida. Durante la sesión las y los alumnos definirán metas a corto, mediano y largo plazo.

Estrategia:

- 3' Bienvenida al grupo. Lluvia de ideas para activar motivar la curiosidad en el alumnado: ¿Cómo se ven en 5 años? ¿Cómo se ven en 10 años?
- 5' Introducción del concepto de metas significativas y sus elementos, así como los plazos para el logro de una meta (corto, mediano y largo plazo) utilizando la técnica del interrogatorio para lograr la participación del alumnado sobre ejemplos significativos de su vida sobre metas o sueños que se han propuesto.
- 10' Exposición por parte de la docente sobre la presentación “Metas significativas a corto, mediano y largo plazo”.
- 10' Formación de equipos de 5 integrantes para la realización de la actividad 1 del ADA 2.
- 5' Socialización de reflexiones de la actividad 1 por equipos ante el grupo.
- 10' Asignación de la actividad 2 del ADA 2.
- 2' En plenaria, la docente y las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de Aprendizaje:

ADA 3: Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo, con valor de 10 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf “ADA 2 “Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo”.

Actividad complementaria: Ver video “Logra tus metas y objetivos... ¿Cuáles son tus sueños?” para conocer de manera gráfica los puntos esenciales de las metas.

Referencias:

Contreras, F. [Francisco Contreras]. (2013, 10 de mayo). ¿Logra tus metas y objetivos... Cuáles son tus sueños? [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=4O0nrmV9P6Q>

CUAIEED, (S.F.) *Definición de metas*. UNAM.

http://uapas2.bunam.unam.mx/sociales/definicion_de_metas

Editorial Grudemi (2021). *Metas a corto plazo*. Recuperado de Enciclopedia Económica (<https://enciclopediaeconomica.com/metas-a-corto-plazo/>). Última actualización: enero 2022.

Editorial Grudemi (2021). *Metas a mediano plazo*. Recuperado de Enciclopedia Económica (<https://enciclopediaeconomica.com/metas-a-mediano-plazo/>). Última actualización: febrero 2022.

Editorial Grudemi (2021). *Metas a largo plazo*. Recuperado de Enciclopedia Económica (<https://enciclopediaeconomica.com/metas-a-largo-plazo/>). Última actualización: enero 2022.

PNUD, (2018). *Manual de aprendizaje socioemocional. Constrúyete-T. Autoconocimiento*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Ciudad de México.

http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/simplificado/Autoconocimiento_Cuaderno_de_trabajo_estudiantes.pdf

Presentación no. 3: Metas significativas a corto, mediano y largo plazo.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

**TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL
AUTOCONOCIMIENTO.**

**METAS SIGNIFICATIVAS A CORTO, MEDIANO Y
LARGO PLAZO**





METAS

Aquellos objetivos o propósitos que una persona plantea en su vida cotidiana cuando el componente de un organismo cumple con todos los parámetros que se establecen para la realización de una tarea se obtendrá un resultado favorable en la ejecución o cumplimiento de la meta.

ELEMENTOS DE LAS METAS SIGNIFICATIVAS:

Las características de las metas que se establecen modulan la persistencia y determinan las acciones o planes que el individuo toma para lograrlas. La meta será significativa cuando:

- Esté en línea con sus intereses y anhelos.
- La considere importante y le genere satisfacción.
- Represente un reto, pero sea factible.
- Sea específica y clara para que pueda evaluar sus avances.





METAS A CORTO PLAZO

Son aquellas metas que se anhelan alcanzar en un período de tiempo cercano, el cual puede estar comprendido por días, semanas o incluso algunos meses.



METAS A MEDIANO PLAZO

Son aquellas metas que se anhelan alcanzar a través de la ejecución de determinadas acciones, en un período de tiempo intermedio, que puede estar comprendido por algunos meses y que incluso puede extenderse hasta un año.



METAS A LARGO PLAZO

Son aquellas metas que se anhelan alcanzar a través de la ejecución de determinadas acciones y en un período de tiempo largo, mayor a un año o incluso durante varios años. Una meta puede entenderse como un fin o resultado que se desea alcanzar.

Actividad de aprendizaje no. 3 “Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo”.

Tomado de PNUD (2018), p. 11-12.

Instrucción: de manera individual, realiza la lección “Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo” de PNUD (2018, pp. 11-12), con orientación de tu docente.

Actividad 1

a. En equipos, lean con atención los siguientes testimonios:



Soy Ángel García. Tengo 32 años. Mi sueño era ir a la universidad. Salía de mi casa a las 5:00 de la mañana y regresaba a las 9:00 de la noche para poder terminar la preparatoria y cumplir mi sueño de obtener una beca. Fue difícil, pero al final valió la pena, logré graduarme de prepa, obtuve una beca de la Universidad de Duke donde estudié ingeniería mecánica y biométrica, ahora tengo un buen trabajo. Me siento satisfecho por lo que logré con mi esfuerzo.

Soy Carlos Mena. Tengo 28 años. Mi sueño era tener una buena chamba y ganar mucho dinero. Hoy me la paso buscando trabajo. La mayoría de las veces los papeles ni siquiera me los aceptan porque no tengo preparatoria. Creo que tendré que volver a emplearme en un taller mecánico donde no me piden papeles, pero no podré tener un empleo seguro con prestaciones. Me siento frustrado por no haberme esforzado por terminar mis estudios.

Soy Nancy Rangel. Tengo 33 años. Mi sueño era ser actriz. Sin embargo, al poco tiempo de empezar en la academia mi mamá enfermó de cáncer. Decidí dedicarme a cuidarla. Lo hice durante 10 años. Mi mamá falleció hace seis meses. Me siento triste, pero también muy satisfecha ya que trabajo en el hospital ayudando a otras personas con cáncer.

Para tu vida diaria

Reflexiona con tu familia sobre la siguiente pregunta: ¿qué metas a corto, mediano y largo plazo tienen como familia?

b. Reflexionen acerca de los factores que influyeron para que Ángel, Nancy y Carlos hayan alcanzado o no sus metas a largo plazo. Escriban aquí o en su cuaderno las conclusiones.

c. Compartan sus conclusiones con el resto del grupo y reflexionen sobre cómo hacer para alcanzar sus metas a largo plazo.

¿Quieres saber más?

En el video *Logra tus metas y objetivos*, conocerás de manera gráfica, los puntos esenciales para lograr tus metas. Ingresa a la siguiente liga para verlo.

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

Actividad 2

a. Imagínate cuál te gustaría que fuera tu testimonio dentro de 15 años con respecto a tu vida personal:

Soy _____.

Tengo _____.

Mi sueño era... _____.

Me siento... _____.

Lo que escribiste en “Mi sueño era...” es tu meta a largo plazo. Anótala de forma breve.

b. Ahora imagina una acción que puedes hacer dentro de los siguientes seis meses, y que te permita conseguir tu meta a largo plazo. Esta sería una meta a mediano plazo.

c. Finalmente anota dos metas a corto plazo que te ayuden a alcanzar tu meta a mediano plazo. Piensa en dos acciones que puedes hacer en una semana, las cuales te ayuden a lograrla.

Concepto clave

Reafirmo y ordeno

Meta a largo plazo. Son fines específicos a los que se quiere llegar o lograr en un plazo determinado a partir de pasos concretos, estas metas son parte sustancial del proyecto de vida de las personas.

En esta lección estableciste una meta a largo plazo. Para alcanzarla es importante hacer un plan. Una forma sencilla de empezar es identificar algunos pasos que te pueden conducir a ella: definir metas a mediano y a corto plazo. Ahora el reto es ponerte en acción para lograr las metas más cercanas. Cada meta a corto plazo que logres es un paso adelante hacia tus sueños.


Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

| Criterios de evaluación: | Ponderación: |
|--|---------------------|
| Analiza de forma crítica los factores que influyeron en el logro de las metas a largo plazo en los testimonios de la Actividad 1, inciso A y escribe sus conclusiones. | 2 puntos. |
| Se proyecta a futuro dentro de 15 años y define una meta a largo plazo. (Actividad 2, inciso A). | 2 puntos. |
| Describe una meta a corto plazo (Actividad 2, inciso B). | 2 puntos. |
| Describe dos metas a corto plazo (Actividad 2, inciso C). | 2 puntos. |
| Analiza y manifiesta por escrito lo aprendido durante la lección, poniendo en práctica la metacognición. | 2 puntos. |
| Total: | 10 puntos. |

Elaborado por Caamal, C. (2022).

Escala de apreciación para evaluar la actividad de aprendizaje no. 3

Tomado de PNUD (2018), p. 16.

| Evaluación de la lección | | | | | |
|---|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión. | | | | | |
| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| Al menos un 50% de los estudiantes reconocieron la importancia de establecer estrategias para cumplir sus metas a corto, mediano y largo plazo. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades? | | | | | |
| | | | | | |
| Dificultades o áreas de oportunidad. | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios. | | | | | |
| | | | | | |

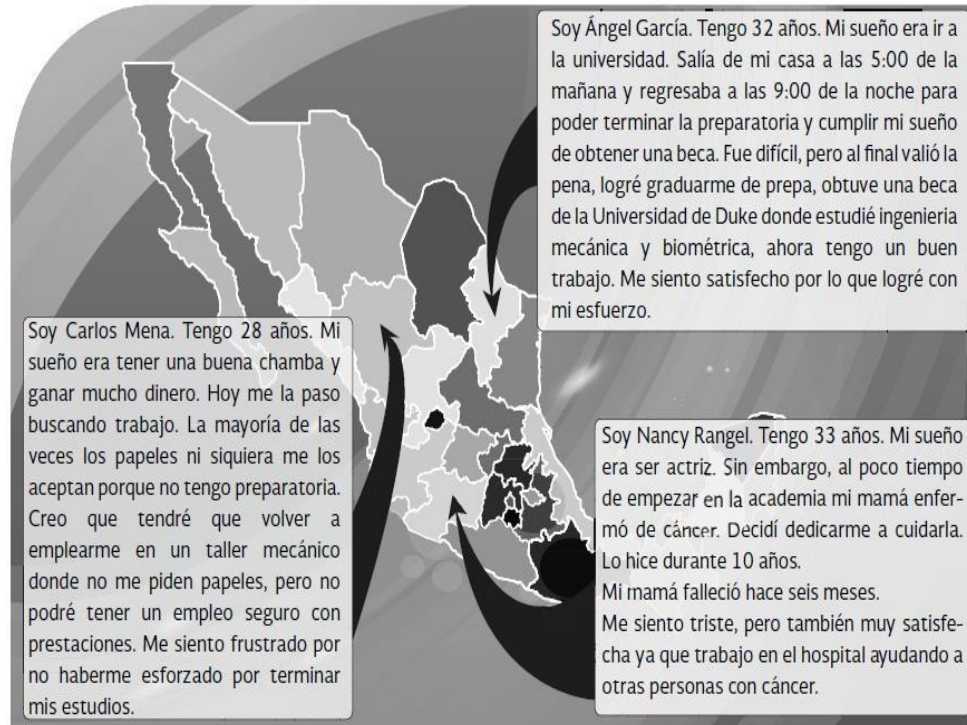
Lectura 2. Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.

Tomado de PNUD (2018), p. 11.



El reto es que establezcan metas personales a corto, mediano y largo plazo.

Probablemente te hayan preguntado más de una vez: “¿qué harás cuando termines la preparatoria?” y puede ser que no hayas podido contestar. Esto tal vez te cause incomodidad o malestar; pero, ¿qué tal si preparas la respuesta? Es una estrategia útil para que la pregunta no te incomode y para pensar qué quieres hacer en el futuro, incluso si sabes la respuesta. En este curso te ayudaremos a avanzar en el apasionante desafío de proporcionarle a tu vida la dirección que tú decidas darle.



Video no. 2

Video no. 2: “Logra tus metas y objetivos... Cuáles son tus sueños?” | Francisco Contreras

<https://www.youtube.com/watch?v=4O0nrmV9P6Q>

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.
Bloque 1.

Tema: Habilidad del Autoconocimiento.

Subtema: Autoconcepto.

Programa de sesión no. 4.

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes se analizarán a sí mismos desde diferentes perspectivas, con base en su yo percibido, su yo ideal y en lo que piensa que los demás perciben, a través de la introspección.

Resumen: El autoconcepto juega un papel decisivo y central en la formación de la personalidad, para conocernos mejor es importante analizar cómo nos vemos a nosotros mismos, cuál es mi “yo ideal” y cómo me perciben los demás.

Estrategia:

- 3’ Bienvenida al grupo. Lluvia de ideas para activar conocimiento previo, con base en la técnica del interrogatorio: ¿Qué es el autoconcepto?
- 10’ Introducción al concepto de autoconcepto, así como los elementos que lo conforman; el yo percibido y el yo ideal con base en la técnica expositiva por parte de la docente.
- 10’ Asignación de la actividad “Autoconcepto”, inciso a, b y c (características del yo ideal, yo percibido y características que notan los demás de ti).
- 10’ La docente solicitará a las y los estudiantes reunirse con sus compañeras y compañeros, amigas o amigos del salón para preguntarles directamente sobre las características que consideran que tienes.
- 10’ Las y los estudiantes comentarán ante el grupo las similitudes y diferencias que encontraron sobre lo que escribieron y las características mencionadas por sus compañeras y compañeros.
- 2’ En plenaria, la docente y las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de aprendizaje: Mi autoconcepto.

Estrategia de evaluación: A través de los ejercicios reflexivos sobre el yo ideal, el yo percibido y las reflexiones que se compartan durante la clase, ejemplos y participaciones del alumnado.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, artículos escolares para el estudiante (lápiz, borrador, pluma, libreta u hojas).

Referencias:

García, E.; Fusté, A.; Balaguer, G.; Ruíz, J.; Arcos, M. (S.F.). *Ejercicios de autoconocimiento y empatía*. Universidad de Barcelona. Departamento de Psicología clínica y psicobiología. España.

Palacios-Garay, J., & Coveñas-Lalupú, J. (2019). Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales del Callao. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 325-352. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.278>

Presentación no. 4: Autoconcepto.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO. EL AUTOCONCEPTO.

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

- EL AUTOCONCEPTO ES UNA REPRESENTACIÓN MENTAL QUE LOS INDIVIDUOS TIENEN DE SÍ MISMOS.
- PARA CONSTRUIR UN AUTOCONCEPTO LA GENTE PONE ATENCIÓN A LA RETROALIMENTACIÓN QUE RECIBE EN LA VIDA COTIDIANA QUE REVELAN SUS ATRIBUTOS, CARACTERÍSTICAS Y PREFERENCIAS PERSONALES.



EL PAPEL DEL AUTOCONCEPTO :

JUEGA UN PAPEL DECISIVO Y CENTRAL EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD, TAL COMO LO DESTACAN LAS PRINCIPALES TEORÍAS PSICOLÓGICAS; UN AUTOCONCEPTO POSITIVO ESTÁ EN LA BASE AL BUEN FUNCIONAMIENTO PERSONAL, SOCIAL Y PROFESIONAL.



EL AUTOCONCEPTO PUEDE ENTENDERSE COMO...

- LA PERCEPCIÓN QUE EL INDIVIDUO TIENE DE SÍ MISMO, BASADO EN SUS EXPERIENCIAS CON LOS DEMÁS Y EN LAS ATRIBUCIONES DE SU PROPIA CONDUCTA.
- INVOLUCRA COMPONENTES EMOCIONALES, SOCIALES, FÍSICOS Y ACADÉMICOS.



¿CÓMO SE FORMA EL AUTOCONCEPTO?

- SE TRATA DE UNA CONFIGURACIÓN ORGANIZADA DE PERCEPCIONES DE SÍ MISMO, ADMISIBLE A LA CONCIENCIA Y AL CONOCIMIENTO.
- ES UN ESQUEMA COGNITIVO MUY COMPLEJO CONSTRUIDO A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS PREVIAS CON RESPECTO AL MUNDO QUE LO RODEA.



EJERCICIO “MI AUTOCONCEPTO”.

- a) Escribe las características de tu “yo ideal”.
- b) Escribe las características de tu “yo percibido”.
- c) Escribe las características que consideras que los demás ven en ti (familia, amigos, profesores, etc.)
- d) Pregunta directamente a tu familia, amigos y profesores qué características ven en ti.
- e) Compara la información obtenida y comenta con tu grupo, de qué te diste cuenta.



Actividad de aprendizaje no. 4: “Mi autoconcepto”.

Instrucciones:

- a) Escribe las características de tu “yo ideal”:

- b) Escribe las características de tu “yo percibido”.

- c) Escribe las características que piensas que ven de ti tus amigos, amigas, profesores, tu familia, etc.

- d) Pregunta directamente a tus amigos, familia y profesores sobre tus características y contrasta la información escrita entre sí.

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 1.

Subtema: Metacognición, diario académico del bloque 1.
Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 5.

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes identificarán elementos relevantes que influyen directamente en su desempeño académico, a través del diario académico del bloque 1.

Resumen: La metacognición es la habilidad de ser consciente sobre los propios procesos cognitivos que están involucrados en la consecución de un objetivo; desarrollar esta habilidad favorece el autoconocimiento y la autorregulación del aprendizaje y facilita el logro de metas.

Estrategia.

- 3' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para activar conocimientos previos e inducir la curiosidad: ¿Qué es la metacognición?, ¿Para qué sirve?
- 15' Técnica expositiva para abordar el concepto de metacognición y de la herramienta “Diario académico” con ejemplos y reflexión sobre su importancia y utilidad por parte de la docente.
- 5' La docente proporcionará un ejemplo sobre cómo sacar el 20% y el 40% de faltas en la asignatura de tutorías. Posteriormente, realizará la de otra asignatura con apoyo del grupo para verificar que todas y todos entendieron el procedimiento.
- 15' Asignación de actividad de aprendizaje “Diario académico del bloque 1” para las y los estudiantes.
- 5' Orientación de la docente para resolución de dudas y datos faltantes del diario académico por parte del grupo.
- 2' En plenaria, la docente y las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de aprendizaje: Diario académico del bloque 1.

Evaluación de los aprendizajes: Entregable Diario Académico del Bloque 1 con valor de 30 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf Diario Académico Bloque 1.

Actividad complementaria: Ninguna.

Referencias:

G., J. Metacognición: definición y enfoques teóricos que la explican. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, volumen 6(2).

Preparatoria Estatal 10. Rubén H. Rodríguez Moguel. (2018). *Diarios Académicos*. Recuperado de: <https://prepaestatal10.edu.mx/diarios-academicos/http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/21698/20433>
Sanmartí Puig, Neus, *10 ideas clave. Evaluar para aprender*, México, Graó, 2010, p.134.

Presentación no. 5: Metacongnición, diario académico bloque 1.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

METACOGNICIÓN: DIARIO ACADÉMICO – BLOQUE I.

METACOGNICIÓN

- Introducido por Flavell a principios de la década de los 70's.
- Conocimiento de los propios procesos cognoscitivos, se hace referencia a que el sujeto conoce sus capacidades, limitaciones y procesos cognoscitivos que están involucrados en la consecución de un objetivo, realización de una tarea o solución de un problema.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Son atributos, cualidades o parámetros que permiten al docente emitir un juicio de valor sobre el desempeño y aprendizaje de los estudiantes.



REGLAMENTO ESCOLAR INTERNO – CAPÍTULO 5 “ACREDITACIÓN” Y JUSTIFICACIONES.

80% DE ASISTENCIA PARA APROBAR:

De acuerdo a este modelo, el nivel mínimo aprobatorio es el 60 % (sumando todos las calificaciones obtenidas durante el semestre con sus divisiones deben sumar 60 % para no adeudar la asignatura).

Es importante saber que para APROBAR cada asignatura necesita:

- Haber alcanzado al menos el nivel aprobatorio, en todas las evidencias presentadas.
- Tener un mínimo de 80% de asistencia.
- Haber asistido al programa de tutorías y diario académico completo
- El alumno podrá tener un promedio aprobatorio; sin embargo, de no tener el porcentaje de asistencia requerido (80%) no tendrá derecho a dicha calificación. Y, por lo tanto, adeudará la asignatura por inasistencias.

TRÁMITE DE JUSTIFICACIÓN DE FALTAS:

VII. A justificar sus faltas de asistencia, si existe comprobante médico de instituciones de salud públicas (SSA, ISSSTE, IMSS, PEMEX, etc.). No se aceptarán comprobantes de médicos particulares (sin distinción alguna). Los permisos de salida serán únicamente con autorización del padre o tutor por cuestiones médicas, con el compromiso de traer la constancia médica al día siguiente.

VIII. Es responsabilidad del alumno (o de su representante dependiendo de la gravedad o tiempo de incapacidad) justificar en tiempo y forma, esto implica:

Para realizar el proceso de justificación de sus inasistencias en Control Escolar tiene máximo **tres días hábiles después de haber faltado a clases**. Y la justificación expedida tiene una vigencia de tres días hábiles para ser entregada a los docentes respectivos.

La justificación solo es válida para la inasistencia, mas no para la entrega de tareas, actividades integradoras, presentaciones, exámenes y cualquier otra actividad académica. En alguno de los casos anteriores queda a discreción del docente el aceptar las mismas en las condiciones que él /ella disponga. Los exámenes solo podrán ser aplicados posteriormente (Max. 1 día) con la autorización de la subdirección académica.

DIARIO ACADÉMICO BLOQUE I – CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE DE FALTAS PERMITIDAS:

DIARIO ACADÉMICO – BLOQUE I.

- ESCRIBIR LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN CADA UNA DE TUS ASIGNATURAS.
- ESTABLECER CUÁNTAS FALTAS PUEDES TENER (20% DE INASISTENCIAS) EN CADA UNA DE TUS MATERIAS .
- ESTABLECER CUÁNTAS FALTAS PUEDES TENER (60% DE INASISTENCIAS) PARA TENER DERECHO A EXTRAORDINARIO EN CADA ASIGNATURA.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y % DE FALTAS QUE PUEDO TENER

| ASIGNATURAS: | CRITERIOS DE EVALUACIÓN: | FALTAS QUE PUEDO TENER (20%) | FALTAS QUE PUEDO TENER (40%) |
|---|--------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Matemáticas I | | | |
| Química I | | | |
| Etimologías I | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | | |
| Inglés I. | | | |
| Historia I. | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | | |
| Informática I. | | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | | |
| Tutorías I. | | | |

DIARIO ACADÉMICO DEL BLOQUE I – CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES.

- AGENDA TUS ACTIVIDADES ACADÉMICAS CORRESPONDIENTES AL BLOQUE I DE CADA UNA DE TUS ASIGNATURAS.

- INCLUYE: ADAS, PROYECTOS INTEGRADORES, EXÁMENES, EXPOSICIONES, EXTRAORDINARIOS, ETC.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES – BLOQUE I:

| SEPTIEMBRE | | | | | | |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 Inicio bloque I. | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

| OCTUBRE | | | | | | |
|---------|----|----|--|----|--|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 Inicio de periodo de evaluaciones del bloque I | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 Término de periodo de evaluaciones del bloque I | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

DIARIO ACADÉMICO BLOQUE I – AGENDA DE CONTACTOS.

- ESCRIBE LOS NOMBRES DE TUS DOCENTES DE CADA ASIGNATURA, ASÍ COMO LOS MEDIOS DE CONTACTO QUE TE HAYAN PROPORCIONADO.
- ESCRIBE LOS HORARIOS DE ATENCIÓN PRESENCIAL Y LA LIGA PARA SOLICITUD DE TRÁMITES Y CORREO ELECTRÓNICO PARA SOLICITUD JUSTIFICACIONES.

AGENDA DE CONTACTOS.

| ASIGNATURAS: | DOCENTES: | MEDIO DE CONTACTO: |
|---|---|--------------------|
| Matemáticas I | | |
| Química I | | |
| Etimologías I | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | |
| Inglés I. | | |
| Historia I. | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | |
| Informática I. | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | |
| Tutorías I. | | |
| Área administrativa. | <ul style="list-style-type: none"> • Becas. • Solicitud de trámites. | |
| Orientación Educativa. | <ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento académico y de extraordinarios. • Justificaciones. | |

Diario académico no. 1: Diario académico del bloque 1.

Instrucción: Utiliza el diario académico como una agenda de todas tus asignaturas, escribe en él los criterios de evaluación, los nombres y medios de contacto de tus docentes y agenda en el calendario la entrega de tus actividades académicas; así como toda la información relevante de tus asignaturas.

DIARIO ACADÉMICO – BLOQUE 1.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y % DE FALTAS QUE PUEDO TENER.

| ASIGNATURAS: | CRITERIOS DE EVALUACIÓN: | FALTAS QUE PUEDO TENER (20%): | FALTAS QUE PUEDO TENER (40%): |
|---|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Matemáticas I | | | |
| Química I | | | |
| Etimologías I | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | | |
| Inglés I. | | | |
| Historia 1. | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | | |
| Informática I. | | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | | |
| Tutorías I. | | | |

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES – BLOQUE 1:

| SEPTIEMBRE | | | | | | |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 Inicio bloque 1. | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

| OCTUBRE | | | | | | |
|---------|---|----|---|----|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 Inicio de periodo de evaluaciones del bloque 1 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 Término de periodo de evaluaciones del bloque 1 | 14 |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

AGENDA DE CONTACTOS.

| ASIGNATURAS: | DOCENTES: | MEDIO DE CONTACTO: |
|---|---|--------------------|
| Matemáticas I | | |
| Química I | | |
| Etimologías I | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | |
| Inglés I. | | |
| Historia I. | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | |
| Informática I. | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | |
| Tutorías I. | | |
| Área administrativa. | <ul style="list-style-type: none"> - Becas. - Solicitud de trámites. | |
| Orientación Educativa. | <ul style="list-style-type: none"> - Seguimiento académico y de extraordinarios. - Justificaciones. | |

Nota: Formato adaptado, usando como base el Diario Académico del Programa de Tutorías I.

| Criterios de Evaluación: | Ponderación: |
|--|---------------------|
| Llena la tabla de criterios de evaluación del bloque 1, con base en la información proporcionada por sus docentes de cada una de las 10 asignaturas que cursa y establece el número máximo de faltas que puede tener para tener derecho a calificación de bloque y a extraordinario. | 10 puntos. |
| Llena el calendario de actividades escolares agendando las fechas límites de entrega de cada una de las asignaciones de todas sus materias durante el bloque 1, considerando las actividades de aprendizaje, exámenes, proyectos, extraordinarios, etc. | 10 puntos. |
| Llena la tabla de agenda de contactos en donde considera la información de contacto de cada una de las 10 asignaturas que cursa, indicando el nombre completo de su docente de cada asignatura, así como los medios de contacto con que cuenta para comunicarse con su maestro (a). | 10 puntos. |
| Total: | 30 puntos. |

Elaborado por Caamal, C. (2022).

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 1.

Tema: Habilidad del Autoconocimiento.

Subtema: Plan de vida, metas significativas a corto, mediano y largo plazo.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 6.

Objetivo(s): Al término de la sesión, las y los participantes establecerán metas personales tomando en cuenta aspectos significativos de su identidad con el fin de desarrollar hábitos constructivos, a través de la elaboración de una tabla guía para sus metas y un collage.

Resumen: El proyecto de vida es el camino que trazamos para lograr lo que tanto queremos, nuestros sueños y objetivos; para lograrlo hay que definir metas significativas claras y medibles en los diferentes contextos de nuestra vida considerando aspectos relevantes de nuestra persona.

Estrategia:

- 10' Bienvenida al grupo. Junto con el alumnado, realizar una síntesis de lo visto durante todo el bloque 1 utilizando la técnica del interrogatorio para propiciar la participación y la lluvia de ideas para retomar ideas propuestas las y los estudiantes.
- 10' Exposición por parte de la docente del proyecto integrador del bloque 1 "El collage de mis metas" así como del método de evaluación de la actividad; resolución de dudas.
- 8' La docente realizará un ejemplo para el llenado de la tabla guía de metas para su collage, con apoyo del grupo.
- 7' Explicación por parte de la docente sobre el método de evaluación del proyecto integrador a detalle.
- 5' Resumen de lo solicitado en el proyecto con apoyo de todo el grupo.
- 5' En plenaria, con orientación de la docente reflexionarán sobre la importancia de establecer metas.

Proyecto Integrador: Proyecto integrador no. 1 "El collage de mis metas".

Estrategia de evaluación: será realizada con base en la rúbrica de evaluación por competencias del proyecto del bloque 1 "El collage de mis metas" con valor de 50 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf "Proyecto Integrador: El collage de mis metas".

Referencias:

DEMS. (S.F.). *Tutorías I. Guía docente*. Servicios Escolares. Yucatán.

Presentación no. 6: proyecto integrador bloque 1 “El collage de mis metas”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

**TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL
AUTOCONOCIMIENTO.****PROYECTO INTEGRADOR DEL BLOQUE I: EL
COLLAGE DE MIS METAS.**

**1ER SEMESTRE: HABILIDAD DEL
AUTOCONOCIMIENTO.**

- a) LA IDENTIDAD.
- b) NORMAS RÍGIDAS DEL
FUNCIONAMIENTO Y VALORES
PERSONALES.
- c) METAS SIGNIFICATIVAS A CORTO,
MEDIANO Y LARGO PLAZO.
- d) AUTOCONCEPTO.
- e) DIARIO ACADÉMICO – BLOQUE I.



PROYECTO INTEGRADOR BLOQUE I: EL COLLAGE DE MIS METAS.

REALIZA DE MANERA DIGITAL O CON HOJAS EN BLANCO O DE COLORES UN COLLAGE DE LAS METAS QUE TENGAS EN LA ACTUALIDAD Y CONSIDERES AYUDEN A TU TOMA DE DECISIONES A LO LARGO DE TU VIDA.



¿QUÉ DEBES INCLUIR EN TU COLLAGE?

- DEBES INCLUIR METAS EN LAS 7 ÁREAS DE VIDA SOLICITADAS (ESCOLAR, PROFESIONAL, LABORAL, FINANCIERA, PERSONAL, FAMILIAR Y SOCIAL).
- INCLUYE IMÁGENES, RECORTES, FOTOS Y TEXTO PERTINENTES A LAS TEMÁTICAS.



NO OLVIDES AGREGAR EL CUADRO DE METAS JUNTO CON TU COLLAGE...

REALIZA EL CUADRO DE METAS EN DONDE SE ENCUENTRAN LAS ÁREAS DE TU VIDA, ESPECIFICA LA META EN CADA ÁREA, ASÍ COMO LAS ACCIONES QUE DEBERÁS LLEVAR A CABO PARA SU LOGRO.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Son atributos, cualidades o parámetros que permiten al docente emitir un juicio de valor sobre el desempeño y aprendizaje de los estudiantes.



NIVEL DE HABILIDAD ESTRATÉGICO:

| INDICADOR | ESTRATÉGICO |
|--|---|
| CONTENIDO 50 PUNTOS | EL COLLAGE INCLUYE 7 ÁREAS SOLICITADAS Y SU RESPECTIVA META A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO. |
| CALIDAD DEL COLLAGE DE MIS METAS. 10 PUNTOS | EL COLLAGE ES SALUDABLE, AMPLIO, PRECISO, CLARO, CONGRUENTE, VIABLE Y REALISTA. |
| COHERENCIA 10 PUNTOS | SE PERCIBE LA COMPRENSIÓN ADECUADA DE TODAS LAS ÁREAS MENCIONADAS EN EL COLLAGE (7), DE TAL MANERA QUE LAS IMÁGENES QUE SE INCLUYEN EN ELLAS SON CORRECTAS Y RELACIONADAS CON EL TEMA. 10 PUNTOS |
| COHESIÓN 5 PUNTOS | SE PERCIBE QUE TODAS LAS IMÁGENES CONTENIDAS EN LAS 7 ÁREAS MENCIONADAS EN EL COLLAGE TIENEN RELACIÓN ENTRE SÍ, CONTRIBUYENDO A LOGRAR UN TRABAJO ORGANIZADO. |
| ADECUACIÓN 10 PUNTOS | TODO EL CONTENIDO DEL COLLAGE SE ENTIENDE CON FACILIDAD. |
| CREATIVIDAD 5 PUNTOS | EL COLLAGE SE PRESENTA DE MANERA ATRACTIVA Y ORIGINAL, INCLUYENDO IMÁGENES, FOTOGRAFÍAS Y FRASES RELACIONADAS CON EL TEMA EN CADA UNA DE LAS 7 ÁREAS DEL COLLAGE. |
| REQUISITOS 10 PUNTOS. | EL TRABAJO DEL COLLAGE DEBE CONTENER: CUADRO DE METAS, PORTADA CON EL NOMBRE DE LA ESCUELA, DOCENTE, ALUMNO, COLOCAR LAS INSTRUCCIONES, ESCRITO CON BUENA ORTOGRAFÍA, TINTA FUERTE, LIMPIEZA Y ORDEN. |

Proyecto integrador no. 1: “El collage de mis metas”.

Instrucciones: Realiza de manera digital o con hojas en blanco o de colores un collage de las metas que tengas en la actualidad y consideres ayuden a tu toma de decisiones a lo largo de tu vida.

Debes incluir metas en las 7 áreas de vida solicitadas (escolar, profesional, laboral, financiera, personal, familiar y social). Incluye imágenes, recortes, fotos y texto pertinentes a las temáticas.

Para apoyarte con la realización de tu collage realiza el siguiente cuadro de metas en donde se encuentran las áreas de tu vida que a continuación se mencionan no olvides especificar la meta alcanzar en cada área, al igual que las acciones que realizaras para conseguir cada de tus metas.

Anexar este cuadro al momento de enviar tu proyecto integrador (el collage de mis metas).

| Metas | Corto plazo | Mediano plazo | Largo plazo |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Familiares | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: |
| Profesionales | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: |
| Económicas | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Acciones: Tiempo: | Meta: Tiempo: Acciones: |
| Sociales | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: |
| Personal | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: |
| Escolar | Meta: Tiempo: | Meta: Tiempo: | Meta: Tiempo: |

| | | | |
|---------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | Acciones: | Acciones: | Acciones: |
| Laboral | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: | Meta: Tiempo: Acciones: |

Rúbrica de evaluación para el proyecto integrador del bloque 1 “El collage de mis metas”.

Rúbrica adaptada de DEMS (S.F., pp. 39-40).

| Rúbrica de evaluación | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| Asignatura: Tutorías I | Bloque I: Transformación de su mundo interno a través de la plasticidad cerebral, identificando factores que conforman su identidad para dar respuesta a “¿Quién soy?” y así, establecer una meta a corto, mediano y largo plazo | | | | |
| Criterios: Toma conciencia de las metas que tiene para su vida. | Evidencia requerida: El collage de mis metas | 100 puntos Ponderación: 50 % | | | |
| Indicador | Estratégico | Autónomo | Resolutivo | Receptivo | Preformal |
| Contenido | El collage incluye 7 áreas solicitadas y su respectiva meta a corto, mediano y largo plazo. | El collage incluye 6-5 áreas solicitadas y su respectiva meta a corto, mediano y largo plazo. | El collage incluye 4-3 áreas solicitadas y su respectiva meta a corto, mediano y largo plazo. | El collage incluye dos áreas solicitadas y su respectiva meta a corto, mediano y largo plazo. | El collage incluye un área solicitada y su respectiva meta a corto, mediano y largo plazo. |
| 50 puntos | 50 puntos | 40 puntos | 30 puntos | 20 puntos | 10 puntos |
| Calidad del collage de mis metas. | El collage es saludable, amplio, preciso, claro, congruente, viable y realista. | El collage presenta 7-6 de las siguientes características : saludable, amplio, preciso, claro, congruente, viable y realista. | El collage presenta 5-4 de las siguientes características : saludable, amplio, preciso, claro, congruente, viable y realista. | El collage presenta 3-2 de las siguientes características : saludable, amplio, preciso, claro, congruente, viable y realista | El collage presenta una de las siguientes características : saludable, amplio, preciso, claro, congruente, partes, viable y realista. |
| 10 puntos | 10 puntos | 8 puntos | 6 puntos | 4 puntos | 2 puntos |

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|---|
| Coherencia | Se percibe la comprensión adecuada de todas las áreas mencionadas en el collage (7), de tal manera que las imágenes que se incluyen en ellas son correctas y relacionadas con el tema. | Se percibe la comprensión adecuada de 6 ó 5 de las 7 áreas mencionadas en el collage de tal manera que las imágenes utilizadas en ellas son correctas y relacionadas con el tema. | Se percibe la comprensión adecuada de 4 ó 3 de las 7 áreas mencionadas en el collage, de tal manera que las imágenes utilizadas en ellas son correctas y relacionadas con el tema. | Se percibe la comprensión adecuada de dos de las 7 áreas mencionadas en el collage, de tal manera que las imágenes utilizadas en ellas son correctas y relacionadas con el tema. | Se percibe la comprensión adecuada de una de las 7 áreas mencionadas en el collage, de tal manera que las imágenes utilizadas en ella son correctas y relacionadas con el tema. |
| 10 puntos | 10 puntos | 8 puntos | 6 puntos | 4 puntos | 2 puntos |
| Cohesión | Se percibe que todas las imágenes contenidas en las 7 áreas mencionadas en el collage tienen relación entre sí, contribuyendo o a lograr un trabajo organizado. | Se percibe que 6 ó 5 de las 7 áreas mencionadas en el collage contienen imágenes relacionadas entre sí, contribuyendo a lograr un trabajo organizado. | Se percibe que 4 ó 3 de las 7 áreas mencionadas en el collage contienen imágenes relacionadas entre sí, contribuyendo a lograr un trabajo organizado. | Se percibe que dos de las 7 áreas mencionadas en el collage contienen imágenes relacionadas entre sí, contribuyendo a lograr un trabajo organizado. | Se percibe que una de las 7 áreas mencionadas en el collage contiene imágenes relacionadas entre sí, contribuyendo a lograr un trabajo organizado. |
| 5 puntos | 5 puntos | 4 puntos | 3 puntos | 2 puntos | 1 punto |
| Adecuación | Todo el contenido del collage se entiende con facilidad. | La mayoría del contenido del collage se entiende con facilidad. | La mitad del contenido del collage se entiende con facilidad. | Menos de la mitad del contenido del collage se entiende con facilidad. | El contenido del collage no se entiende. |
| 10 puntos | 10 puntos | 8 puntos | 6 puntos | 4 puntos | 0 puntos |
| Creatividad | El collage se presenta de manera atractiva y original, incluyendo imágenes, | El collage se presenta de manera atractiva y original, incluyendo imágenes, | El collage se presenta de manera atractiva y original, incluyendo imágenes, | El collage se presenta de manera atractiva y original, incluyendo imágenes, | El collage se presenta de manera atractiva y original, incluyendo imágenes, |

| | | | | | |
|------------------|---|--|--|---|---|
| | fotografías y frases relacionadas con el tema en cada una de las 7 áreas del collage. | fotografías y frases relacionadas con el tema en 6 o 5 de las 7 áreas del collage. | fotografías y frases relacionadas con el tema en 4 ó 3 de las 7 áreas del collage. | fotografías y frases relacionadas con el tema en dos de las 7 áreas del collage. | fotografías y frases relacionadas con el tema en una de las 7 áreas del collage. |
| 5 puntos | 5 puntos | 4 puntos | 3 puntos | 2 puntos | 1 punto |
| Requisitos | El trabajo del collage debe contener: cuadro de metas, portada con el nombre de la escuela, docente, alumno, colocar las instrucciones, escrito con buena ortografía, tinta fuerte, limpieza y orden. | El trabajo del collage debe contener: Cuadro de metas, portada con el nombre de la escuela, docente, alumno, colocar las instrucciones, escrito con buena ortografía (menos de 5 errores en el uso de acentos y signos ortográficos) y con tinta fuerte, limpieza y orden. | El trabajo del collage debe contener: Cuadro de metas, portada con el nombre de la escuela, docente, alumno, colocar las instrucciones, escrito con buena ortografía (entre 5 y 10 errores en el uso de acentos y signos ortográficos) y con tinta fuerte, limpieza y orden. | El trabajo del collage debe contener: Cuadro de metas, portada con el nombre de la escuela, docente, alumno, colocar las instrucciones, escrito con buena ortografía (entre 10 y 15 errores en el uso de acentos y signos ortográficos) y con tinta fuerte, limpieza y orden. | El trabajo del collage no se entrega con: Cuadro de metas, portada con el nombre de la escuela, docente, alumno, ni con las instrucciones; tampoco está escrito con buena ortografía, con tinta fuerte, limpieza y orden. |
| 10 puntos | 10 puntos | 8 puntos | 6 puntos | 4 puntos | 2 puntos |

B L O Q U E 2

PREPARATORIA.

1er Semestre.

Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Plan de vida, tarjeta MEROP.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 7.

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes crearán un plan de acción para el logro de una meta significativa, considerando el mejor resultado posible y las dificultades que puedan presentar, a través de la tarjeta MEROP.

Resumen: tener metas claras y significativas en la vida nos ayuda a tener certeza sobre lo que queremos en la vida, sin embargo, eso no basta para conseguir lo que queremos. Es importante llevar a cabo técnicas de planeación para el logro de nuestras metas; la técnica MEROP permite analizar los obstáculos que podemos encontrarnos en el camino y a establecer una estrategia para superarlos.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para propiciar la participación en el grupo sobre ejemplos significativos de su vida:
¿Alguna vez les ha pasado que se proponen lograr algo y por alguna situación, no logran aquello que se propusieron?
- 8' La docente utilizará la técnica del interrogatorio y la lluvia de ideas para activar los conocimientos previos sobre las metas significativas vistos en el bloque anterior: ¿qué son las metas significativas?, ¿cuáles son sus elementos?, ¿por qué es importante establecer metas significativas?
- 15' La docente abordará la técnica MEROP con la técnica expositiva y aportará un ejemplo.

Asignación de la actividad de aprendizaje “la tarjeta MEROP”.
- 10' La docente solicitará al alumnado reunirse en binas y aportar a su bina otra estrategia para la resolución del obstáculo presentado por su compañera o compañero.
- 5' La docente dará oportunidad al alumnado de compartir ante el grupo su tarjeta MEROP.
- 2' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de aprendizaje: ADA 5: La tarjeta MEROP.

Estrategia de evaluación: Será realizada con base en el ADA 5 “Tarjeta MEROP”, con valor de 10 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf “ADA 1 “Tarjeta MEROP””.

Referencias:

PNUD, (2018). *Manual de aprendizaje socioemocional. Constrúyete-T. Autoconocimiento*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Ciudad de México.

Presentación no. 7 “Técnica MEROP”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

LA TÉCNICA MEROP.

LECTURA GRUPAL:

Lección 5 ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?



El reto es que identifiquen obstáculos internos y externos para lograr sus metas.

¿Te ha pasado que tienes toda la voluntad de entregar un trabajo importante a tiempo y de pronto te das cuenta de que el plazo vence al otro día y no has hecho nada? Puede pasarte también en otros aspectos de tu vida: aunque tienes metas claras, parece que algo te impide avanzar. ¿Qué será?

En esta lección reflexionarás sobre lo anterior, pero además conocerás una estrategia para lograr alcanzar tus metas a pesar de los **obstáculos**. Se llama MEROP. ¡Vamos a trabajar con ella! Seguro te será de mucha utilidad.

¿QUÉ ES LA TÉCNICA MEROP?

ES UNA HERRAMIENTA DE PLANEACIÓN, QUE PROPONE CUATRO PASOS:

- 1) IDENTIFICAR LA META A LOGRAR.
- 2) VALORAR EL RESULTADO ESPERADO.
- 3) EVALUAR LOS OBSTÁCULOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR.
- 4) ELABORAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA PODER SUPERAR LOS OBSTÁCULOS.



¿PARA QUÉ SIRVE LA TÉCNICA MEROP?

ES UNA ESTRATEGIA DE PLANEACIÓN QUE PERMITE ORIENTAR LOS ESFUERZOS PARA EL LOGRO DE METAS A LARGO PLAZO, CONSIDERANDO LAS DE MEDIANO Y CORTO PLAZO.



RECORDANDO LOS ELEMENTOS DE LAS METAS SIGNIFICATIVAS:

LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS QUE SE ESTABLECEN MODULAN LA PERSISTENCIA Y DETERMINAN LAS ACCIONES O PLANES QUE EL INDIVIDUO TOMA PARA LOGRARLAS. LA META SERÁ SIGNIFICATIVA CUANDO:

- ESTÉ EN LÍNEA CON SUS INTERESES Y ANHELOS.
 - LA CONSIDERE IMPORTANTE Y LE GENERE SATISFACCIÓN.
 - REPRESENTA UN RETO, PERO SEA FACTIBLE.
- SEA ESPECÍFICA Y CLARA PARA QUE PUEDA EVALUAR SUS AVANCES.



EL RESULTADO DESEADO...

VISUALIZACIÓN DE TU META LOGRADA:

- ¿DÓNDE ESTÁS?
- ¿CON QUIÉN ESTÁS?
- ¿QUÉ ESTÁS HACIENDO?
- ¿CÓMO TE SIENTES?



OBSTÁCULOS INTERNOS Y EXTERNOS.

- ES AQUELLO QUE PUEDE DIFICULTARTE EL LOGRO DE TU META.
- INTERNO: INTRÍNSECO, VIENE DE TI (DISTRAERSE, TENER POCAS DISCIPLINA, FALTA DE MOTIVACIÓN, ETC.).
- EXTERNO: CUANDO VIENE DE AFUERA (MERCADO LABORAL, SITUACIÓN ECONÓMICA, ETC.).



PLAN DE ACCIÓN:

ESTRATEGIA PLANEADA PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES O ADVERSIDADES QUE PUEDAN PRESENTARSE PARA EL LOGRO DE TU META.



EJEMPLO DE DESARROLLO DE LA TÉCNICA MEROP:

- **ME:** TRABAJAR COMO MÉDICO ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA EN EL SEGURO SOCIAL DE YUCATÁN.
- **R:** ESTOY CONTRATADO, GANO EXPERIENCIA, EJERZO LA PROFESIÓN QUE ME GUSTA, ME SIENTO MOTIVADO Y CONTENTO.
- **O:** LOS ESTUDIOS DE MEDICINA SON CAROS.
- **P:** CONSEGUIR UN TRABAJO DE MEDIO TIEMPO Y AHORRAR.



Actividad de aprendizaje no. 5: La tarjeta MEROP.

Tomado de PNUD (2018), p. 13-14.

Actividad 1

- a. Piensa en una situación en la que te hayas propuesto alcanzar una meta, ya sea a corto, mediano o largo plazo, pero cuando te diste cuenta, el plazo se había vencido y no lo lograste.

- Escribe aquí o en tu cuaderno cuál era tu meta.

- b. Escribe aquí o en tu cuaderno un obstáculo interno y uno externo que te impidieron alcanzar tu meta.

Actividad 2

- a. Observa y revisa con atención el ejemplo de la tarjeta MEROP, una estrategia diseñada para ayudarte a incrementar tu motivación y transformar tus hábitos para alcanzar tus metas.

ME Mi meta es: Aprobar el examen.

R Mi mejor resultado: Sentirme contento y aliviado.

O Obstáculos: Quedarme con dudas.

P Plan:

tengo dudas en la voy a levantar la mano
clase de matemáticas, **entonces voy a** preguntar hasta
entonces voy a que me quede claro.

Obstáculo (cuándo y dónde)

Acción (para vencer el obstáculo)

Para tu vida diaria

Escribe una nueva tarjeta MEROP pensando en una meta que quieres alcanzar en otra materia o en tu vida personal.

¿Quieres saber más?

¿Sabías que la estrategia de MEROP (WOOP por sus siglas en inglés) permitió potenciar un sesenta por ciento el esfuerzo de los estudiantes de una escuela a la hora de presentar sus exámenes? Para conocer más, revisa el siguiente enlace <https://bit.ly/2Kc7vQM>

Concepto clave**Obstáculos internos.**

Son factores y/o situaciones que dificultan alcanzar una meta, como pueden ser los hábitos, características personales, pensamientos, estados mentales y/o emocionales que las personas pueden cambiar.

Obstáculos externos.

Son factores y/o situaciones que dificultan alcanzar una meta y sobre los cuales las personas no tienen el control, por ejemplo, los acontecimientos inesperados.

b. Elabora en tu cuaderno tu tarjeta MEROP. Utiliza como ejemplo la tarjeta de la página anterior y sigue las indicaciones:

- En *Mi meta* escribe una meta concreta, un reto que puedas lograr en un tiempo máximo de una semana.
- En *Mi mejor resultado* reflexiona: ¿cuál sería el mejor resultado?, ¿qué es lo mejor que podría pasarte si cumplieras tu meta?, ¿cómo crees que te sentirías al cumplirla?
- En *Obstáculo* piensa: ¿cuál es el principal obstáculo que encontrarás para lograr tu meta? Asegúrate de que sea un obstáculo sobre el que tengas control y visualízalo con claridad.
- En *Plan* reflexiona: ¿qué puedes hacer para superar tu obstáculo? Detecta algo que puedas hacer para superarlo. No debe ser una decisión interna, sino una acción observable. Escribe tu acción siguiendo el siguiente esquema: «Si... (obstáculo, cuándo y dónde), entonces voy a... (acción)».

**Reafirmo y ordeno**

MEROP es una estrategia diseñada por el profesor de psicología Gabriele Oettingen para ayudarte a incrementar la motivación y transformar tus hábitos, para alcanzar tus metas. MEROP ayuda a que imagines tus metas e identifiques qué obstáculos, internos o externos, te impiden alcanzarlas y formules un plan de acción. De esta manera, aquello que piensas que te impiden cumplir tus deseos, en realidad puede ayudarte a realizarlos. ¿Cómo? Identificándolo y previendo.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

| Criterios de evaluación: | Puntaje: |
|---|-------------------|
| Define una meta significativa tomando en cuenta los elementos vistos en clase. | 2 puntos. |
| Manifiesta por escrito la visualización de su mejor resultado. | 2 puntos. |
| Identifica obstáculos que pueda tener para el logro de su meta. | 2 puntos. |
| Establece un plan de acción para superar los obstáculos identificados para el logro de su meta. | 2 puntos. |
| Anexa a su plan de acción la estrategia brindada por compañero (a) en el ejercicio en binas. | 2 puntos. |
| Total: | 10 puntos. |

Elaborado por Caamal, C. (2022).

Escala de apreciación para evaluar la actividad no. 5

Tomado de PNUD (2018), p.19.

| Evaluación de la lección | | | | | |
|--|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión. | | | | | |
| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| Al menos un 50% de los estudiantes aprendieron a identificar obstáculos internos y externos para lograr sus metas. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades? | | | | | |
| | | | | | |
| Dificultades o áreas de oportunidad. | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios. | | | | | |
| | | | | | |

Lectura no. 3 ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

Tomado de PNUD (2018), p. 13.

Lección 5 ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?



El reto es que identifiquen obstáculos internos y externos para lograr sus metas.

¿Te ha pasado que tienes toda la voluntad de entregar un trabajo importante a tiempo y de pronto te das cuenta de que el plazo vence al otro día y no has hecho nada? Puede pasarte también en otros aspectos de tu vida: aunque tienes metas claras, parece que algo te impide avanzar. ¿Qué será?

En esta lección reflexionarás sobre lo anterior, pero además conocerás una estrategia para lograr alcanzar tus metas a pesar de los **obstáculos**. Se llama MEROP. ¡Vamos a trabajar con ella! Seguro te será de mucha utilidad.

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Estilos de comunicación.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 8.

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán su estilo de comunicación en diferentes contextos de vida, a través de ejercicios de reflexión de sus experiencias vividas.

Resumen: La comunicación es la habilidad para comunicar ideas, pensamientos, emociones en diferentes contextos; desarrollar esta habilidad de forma asertiva mejora nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. En esta sesión, las y los participantes analizarán los estilos de comunicación que ponen en práctica y cómo éstos afectan sus relaciones.

Estrategia:

- 3' Bienvenida al grupo. Lluvia de ideas para activar conocimiento previo: ¿Qué es la comunicación? ¿Cómo nos comunicamos? ¿Qué formas de comunicación practican? ¿Podemos comunicarnos sin usar palabras?
- 10' Técnica de la exposición por parte de la docente para abordar los conceptos: comunicación y los estilos de comunicación (violenta, pasiva y asertiva).
- 5' Visualización del video “¿y si somos asertivos? Pasivo, agresivo, asertivo”.
- 5' Técnica del interrogatorio para propiciar participación en el grupo para identificar los elementos verbales y no verbales de cada estilo de comunicación en el video.
- 5' Técnica del interrogatorio para propiciar participación en el grupo para que las y los estudiantes socialicen ante el grupo experiencias significativas de vida relacionadas al tema.
- 15' Conversatorio con orientación de la docente quien realizará preguntas que favorezcan la reflexión: ¿Con qué estilo de comunicación se identifican más? ¿En qué situaciones te cuesta más trabajo ser asertiva (o)? ¿Qué consecuencias tiene para uno mismo y para los demás el estilo de comunicación pasiva? ¿Qué consecuencias tiene para uno mismo y para los demás el estilo de comunicación violenta? ¿Cómo podríamos pasar del estilo de comunicación pasivo / agresivo al estilo de comunicación asertivo? ¿Qué beneficios y retos identificas para poner en práctica el estilo de comunicación asertiva?

- 2' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad. La docente realizará preguntas para guiar la reflexión del grupo.

Estrategia de evaluación: Con la participación de las y los estudiantes, ejemplos, preguntas y aportaciones que realicen de forma voluntaria.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, video no. 3 y presentación no. 8.

Referencias:

Cestero, A. (2006). La comunicación no verbal y el estudio de su incidencia en fenómenos discursivos como la ironía. *ELUA. Estudios de Lingüística no. 20*. Universidad de Alcalá. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/6074>

Fedor, J. (2016). La comunicación. *SciELO Analytcs Salus Vol. 20(3)*. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382016000300002

Segura, A. (2017). Estilos de comunicación para el afrontamiento del conflicto en la convivencia marital. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*. Vol. 8(2) pp. 145-158. <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517754056013.pdf>

SIET. [Formación para el trabajo]. (2017, 10 de noviembre). *Y si somos asertivos ¿pasivo, agresivo o asertivo*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/cUmFGQvtPe0>

Presentación no. 8: Estilos de comunicación.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

**TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL
AUTOCONOCIMIENTO.**

ESTILOS DE COMUNICACIÓN.



¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

EN EL CONSTANTE DESARROLLO DE NUESTRA VIDA ES NECESARIO SABER TRANSMITIR NUESTRO CRITERIO Y PUNTO DE VISTA DE MANERA CLARA Y CONCISA, PERMITIENDO EL LIBRE ALBEDRÍO DE EXPRESAR NUESTRA MANERA DE PENSAR Y HASTA DE SENTIR.

LA COMUNICACIÓN ES LA MEJOR ARMA DE TODO EL SER HUMANO E INCLUSIVE NOS LLEVA A OBTENER EL ÉXITO EN CUALQUIER NIVEL SIEMPRE Y CUANDO SEA USADA DE UNA MANERA RESPETUOSA Y ASERTIVA.



EL ASPECTO NO VERBAL DE LA COMUNICACIÓN:

ALUDE A TODOS LOS SIGNOS Y SISTEMAS DE SIGNOS NO LINGÜÍSTICOS QUE COMUNICAN O SE UTILIZAN PARA COMUNICAR; SE TRATA DE UN CONCEPTO EXTRAORDINARIAMENTE AMPLIO, QUE INCLUYE LOS HÁBITOS Y LAS COSTUMBRES CULTURALES Y LOS DENOMINADOS SISTEMAS DE COMUNICACIÓN NO VERBAL



COMUNICACIÓN VIOLENTA:

EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS, PREFERENCIAS U OPINIONES EXPLÍCITAS DE FORMAS COACTIVAS PARA FORZAR EL ACUERDO DEL OTRO.



COMUNICACIÓN PASIVA:

CARENCIA DE EXPRESIÓN DIRECTA Y CLARA DE LOS SENTIMIENTOS, PREFERENCIAS U OPINIONES PERSONALES Y SOSTENIMIENTO A LAS PREFERENCIAS, PODER O AUTORIDAD DEL OTRO.



COMUNICACIÓN ASERTIVA:

EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS, PREFERENCIAS Y OPINIONES PERSONALES DE UNA MANERA DIRECTA, SIN INTENTAR FORZAR EL ACUERDO DEL OTRO MEDIANTE EL CONTROL AVERSIVO, TAL COMO CASTIGO Y AMENAZA DE CASTIGO.



VIDEO: ESTILOS DE COMUNICACIÓN.



Video no. 3: ¿Y si somos empáticos? Agresivo, pasivo y asertivo.

| | |
|--|---|
| Video no. 3: “¿Y si somos asertivos? Agresivo, pasivo, asertivo Formación para el trabajo. | https://www.youtube.com/watch?v=cUmFGQvtPe0 |
|--|---|

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.
Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.
Subtema: El aspecto cognitivo de las emociones.
Docente: Claudia Caamal Gómez.

Plan de Sesión no. 9

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán los diferentes elementos que influyen en la conducta y la autorregulación de las emociones, a través de ejemplos de situaciones de la vida real y preguntas reflexivas.

Resumen: Para desarrollar la habilidad del autoconocimiento es importante reconocer y analizar lo que sentimos, poder ponerle un nombre a eso que sentimos (identificar la emoción), reconocer nuestros pensamientos e imágenes mentales y cómo estas afectan nuestra conducta. En esta sesión las y los participantes conocerán y analizarán el aspecto cognitivo de las emociones en situaciones hipotéticas y reales de su vida.

Estrategia.

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para propiciar la participación en el grupo para compartir experiencias de vida significativas. La docente guiará la reflexión: ¿Alguna vez les ha pasado que cuando sienten una emoción, se enganchan con ésta y nubla su juicio? ¿Les ha pasado que se enganchan con una emoción y ésta les domina y reaccionan de una manera que no les gustó? El alumnado compartirá sus experiencias significativas de vida.
- 5' La docente realizará preguntas de reflexión para el grupo: ¿qué consecuencias tiene dejarnos llevar y engancharnos con una emoción? ¿Cuáles son las consecuencias que identificas para ti y para los demás? ¿Cómo te sentiste al engancharte con la emoción?
- 10' Introducción a los conceptos “emoción”, “pensamientos”, “conducta” y los aspectos fisiológicos de las emociones con base en la técnica expositiva por parte de la docente.
- 5' La docente pondrá un ejemplo de los diferentes elementos que involucran la emoción y resolverá dudas del alumnado.
- 10' Asignación de la actividad de aprendizaje no. 6: El aspecto cognitivo de las emociones para las y los estudiantes.
- 7' De forma voluntaria, las y los alumnos pasarán al pizarrón a escribir la tabla de la actividad 1 del inciso c y con orientación de la docente y participación del grupo, se analizará cada uno de los elementos presentados.

- 3' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de aprendizaje: ADA no. 6 “El aspecto cognitivo de las emociones”.

Estrategia de evaluación: Será realizada con base en el ADA 6, con valor de 10 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf “ADA 2 “El aspecto cognitivo de las emociones.”.

Actividad complementaria: Video no. 4 “Alcanzar los objetivos” y video no. 5 “Philosophical Meditation”.

Referencias.

PNUD, (2018). *Manual de aprendizaje socioemocional. Constrúyete-T. Autoconocimiento.* Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Ciudad de México.

Punset, E. [Elsa Punset]. (2015, 20 de marzo). Alcanzar los objetivos – ELSA PUNSET. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PEHwQXwVAm8>

The School of Life. [The School of Life]. (2016, 14 de noviembre). Philosophical Meditation. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3VJI0ecVO6c>

Presentación no. 9: el aspecto cognitivo de las emociones.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

EL ASPECTO COGNITIVO DE LAS EMOCIONES.



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

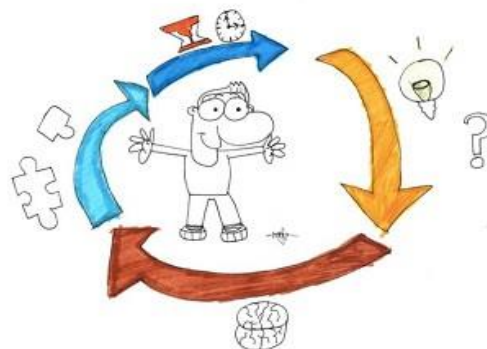
- ¿QUÉ IMÁGENES Y PENSAMIENTOS PASAN POR TU CABEZA JUSTO ANTES DE HACER UNA PRESENTACIÓN FRENTE AL GRUPO?
- ¿QUÉ PIENSAS MIENTRAS TE FELICITAN POR GANAR UN PARTIDO U OBTENER ALGO POR LO QUE TE ESFORZASTE?



ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA CONDUCTA:

LAS EMOCIONES TIENEN DOS ASPECTOS FUNDAMENTALES ÍNTIMAMENTE RELACIONADOS Y QUE IMPACTAN EN NUESTRA CONDUCTA:

- 1) EL ASPECTO AFECTIVO.
- 2) EL ASPECTO COGNITIVO.



EL ASPECTO AFECTIVO:

CORRESPONDE A LO QUE SENTIMOS EN EL CUERPO.





EL ASPECTO COGNITIVO:

SE REFIERA LO QUE PENSAMOS Y LAS IMÁGENES QUE SURGEN DURANTE LA EXPERIENCIA EMOCIONAL.



ANÁLISIS DE CASOS:

| Estudiante | Pensamientos o imágenes mentales | Sensación corporal que experimenta (agradable, desagradable o neutral) | Acción o conducta a partir de la sensación y los pensamientos | Emoción |
|--|--|---|---|----------|
| Elena  | Diez en el ensayo de ética. ¡No lo puedo creer! Y lo mejor: la felicitación del profesor sobre "la profundidad de mi reflexión y mi buena argumentación". Ya quiero contarle a mi mamá y a Mara. | | Sale corriendo de la clase para contarle a Mara. | |
| Sebastián  | ¿Y si paso al frente y se me olvida todo? ¿Y si hacen una pregunta que no sé responder? ¿Y si simplemente lo explico mal y me reprobaban? ¿Y si empiezo a trabarme como la otra vez? | | | Ansiedad |

Actividad de aprendizaje no. 6: El aspecto cognitivo de las emociones.



Tomado de PNUD (2018), p. 19-20.

Instrucciones:

- En equipos de 5 integrantes, realicen la tabla de la actividad 1, inciso a.
- Al finalizar, compara tu tabla con otros equipos.
- De forma individual, piensa en una situación en la que te hayas sentido dominado por una emoción y haya sido difícil de manejar para ti.
- Analiza qué hubiera pasado en la situación que pensaste en el inciso c, si hubieras cambiado los pensamientos que tuviste por otros, ¿cómo hubiera resultado?
- Responde las preguntas de la actividad 2 sobre cómo los pensamientos afectan nuestras conductas y emociones.
- Escribe qué te llevas de la sesión.

Actividad 1

- En equipos, lean con atención los pensamientos o imágenes mentales de los personajes que se muestran en la tabla y completen la información de la misma.

| Estudiante | Pensamientos o imágenes mentales | Sensación corporal que experimenta (agradable, desagradable o neutral) | Acción o conducta a partir de la sensación y los pensamientos | Emoción |
|--|---|---|---|-----------------|
|  <p>Elena</p> | <p>Diez en el ensayo de ética. ¡No lo puedo creer! Y lo mejor: la felicitación del profesor sobre "la profundidad de mi reflexión y mi buena argumentación". Ya quiero contarle a mi mamá y a Mara.</p> | | <p>Sale corriendo de la clase para contarle a Mara.</p> | |
|  <p>Sebastián</p> | <p>¿Y si paso al frente y se me olvida todo? ¿Y si hacen una pregunta que no sé responder? ¿Y si simplemente lo explico mal y me reprueban? ¿Y si empiezo a trabarme como la otra vez?</p> | | | <p>Ansiedad</p> |

- Compartan su tabla con otros equipos e identifiquen semejanzas y diferencias.
- Individualmente, piensa en una situación en la que hayas tenido alguna dificultad y te hayas sentido mal, y completa la información en la tabla.

Para tu vida diaria

Realiza una meditación filosófica, la cual es una técnica de introspección, en la que te ayudará a visualizar tus pensamientos más claramente y a distinguir lo que te sirve y lo que no. Para conocer más sobre la técnica, puedes ver el video animado con subtítulos en español *Philosophical Meditations. The School of Life* en el siguiente enlace: <https://bit.ly/2foeWwY>

¿Quieres saber más?

Elsa Punset muestra una técnica que te ayudará a sacar provecho de tus pensamientos para alcanzar metas. Puedes buscarlo en YouTube como *Alcanzar los objetivos Elsa Punset* o en el enlace: <https://bit.ly/2aSluuY>

| Estudiante (tu nombre) | Pensamientos o imágenes mentales | Sensación corporal que experimenté (agradable, desagradable o neutral) | Acción o conducta a partir de mis sensaciones y pensamientos | Emoción |
|------------------------|----------------------------------|--|--|---------|
| | | | | |

d. Haz un experimento. A partir de la situación que recordaste en el ejercicio anterior e imagina que cambias ese pensamiento por otro, ¿cómo te sentirías?, ¿qué pasaría con tu conducta? Anota en tu cuaderno lo que crees que habría sido diferente.

Actividad 2

- a. Reflexionen entre todos sobre la importancia de reconocer los pensamientos que acompañan a las emociones:
- ¿Creen que hay pensamientos que provocan sensaciones corporales?
 - ¿Cuál piensan que es el origen de esos pensamientos?
 - ¿Qué pensamientos pueden hacer que se sientan tranquilos ante una situación difícil?

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Aspecto cognitivo de las emociones. Se refiere a la experiencia mental o psicológica de la emoción, que ocurre al mismo tiempo que la sensación corporal o afectiva.

La experiencia emocional tiene dos aspectos fundamentales y profundamente conectados: el aspecto afectivo (lo que sentimos en el cuerpo) y el aspecto cognitivo (lo que pensamos y las imágenes mentales). El aspecto afectivo es moldeado por el pensamiento y a su vez lo moldea. En nuestras experiencias emotivas hay ciertos pensamientos exagerados o distorsionados. Identificarlos es muy importante porque así es posible cambiarlos. Esto puede ayudarnos a modificar cómo nos sentimos y nos comportamos.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

| Criterios de evaluación: | Puntaje: |
|--|------------|
| Llenar la tabla identificando cada uno de los elementos vistos en clase de una situación elegida de forma correcta y completa (Actividad 1). | 5 puntos. |
| Responder las preguntas de reflexión de forma crítica, clara y completa (Actividad 2). | 5 puntos. |
| Total: | 10 puntos. |

Elaborado por Caamal, C. (2022).

Escala de apreciación para evaluar la actividad de aprendizaje no. 6.

Tomado de PNUD (2018) p.28.

| Evaluación de la lección | | | | | |
|--|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión. | | | | | |
| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| Al menos un 50% de los estudiantes expresaron verbalmente su experiencia emocional y describieron las sensaciones corporales y los pensamientos asociados a las emociones. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades? | | | | | |
| | | | | | |
| Dificultades o áreas de oportunidad. | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios. | | | | | |
| | | | | | |

Lectura no. 4: El aspecto cognitivo de las emociones.

Tomado de PNUD (2018), p. 19.

Lección 8 El aspecto cognitivo de las emociones



El reto es que expresen verbalmente su experiencia emocional y describan las sensaciones corporales y los pensamientos asociados a algunas emociones.

¿Qué imágenes y pensamientos pasan por tu cabeza justo antes de hacer una presentación frente al grupo? ¿Qué piensas mientras te felicitan por ganar un partido u obtener algo por lo que te esforzaste? Las emociones tienen dos aspectos fundamentales íntimamente relacionados y que impactan en nuestra conducta: por un lado, el aspecto afectivo, que corresponde a lo que sentimos en el cuerpo. Por otro, el aspecto cognitivo, que se refiere a lo que pensamos y las imágenes que surgen durante la experiencia emocional. En esta lección identificaremos el **aspecto cognitivo de las emociones**.

Video no. 4 y no. 5.

| | |
|--|---|
| Video no. 4: Alcanzar los objetivos”. | https://www.youtube.com/watch?v=PEHwQXwVAm8 |
| Video no. 5: Philosophical Meditation. | https://www.youtube.com/watch?v=3VJI0ecVO6c |

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Miedos y estrategias de afrontamiento.

Programa de sesión no. 10.

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes propondrán estrategias de afrontamiento para superar sus miedos, a través del análisis de diferentes perspectivas generadas en un conversatorio.

Resumen: El miedo es una emoción básica que nos permite sobrevivir; sin embargo, puede convertirse en un miedo disfuncional si nos paralizamos ante él. En esta sesión se analizarán cuáles son los miedos de las y los participantes, así como el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para propiciar participación por parte del alumnado para compartir experiencias significativas: ¿identifican algún miedo que tengan? ¿A qué le tienen miedo? ¿Por qué piensas que tienes ese miedo? ¿Cómo experimentas el miedo? ¿Consideras que el miedo sirve para algo?
- 10' Técnica expositiva por parte de la docente sobre los miedos.
- 10' Listado de miedos de forma individual por parte del alumnado.
- 15 Conversatorio sobre estrategias de afrontamiento.
- 5' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Estrategia de evaluación: Con la participación del alumnado en la realización de su lista de miedos y las propuestas que se generen en el conversatorio.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, hojas, pluma, lápiz, borrador.

Actividad complementaria: Lectura no. 5 “Conjuro contra el miedo”.

Referencias:

Instituto de la Mujer. (2011). *Guía para el desarrollo personal*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. C/ Condesa de Venadito, 34 – 28027 Madrid.

Machado, S. (S.F.). *La función del miedo*. Conselleria de Sanitat. Universitat i Salut Pública. Valencia. <https://centroideat.com/la-funcion-del-miedo/>

Presentación 10: Miedos y estrategias de afrontamiento.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

MIEDOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

¿QUÉ ES EL MIEDO?

- EL MIEDO ES UNA EMOCIÓN QUE CUMPLE UN PAPEL FUNDAMENTAL: LA SUPERVIVENCIA.
- SIN MIEDO, VIVIRÍAMOS DE FORMA TAN TEMERARIA QUE PONDRÍAMOS EN PELIGRO NUESTRA VIDA Y MORIRÍAMOS A LOS POCOS DÍAS DE NO TENER MIEDO.
- POR TANTO, TIENE UNA UTILIDAD MUY IMPORTANTE EN NUESTRA VIDA.



¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE EL MIEDO?

- ES UNA EMOCIÓN QUE NOS PARECE DESAGRADABLE.
- TAMBIÉN ES UNA EMOCIÓN EVASIVA, YA QUE TRATA DE RETIRARNOS DE LO QUE OCURRE.
- CUANDO SENTIMOS MIEDO, NOS SENTIRNOS TAMBIÉN INDEFENSOS Y ESTO NOS LLEVA A RETIRARNOS.



¿EL MIEDO ES UN PROBLEMA?

- EL MIEDO NO ES UN PROBLEMA. EL PROBLEMA ES LO QUE HACEMOS CON EL MIEDO.

- PREGÚNTATE QUÉ TE GUSTARÍA HACER REALMENTE Y NO HACES. QUÉ TE GUSTARÍA VIVIR Y NO VIVES. CÓMO TE GUSTARÍA RECORDAR ESTA SITUACIÓN Y SI ESTÁS HACIENDO LO NECESARIO PARA LLEGAR A ELLO.



PRIMERA PARTE: ACTIVIDAD INDIVIDUAL.

- INSTRUCCIONES: ESCRIBE EN TU LIBRETA O EN UNA HOJA UNA LISTA DE LOS MIEDOS QUE TIENES.
- POSTERIORMENTE, ANALIZA CUÁL DE TODOS LOS MIEDOS QUE ESCRIBISTE CONSIDERAS QUE ES EL PEOR O EL MÁS DIFÍCIL DE MANEJAR PARA TI.



SEGUNDA PARTE: ACTIVIDAD GRUPAL.

- INSTRUCCIONES: ESCRIBE EN UN PEDAZO DE PAPEL EL MIEDO QUE ELEGISTE COMO EL PEOR Y ENTRÉGASELO A TU DOCENTE.
- UNA VEZ LA DOCENTE TENGA TODOS LOS PEDAZOS DE PAPEL, ELEGIRÁ UNO AL AZAR, LO LEERÁ EN VOZ ALTA Y EN CONJUNTO CON EL GRUPO ANALIZARÁN Y COMPARTIRÁN ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR ESE MIEDO.



Lectura no. 5 “Conjuro contra el miedo”.

Conjuro contra el miedo

- ✓ Los miedos son parte de la vida, acéptalos como algo natural.
- ✓ Plantéate qué puedes ganar si vences tus miedos.
- ✓ Haz un listado de aquello a lo que temes y empieza por el miedo “más pequeño” (ejemplo: ir a una entrevista de trabajo).
- ✓ Hazle frente a la situación u objeto que temes, graduando el miedo, es decir, empieza por aquello que menos temor te provoque (ejemplo: imaginarte que vas a una entrevista de trabajo) y después logra vencer lo que más temes.
- ✓ Piensa en lo peor que pudiera pasarte si lo que temes se produce (ejemplo: ¿Qué es lo peor que puede pasar si no me eligen para el puesto? ¿Sería eso tan grave?). Cuando miramos el miedo a los ojos, éste suele acabar desvaneciéndose.
- ✓ Piensa en los aspectos positivos que podrían ocurrir si consigues superar este miedo.
- ✓ Repite varias veces al día que puedes superar ese miedo, eso te predispondrá a que sea así.

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.
Subtema: Metacognición, diario académico.

Plan de sesión no. 11.

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes analizarán situaciones de riesgo académico para prevenir ser dados de baja o irse a extraordinarios, utilizando su diario académico con la guía del docente.

Resumen: La metacognición es la habilidad para ser consiente de los propios procesos de aprendizaje; la metacognición facilita la autogestión del aprendizaje y su autorregulación. En esta sesión, las y los participantes identificarán aspectos importantes para el éxito académico y analizarán situaciones de riesgo académico por calificación o faltas en cada una de sus asignaturas.

Estrategia.

- 5' Bienvenida al grupo. La docente usará la técnica del interrogatorio para motivar a las y los estudiantes a compartir experiencias significativas: ¿Cómo les fue en el bloque 1? ¿A qué retos se enfrentaron durante el bloque? ¿Qué tendrían que hacer para mejorar en el bloque 2?
- 3' La docente utilizará la técnica del interrogatorio y la lluvia de ideas para recordar temas vistos anteriormente por parte del alumnado: ¿qué es la metacognición? ¿Para qué sirve? ¿Por qué es importante?
- 5' La docente abordará el contenido del diario académico del bloque 2 con la técnica expositiva.
- 5' La docente orientará el análisis de casos hipotéticos para identificar riesgo académico por calificación reprobatoria o faltas para dar ejemplos al alumnado.
- 15' Asignación del llenado del diario académico del bloque 2 para el alumnado.
- 10' La docente solicitará a algunos integrantes del grupo que pasen a llenar la tabla de seguimiento académico en el pizarrón y analizará junto con el grupo cada caso.
- 2' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Diario académico no. 2: Diario académico del bloque 2.

Estrategia de evaluación: Con base en el ADA 9 “Diario Académico”, con valor de 30 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf “Diario Académico”.

Referencias:

G., J. Metacognición: definición y enfoques teóricos que la explican. *Revista electrónica de psicología Iztacala, volumen 6(2)*.

Preparatoria Estatal 10. Rubén H. Rodríguez Moguel. (2018). *Diarios Académicos*. Recuperado de: <https://prepaestatal10.edu.mx/diarios-academicos/>

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/21698/20433>

Sanmartí Puig, Neus, *10 ideas clave. Evaluar para aprender*, México, Graó, 2010, p.134.

Presentación no. 11: Metacognición y diario académico del bloque 2.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

DIARIO ACADÉMICO – BLOQUE 2.

RECORDANDO QUÉ ES LA METACOGNICIÓN:

- Introducido por Flavell a principios de la década de los 70's.
- Conocimiento de los propios procesos cognoscitivos, se hace referencia a que el sujeto conoce sus capacidades, limitaciones y procesos cognoscitivos que están involucrados en la consecución de un objetivo, realización de una tarea o solución de un problema.



RECORDANDO QUÉ SON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Son atributos, cualidades o parámetros que permiten al docente emitir un juicio de valor sobre el desempeño y aprendizaje de los estudiantes.



DIARIO ACADÉMICO BLOQUE II – CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

DIARIO ACADÉMICO

■ ESCRIBIR LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN CADA UNA DE TUS ASIGNATURAS.

■ VALOR: 10 PUNTOS.

| BLOQUE II (Valor 10 puntos). | |
|---|---|
| MATERIAS | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |
| Matemáticas I. | |
| Química I. | |
| Etimologías I. | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | |
| Inglés I. | |
| Historia I. | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | |
| Informática I. | |
| Educación Física o Artísticas I. | |
| Tutorías I. | 20% ADAS 30% DIARIO ACADÉMICO 50% PROYECTO INTEGRADOR |

DIARIO ACADÉMICO DEL BLOQUE II – CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES.

■ AGENDA TUS ACTIVIDADES ACADÉMICAS CORRESPONDIENTES AL BLOQUE I DE CADA UNA DE TUS ASIGNATURAS.

■ INCLUYE: ADAS, PROYECTOS INTEGRADORES, EXÁMENES, EXPOSICIONES, EXTRAORDINARIOS, ETC.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES – BLOQUE 2:

| OCTUBRE | | | | | | |
|------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Inicio bloque 2. | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| NOVIEMBRE | | | | | | |
|-----------|---|----|----|--|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | Inicio de periodo de evaluaciones del bloque 2 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | Término de periodo de evaluaciones del bloque 2 | | | | | |

DIARIO ACADÉMICO DEL BLOQUE II – SEGUIMIENTO ACADÉMICO.

- CAPTURA TUS CALIFICACIONES Y FALTAS DEL BLOQUE I DE CADA UNA DE TUS MATERIAS.
- REALIZA UN ANÁLISIS DE RIESGO ACADÉMICO, YA SEA POR CALIFICACIÓN O FALTAS QUE PUEDA PERJUDICARTE EN TU TRAYECTORIA ACADÉMICA.
- INSERTA TU BOLETA EN LA PARTE DE DEBAJO DE LA TABLA, ÉSTA SERVIRÁ PARA VERIFICAR QUE LA INFORMACIÓN DE LA TABLA QUE CAPTURASTE ES CORRECTA.

SEGUIMIENTO ACADÉMICO (Valor 10 puntos).

| ASIGNATURA | CALIFICACIÓN BLOQUE I | FALTAS BLOQUE I | ¿ESTOY EN RIESGO? ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SITUACIÓN ACADÉMICA? |
|---|-----------------------|-----------------|---|
| Matemáticas I. | | | |
| Química I. | | | |
| Etimologías I. | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | | |
| Inglés I. | | | |
| Historia I. | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | | |
| Informática I. | | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | | |
| Tutorías I. | | | |

Captura de boleta:

ANÁLISIS DE RIESGO ACADÉMICO DE CASOS HIPOTÉTICOS.

| ASIGNATURA | CALIFICACIÓN BLOQUE I | FALTAS BLOQUE I | ¿ESTOY EN RIESGO? ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SITUACIÓN ACADÉMICA? |
|---|-----------------------|-----------------|---|
| Matemáticas I. | | | |
| Química I. | | | |
| Etimologías I. | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | | |
| Inglés I. | | | |
| Historia I. | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | | |
| Informática I. | | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | | |
| Tutorías I. | | | |

Diario académico no. 2: Diario académico del bloque 2.

Instrucciones: Realiza el llenado cada tabla según lo que se te solicita.

DIARIO ACADÉMICO

| BLOQUE II (Valor 10 puntos). | |
|---|---|
| MATERIAS | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |
| Matemáticas I. | |
| Química I. | |
| Etimologías I. | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | |
| Inglés I. | |
| Historia 1. | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | |
| Informática I. | |
| Educación Física o Artísticas I. | |
| Tutorías I. | 20% ADAS 30% DIARIO ACADÉMICO 50% PROYECTO INTEGRADOR |

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES – BLOQUE 2:

| OCTUBRE | | | | | | |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Inicio bloque 2. | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| NOVIEMBRE | | | | | | |
|------------------|--|----|----|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | Inicio de periodo de evaluaciones del bloque 2 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | Término de periodo de evaluaciones del bloque 2 | | | | | |

SEGUIMIENTO ACADÉMICO (Valor 10 puntos).

| ASIGNATURA | CALIFICACIÓN BLOQUE 1 | FALTAS BLOQUE 1 | ¿ESTOY EN RIESGO? ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SITUACIÓN ACADÉMICA? |
|---|-----------------------|-----------------|---|
| Matemáticas I. | | | |
| Química I. | | | |
| Etimologías I. | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | | |
| Inglés I. | | | |
| Historia I. | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | | |
| Informática I. | | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | | |
| Tutorías I. | | | |

Captura de boleta:

Nota: Adaptación del Diario Académico del Programa de tutorías I.

| Criterios de evaluación: | Puntaje: |
|---|-----------------|
| El alumno desglosa los criterios de evaluación del bloque 2 de cada una de las 10 asignaturas que cursa de forma clara y completa. | 10 puntos. |
| El alumno agenda sus actividades escolares (ADAS, proyectos, exámenes, extraordinarios, etc.) en el calendario de actividades del bloque 2 de forma organizada y clara. | 10 puntos. |
| El alumno llena la tabla de “seguimiento académico” en donde desglosa sus calificaciones y faltas del bloque 1 e identifica situaciones de riesgo. | 10 puntos. |
| Total: | 30 puntos. |

Elaborado por Caamal, C. (2022).

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Emociones positivas.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión 12.

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes analizarán las diferentes etapas de su vida para elaborar una línea de emociones positivas, con base en los criterios dados por la docente.

Resumen: Las emociones positivas son importantes para el desarrollo positivo de las personas, brindan satisfacción, previenen enfermedades, mejoran nuestra calidad de vida y nos brindan de herramientas para afrontar la adversidad. En esta sesión las y los estudiantes identificarán y analizarán experiencias de vida significativas en las que hayan experimentado emociones positivas.

Estrategia.

- 3' Bienvenida al grupo. La docente introducirá el concepto de “emociones positivas”, usando la técnica del interrogatorio, solicitará a las y los estudiantes compartir experiencias significativas de vida en donde hayan experimentado emociones positivas.
- 10' Exposición por parte de la docente de la presentación “Las emociones positivas”.
- 2' Técnica del interrogatorio y lluvia de ideas para generar participación del grupo: ¿Qué emociones positivas conoces?
- 15' Asignación de la actividad de aprendizaje no. 7 “Línea del tiempo de emociones positivas”.
- 10' Exposición por parte del alumnado de sus líneas del tiempo.
- 5' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad. La docente guiará al grupo con preguntas de reflexión: ¿Para qué creen que puede servirnos identificar las experiencias positivas que vivimos? ¿Qué pasaría si cuando tenemos un mal día, recordamos o visualizamos un momento en que hayamos experimentado emociones positivas?

Actividad de aprendizaje: ADA no. 7 “Línea del tiempo de emociones positivas.

Estrategia de evaluación: A través de la participación del alumnado, ya sea comentando sus experiencias acerca del tema, poniendo ejemplos y compartiendo su línea de emociones positivas en clase.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop.

Referencias:

Barragán, A.; Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1) 103-118.

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

Orozco, M. (2019). *¿Quién soy yo? Libro de actividades para el autoconocimiento y consolidación de la identidad en adolescentes*. [Trabajo de grado para especialidad inédita]. Universidad Distrital Francisco José De Caldas.

Presentación no. 12 “Las emociones positivas”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

LAS EMOCIONES POSITIVAS.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES POSITIVAS?

- ❑ SON AQUELLAS EMOCIONES EN LAS QUE SE EXPERIMENTA PLACER O BIENESTAR.
- ❑ PERMITE CULTIVAR LAS FORTALEZAS Y VIRTUDES PERSONALES, ASPECTOS NECESARIOS QUE CONDUCEN A LA FELICIDAD.
- ❑ SON REACCIONES BREVES QUE SE EXPERIMENTAN CUANDO SUCEDE ALGO QUE ES SIGNIFICATIVO PARA LA PERSONA.



¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES POSITIVAS?

- ❑ CONTRIBUYE A LA CALIDAD DE VIDA.
- ❑ ES UN MEDIO PARA CONSEGUIR CRECIMIENTO PSICOLÓGICO, PERSONAL Y DURADERO.
- ❑ OPTIMIZAN LA SALUD, EL BIENESTAR SUBJETIVO Y LA RESILIENCIA PSICOLÓGICA, FAVORECIENDO UN RAZONAMIENTO EFICIENTE, FLEXIBLE Y CREATIVO.
- ❑ ES CLAVE PARA UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.
- ❑ AYUDA A OTORGAR SENTIDO Y SIGNIFICADO POSITIVO A LAS CIRCUNSTANCIAS CAMBIANTES Y ADVERSAS.



EFFECTOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS EN LA SALUD:

- ❑ PREVIENEN ENFERMEDADES.
- ❑ REDUCEN LA ANSIEDAD.
- ❑ AYUDAN A ASIMILAR MEJOR LOS RIESGOS DE LA SALUD.
- ❑ MENOR DESGASTE CARDIOVASCULAR.
- ❑ DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS.



EMOCIONES POSITIVAS: PRESENTE, PASADO Y FUTURO.

LAS EMOCIONES POSITIVAS SON ATEMPORALES, YA QUE PUEDEN UBICARSE EN EL PASADO, PRESENTE O FUTURO.



PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad de autoconocimiento.
Subtema: Diario de bienestar emocional.
Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión 13.

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes analizarán sus estrategias de autorregulación emocional en diferentes contextos, con base en preguntas reflexivas y en su diario de bienestar emocional.

Resumen: La autorregulación emocional nos permite afrontar retos en los diferentes contextos de la vida de forma asertiva, contribuye al logro de nuestras metas, al bienestar emocional y mejorar la calidad de vida. En esta sesión, las y los participantes identificarán experiencias significativas de vida y analizarán en cada una de ellas los elementos que influyen en el manejo de emociones, así como las estrategias que utilizaron y su efectividad.

Estrategia.

- 5' Bienvenida al grupo. La docente junto con el grupo realizará un resumen de los temas y actividades realizadas durante el bloque.
- 3' La docente explicará el proyecto integrador del bloque 2 “El diario de bienestar emocional” con la técnica expositiva.
- 10' La docente junto con el grupo realizará un ejemplo sobre cómo realizar la actividad asignada.
- 10' Asignación del proyecto integrador “Diario de bienestar emocional”. La docente solicitará al alumnado, de manera individual, realizar el llenado de la tabla del día 1 y resolverá dudas que surjan.
- 10' Usando la técnica del interrogatorio, solicitará que algunos alumnos lean lo escrito en la primera tabla para verificar la comprensión del alumnado para la elaboración del proyecto integrador.
- 2' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Proyecto integrador no. 2: Proyecto integrador del bloque 2 “Diario de bienestar emocional”.

Estrategia de evaluación: Será realizada con base en la rúbrica de evaluación del proyecto integrador del bloque 2.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyector, cable adaptador HDMI-VGA, cable VGA, Laptop, archivo pdf con instrucciones del Proyecto Integrador “Diario de bienestar emocional”.

Referencias:

DEMS. (S.F.). *Tutorías I. Guía docente*. Servicios Escolares. Yucatán.

Presentación no. 13 “Diario de bienestar emocional”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

**PROYECTO INTEGRADOR DEL BLOQUE II:
DIARIO DE BIENESTAR EMOCIONAL.**

RESUMEN DE TEMAS VISTOS DURANTE EL BLOQUE II:

- 1) ESTILOS DE COMUNICACIÓN.
- 2) ASPECTOS COGNITIVOS DE LAS EMOCIONES.
- 3) MIEDOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.
- 4) METACOGNICIÓN.
- 5) EMOCIONES POSITIVAS.



PROYECTO INTEGRADOR DEL BLOQUE II: DIARIO DE BIENESTAR EMOCIONAL.

- DE MANERA INDIVIDUAL, ELABORA UN DIARIO DE BIENESTAR EMOCIONAL.
- ÍNIMO SE DEBERÁ REALIZAR DURANTE 5 DÍAS.
- SE DEBERÁ INCLUIR UNA CONCLUSIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES.



ANÁLISIS DE ELEMENTOS DE TUS EXPERIENCIAS DURANTE EL DÍA:

| Situación | Emociones | Pensamientos | Conducta | Consecuencias |
|-----------|-----------|--------------|----------|---------------|
| | | | | |

ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS QUE UTILIZASTE :

| | |
|---|--|
| ¿Qué estrategias utilizaste para el manejo de tus emociones y qué tan efectivas fueron? | |
| ¿Qué harías diferente y cuál es el motivo de esto? | |
| ¿Cuál fue tu principal aprendizaje del día? | |

PREGUNTAS GUÍA PARA LA CONCLUSIÓN DEL DIARIO DE BIENESTAR EMOCIONAL:

- ¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?
- ¿PARA QUÉ SIRVE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?
- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?
- ¿QUÉ RETOS Y BENEFICIOS PUEDES PRESENTAR AL PRACTICAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?

AUTOCONTROL EMOCIONAL



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Son atributos, cualidades o parámetros que permiten al docente emitir un juicio de valor sobre el desempeño y aprendizaje de los estudiantes.



RÚBRICA DE EVALUACIÓN – NIVEL ESTRATÉGICO:

REGISTRO DE DIARIO – 25 PUNTOS.

- SE REGISTRA LA INFORMACIÓN DEL DIARIO DE BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE 5 DÍAS.
- DESCRIBE LAS SITUACIONES PRESENTADAS.
- INCLUYE LAS EMOCIONES EXPERIMENTADAS.
- REGISTRA LOS PENSAMIENTOS ASOCIADOS A SUS EMOCIONES.
- DESCRIBE LAS CONDUCTAS REALIZADAS.
- INCLUYE LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACCIONES.

DIARIO EMOCIONAL

Psicología-Online

| SITUACIÓN | PENSAMIENTO | EMOCIÓN | CONDUCTA |
|-------------------------|--|------------------|--|
| Discusión con la pareja | Ya estamos otra vez No puedo más | Ira, frustración | Gritar, dar un portazo |
| Atasco en la carretera | Me van a echar por llegar tarde y me quedará sin trabajo | Nervios, miedo | Tocar la bocina del coche y golpear el volante |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

RÚBRICA DE EVALUACIÓN – NIVEL ESTRATÉGICO:

UTILIZA LAS PROPIEDADES, ASPECTOS FORMALES Y NORMATIVOS DE LA REDACCIÓN – 10 PUNTOS.

EL TRABAJO SE ENTREGA CON:

- PORTADA.
- INSTRUCCIONES (EN LA SEGUNDA PÁGINA).
- ESCRITO A MANO Y CON PLUMA DE TINTA NEGRA FUERTE Y VISIBLE O A COMPUTADORA CON LETRAS NEGRAS, LIMPIEZA Y ORDEN.



EN EL CONTENIDO SE OBSERVA:

- COHERENCIA, ADECUACIÓN, COHESIÓN Y UNA ADECUADA ESTRUCTURACIÓN DE LAS IDEAS.
- USO CORRECTO DE GRAFÍAS, ACENTOS, SIGNOS ORTOGRÁFICOS Y PUNTUACIÓN.
- RIQUEZA EN EL LÉXICO.
- BUENA CALIGRAFÍA EN SU CASO.



Proyecto Integrador no. 2 “Diario de bienestar emocional”.

:

Actividad integradora. Diario del bienestar emocional.

Instrucciones. De manera individual, elabora un diario de bienestar emocional en el que registres la información que se presenta a continuación. Mínimo se deberá realizar durante 5 días. Al final, se deberá incluir una conclusión sobre la importancia del manejo de las emociones.

| | |
|----------------|--|
| Nombre: | |
| Grado y grupo: | |

Día1

| Fecha: | | | | |
|---|-----------|--------------|----------|---------------|
| Situación | Emociones | Pensamientos | Conducta | Consecuencias |
| 1. | 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. | 3. |
| Etc. | Etc. | Etc. | Etc. | Etc. |
| ¿Qué estrategias utilizaste para el manejo de tus emociones y qué tan efectivas fueron? | | | | |
| ¿Qué harías diferente y cuál es el motivo de esto? | | | | |
| ¿Cuál fue tu principal aprendizaje del día? | | | | |

Día 2

| Fecha: | | | | |
|---|-----------|--------------|----------|---------------|
| Situación | Emociones | Pensamientos | Conducta | Consecuencias |
| 1. | 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. | 3. |
| Etc. | Etc. | Etc. | Etc. | Etc. |
| ¿Qué estrategias utilizaste para el manejo de tus emociones y qué tan efectivas fueron? | | | | |
| ¿Qué harías diferente y cuál es el motivo de esto? | | | | |
| ¿Cuál fue tu principal aprendizaje del día? | | | | |

Día 3

| Fecha: | | | | |
|---|-----------|--------------|----------|---------------|
| Situación | Emociones | Pensamientos | Conducta | Consecuencias |
| 1. | 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. | 3. |
| Etc. | Etc. | Etc. | Etc. | Etc. |
| ¿Qué estrategias utilizaste para el manejo de tus emociones y qué tan efectivas fueron? | | | | |
| ¿Qué harías diferente y cuál es el motivo de esto? | | | | |
| ¿Cuál fue tu principal aprendizaje del día? | | | | |

Día 4

| Fecha: | | | | |
|---|-----------|--------------|----------|---------------|
| Situación | Emociones | Pensamientos | Conducta | Consecuencias |
| 1. | 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. | 3. |
| Etc. | Etc. | Etc. | Etc. | Etc. |
| ¿Qué estrategias utilizaste para el manejo de tus emociones y qué tan efectivas fueron? | | | | |

| | |
|--|--|
| ¿Qué harías diferente y cuál es el motivo de esto? | |
| ¿Cuál fue tu principal aprendizaje del día? | |

Día 5

| Fecha: | | | | |
|---|-----------|--------------|----------|---------------|
| Situación | Emociones | Pensamientos | Conducta | Consecuencias |
| 1. | 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. | 3. |
| Etc. | Etc. | Etc. | Etc. | Etc. |
| ¿Qué estrategias utilizaste para el manejo de tus emociones y qué tan efectivas fueron? | | | | |
| ¿Qué harías diferente y cuál es el motivo de esto? | | | | |
| ¿Cuál fue tu principal aprendizaje del día? | | | | |

| |
|--------------------|
| Conclusión: |
|--------------------|

A considerar:

- Es importante que cuides la ortografía y redacción, así como la limpieza y el orden de las ideas.
- La actividad se puede entregar tanto en un documento de Word, como escrito a mano, en esta última opción se deberá cuidar la caligrafía (legible).
- Se puede utilizar un formato diferente al presentado en este documento, siempre y cuando incluya toda la información solicitada.
- El trabajo ha de ser de su autoría, de lo contrario se anula. En caso de plagio (copiar el trabajo de otra persona, total o parcialmente, por mínimo que sea) se cancela el proyecto a todos los involucrados.

Nota: Proyecto integrador adaptado de DEMS (2018).

Rúbrica de evaluación del Bloque II

| Rúbrica de evaluación del Bloque II | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| Bloque: 2 | | | Asignatura: Tutorías 1 | | |
| Criterio: Conoce qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional. Expresa verbalmente su experiencia emocional y describe las sensaciones corporales y los pensamientos asociados a algunas emociones. | | | Evidencia requerida: Diario de bienestar emocional | | Ponderación 50% |
| Indicador | Estratégico | Autónomo | Resolutivo | Receptivo | Preformal |
| Registro diario | Cumple con todos los siguientes requisitos de entrega: -Se registra la información del diario de bienestar emocional durante 5 días. -Describe las situaciones presentadas. -Incluye las emociones experimentadas. -Registra los pensamientos asociados a sus emociones. -Describe las conductas realizadas. -Incluye las consecuencias de sus acciones. -Escribe el resumen del día con la | Cumple con 5 - 6 de los siguientes 7 requisitos de entrega: -Se registra la información del diario de bienestar emocional durante 5 días. -Describe las situaciones presentadas. -Incluye las emociones experimentadas. -Registra los pensamientos asociados a sus emociones. -Describe las conductas realizadas. -Incluye las consecuencias de sus acciones. -Escribe el resumen del día con la información solicitada. | Cumple con 4 de los siguientes 7 requisitos de entrega: -Se registra la información del diario de bienestar emocional durante 5 días. -Describe las situaciones presentadas. -Incluye las emociones experimentadas. -Registra los pensamientos asociados a sus emociones. -Describe las conductas realizadas. -Incluye las consecuencias de sus acciones. -Escribe el resumen del día con la información solicitada. | Cumple con 3 de los siguientes 7 requisitos de entrega: -Se registra la información del diario de bienestar emocional durante 5 días. -Describe las situaciones presentadas. -Incluye las emociones experimentadas. -Registra los pensamientos asociados a sus emociones. -Describe las conductas realizadas. -Incluye las consecuencias de sus acciones. -Escribe el resumen del día con la información solicitada. | Cumple con 2, o menos, de los siguientes 7 requisitos de entrega: -Se registra la información del diario de bienestar emocional durante 5 días. -Describe las situaciones presentadas. -Incluye las emociones experimentadas. -Registra los pensamientos asociados a sus emociones. -Describe las conductas realizadas. -Incluye las consecuencias de sus acciones. -Escribe el resumen del día con la información solicitada. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | información solicitada. | | | | |
| 25 puntos | 21 – 25 puntos | 16 – 20 puntos | 11 – 15 puntos | 6 – 10 puntos | 0 – 5 puntos |
| Conclusión | La conclusión presenta todas las siguientes características: -Clara y ordenada. -Con reflexiones fundamentadas -Utiliza correctamente los conceptos sobre emociones y su regulación. -Incluye una reflexión sobre la importancia de las emociones y su manejo adecuado. | La conclusión presenta 3 de las siguientes 4 características: -Clara y ordenada. -Con reflexiones fundamentadas. -Utiliza correctamente los conceptos sobre emociones y su regulación. -Incluye una reflexión sobre la importancia de las emociones y su manejo adecuado. | La conclusión presenta 2 de las siguientes 4 características: -Clara y ordenada. -Con reflexiones fundamentadas. -Utiliza correctamente los conceptos sobre emociones y su regulación. -Incluye una reflexión sobre la importancia de las emociones y su manejo adecuado. | La conclusión presenta 1 de las siguientes 4 características: -Clara y ordenada. -Con reflexiones fundamentadas. -Utiliza correctamente los conceptos sobre emociones y su regulación. -Incluye una reflexión sobre la importancia de las emociones y su manejo adecuado. | No tiene conclusión |
| 15 puntos | 13 – 15 puntos | 10 – 12 puntos | 7 – 9 puntos | 4 – 6 puntos | 0 – 3 puntos |
| Utiliza las propiedades, aspectos formales y normativos de la redacción. | El trabajo se entrega con: portada completa y correcta, instrucciones (en la segunda página), escrito a mano y con pluma de tinta negra fuerte y visible o a computadora con letras negras, | El trabajo se entrega con: portada completa y correcta, instrucciones (en la segunda página), escrito a mano y con pluma de tinta negra fuerte y visible o a computadora con letras negras, limpieza y orden. En el contenido se observa: | El trabajo se entrega con: portada completa y correcta, instrucciones (en la segunda página), escrito a mano y con pluma de tinta negra fuerte y visible o a computadora con letras negras, limpieza y orden. | El trabajo se entrega con: portada completa y correcta, instrucciones (en la segunda página), escrito a mano y con pluma de tinta negra fuerte y visible o a computadora con letras negras, limpieza y orden. En el contenido se observa: | El trabajo se entrega con: portada completa y correcta, instrucciones (en la segunda página), escrito a mano y con pluma de tinta negra fuerte y visible o a computadora con letras negras, limpieza y orden. En el contenido se observa: |

| | | | | | |
|------------------|--|--|---|---|---|
| | <p>limpieza y orden. En el contenido se observa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coherencia, adecuación, cohesión y una adecuada estructuración de las ideas. - Uso correcto de grafías, acentos, signos ortográficos y puntuación. - Riqueza en el léxico. - Buena caligrafía en su caso. | <p>-Coherencia, adecuación, cohesión y una adecuada estructuración de las ideas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menos de 5 errores en el uso de grafías, acentos, signos ortográficos y puntuación. - Variedad en el léxico. - Buena caligrafía en su caso. | <p>En el contenido se observa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coherencia, adecuación, cohesión y una adecuada estructuración de las ideas. - Entre 5 y 10 errores en el uso de grafías, acentos, signos ortográficos y puntuación. - Variedad en el léxico. - Buena caligrafía en su caso. | <p>-Coherencia, adecuación, cohesión y una adecuada estructuración de las ideas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entre 11 y 15 errores en el uso de grafías, acentos, signos ortográficos y puntuación. - Pobreza en el léxico. - Caligrafía defectuosa en su caso. | <p>-Coherencia, adecuación, cohesión y una adecuada estructuración de las ideas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Más de 15 errores en el uso de grafías, acentos, signos ortográficos y puntuación. - Pobreza en el léxico. - Caligrafía defectuosa en su caso. |
| 10 puntos | 9 – 10 puntos | 7 – 8 puntos | 5 – 6 puntos | 3 – 4 puntos | 0 – 2 puntos |

Nota: Rúbrica adaptada de DEMS (2018). p. 41-42.

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Polaridades de la identidad.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 14.

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes analizarán sus cualidades, fortalezas y áreas de oportunidad en diferentes contextos a través del llenado de un cuadro con preguntas reflexivas.

Resumen: La identidad nos da un sentido de pertenencia al darnos cuenta de que compartimos similitudes con otros, al mismo tiempo que nos identifica como seres únicos e irrepetibles. Conocer qué cosas nos caracteriza, en qué coincidimos con los demás y en qué no nos ayuda a conocernos mejor y así podemos tomar mejores decisiones; en esta sesión las y los estudiantes analizarán los elementos que componen su identidad analizando sus polaridades de sí mismo y con relación a los demás.

Estrategia.

- 3' Bienvenida al grupo. Lluvia de ideas para activar conocimiento previo: ¿Qué es la identidad? ¿Por qué es importante conocerse a uno mismo?
- 5' Exposición por parte de la docente presentación no. 14 “La identidad”.
- 10' Asignación de la actividad de aprendizaje no. 7: polaridades de la identidad.
- 15' La docente solicitará que cada estudiante elija una sola cosa con la que se identifique, la escriba en un pedazo de papel y se la entregue a la docente. La docente leerá al azar un papel y preguntará al grupo, ¿a qué alumna (o) creen que pertenece?, después de escuchar algunas respuestas el dueño del papel alzará su mano.
- 10' La docente realizará preguntas reflexivas sobre la actividad: ¿en qué aspectos tienes similitudes con tu bina?, ¿en qué aspectos difieren?, ¿cómo te sentiste haciendo el ejercicio?, ¿qué dificultades presentaron para realizar la actividad?, ¿qué aspectos de los que te me gusta de ti puedes modificar?, ¿cuáles son los valores realmente importantes para ti? ¿Quién te ha marcado estos valores?

- 2' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de aprendizaje no. 7: ADA no. 7 “Polaridades de la identidad”.

Estrategia de evaluación: Con la participación de las y los estudiantes en el llenado del cuadro, al compartir sus respuestas y experiencias.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar.

Referencias:

Fernández, E. (2012). Identidad y personalidad: o cómo sabemos que somos diferentes a los demás. *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*, 2(4).

https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Identidad_y_personalidad.pdf

García, G. (S.F.) *La identidad*.

<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/03.pdf>

Instituto de la Mujer. (2011). *Guía para el desarrollo personal*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. C/ Condesa de Venadito, 34 – 28027 Madrid.

Presentación no. 14 “Polaridades de la identidad”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

**TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL
AUTOCONOCIMIENTO.**

POLARIDADES DE LA IDENTIDAD:



RECORDANDO QUÉ ES LA IDENTIDAD...

ES CONSIDERADA COMO UN FENÓMENO SUBJETIVO, DE ELABORACIÓN PERSONAL, QUE SE CONSTRUYE SIMBÓLICAMENTE EN INTERACCIÓN CON OTROS. LA IDENTIDAD PERSONAL TAMBIÉN VA LIGADA A UN SENTIDO DE PERTENENCIA A DISTINTOS GRUPOS SOCIO- CULTURALES CON LOS QUE CONSIDERAMOS QUE COMPARTIMOS CARACTERÍSTICAS EN COMÚN.



¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

ES UN PATRÓN COMPLEJO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS PROFUNDAMENTE ENRAIZADAS, EN SU MAYOR PARTE INCONSCIENTES Y DIFÍCILES DE CAMBIAR, QUE SE EXPRESAN DE FORMA AUTOMÁTICA EN CASI TODAS LAS ÁREAS DEL FUNCIONAMIENTO DEL INDIVIDUO.



RELACIÓN ENTRE LA PERSONALIDAD Y LA IDENTIDAD:

- UNO ES Y SE DIFERENCIA DE LOS DEMÁS POR ESA CONSCIENCIA DE SER ÚNICO Y DIFERENTES DEL RESTO.
- LA IDENTIDAD SE CORRESPONDERÍA A QUIÉN ES, COMO SE VE ESA PERSONA COMO DIFERENTE DEL RESTO; LA PERSONALIDAD SE CORRESPONDERÍA A CÓMO SE COMPORTA.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: POLARIDADES DE LA IDENTIDAD.

- LO QUE ME GUSTA DE MÍ.
- LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ.
- LO QUE ME GUSTA DE LA GENTE.
- LO QUE NO ME GUSTA DE LA GENTE.
- LO QUE SÉ.
- LO QUE ME GUSTARÍA SABER.
- LO QUE ME IMPORTA.
- LO QUE NO ME IMPORTA.



DINÁMICA GRUPAL:

- PIENSA EN ALGO QUE CON QUETE IDENTIFIQUES.
- PUEDE SER UNA HABILIDAD, UNA CUALIDAD, UNA CARACTERÍSTICA, CON LO QUE MÁSTE IDENTIFIQUES.
- SÓLO PUEDES ELEGIR UNA COSA.
- ESCRÍBELA EN UN PEDAZO DE PAPEL Y ENTRÉGASELO AL DOCENTE.



Actividad de aprendizaje no. 7 “Polaridades de la identidad”.
Tomado de INMUJERES (2011), p. 59.

Instrucciones: Analiza y escribe lo que se te solicita en cada caso.

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Lo que me gusta de mí | Lo que no me gusta de mí |
| 1. 2. 3. 4. 5. | 1. 2. 3. 4. 5. |
| Lo que me gusta de la gente | Lo que no me gusta de la gente |
| 1. 2. 3. 4. 5. | 1. 2. 3. 4. 5. |
| Lo que se | Lo que me gustaría saber |
| 1. 2. 3. 4. 5. | 1. 2. 3. 4. 5. |
| Lo que me importa | Lo que no me importa |
| 1. 2. 3. 4. 5. | 1. 2. 3. 4. 5. |

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Proyección de metas.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 15

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán su situación actual de vida y hacia dónde quieren llegar (metas) en diferentes contextos de su vida, a través de la elaboración de un collage.

Resumen: Establecer metas significativas claras facilita el logro de aquello que queremos; nos ayuda a orientar nuestra energía, tiempo, esfuerzo y recursos al logro de nuestra meta. Sin embargo, analizar nuestra situación actual, nos da un punto de partida hacia nuestra meta, este análisis permite identificar con qué recursos contamos, qué necesitamos para llegar hacia ese futuro que deseamos. En esta sesión, las y los participantes se visualizarán a futuro con su meta ya lograda y analizarán su situación actual.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para propiciar la participación de grupo para compartir experiencias significativas de vida. La docente introducirá la pregunta: ¿tienen un sueño que les gustaría hacer realidad? ¿De qué se trata? ¿Cómo te visualizas?
- 5' Técnica del interrogatorio y lluvia de ideas para retomar elementos previamente vistos sobre las metas significativas.
- 12' Asignación de la actividad de aprendizaje no. 8 con orientación de la docente.
- 13' Exposición por parte del alumnado de su collage.
- 10' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad. La docente realizará preguntas para facilitar la reflexión del grupo: ¿Las decisiones que he tomado hasta ahora me acercan o me alejan de mi sueño? ¿Qué cosas pueden obstaculizar el logro de mi meta? ¿Con qué apoyos cuento para el logro de mi meta? ¿Fue fácil o difícil imaginarme a futuro y por qué? ¿Qué papel juego para el cumplimiento de mi meta? ¿Cómo influye el entorno para el logro de mi meta?

Actividad de aprendizaje: ADA no. 8 “Mi proyección de metas”.

Estrategia de evaluación: Con la participación, ejemplos, comentarios, exposición de collages que realicen las y los estudiantes.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar, rotafolios, plumones, revistas, periódico, imágenes, pegamento, tijeras.

Referencias:

CUAIEED, (S.F.) *Definición de metas*. UNAM.
http://uapas2.bunam.unam.mx/sociales/definicion_de_metas

Ruiz, P. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid.

Presentación no. 15 “Proyección de metas”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO. PROYECCIÓN DE METAS.

RECORDANDO QUÉ SON LAS METAS SIGNIFICATIVAS:

AQUELLOS OBJETIVOS O PROPÓSITOS QUE UNA PERSONA PLANTEA EN SU VIDA COTIDIANA CUANDO EL COMPONENTE DE UN ORGANISMO CUMPLE CON TODOS LOS PARÁMETROS QUE SE ESTABLECEN PARA LA REALIZACIÓN DE UNA TAREA SE OBTENDRÁ UN RESULTADO FAVORABLE EN LA EJECUCIÓN O CUMPLIMIENTO DE LA META.



LAS METAS SON SIGNIFICATIVAS CUANDO...

- ESTÉ EN LÍNEA CON SUS INTERESES Y ANHELOS.
- LA CONSIDERE IMPORTANTE Y LE GENERE SATISFACCIÓN.
- REPRESENTA UN RETO, PERO SEA FACTIBLE.
- SEA ESPECÍFICA Y CLARA PARA QUE PUEDA EVALUAR SUS AVANCES.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: “MI PROYECCIÓN DE METAS”.

- DE MANERA INDIVIDUAL, VISUALÍZATE A FUTURO CON ESO QUE TANTO QUIERES (TU META O SUEÑO) YA LOGRADO, VISUALIZA CÓMO TE SIENTES, QUÉ ESTÁS HACIENDO, CON QUIÉN ESTÁS, EN DÓNDE ESTÁS.
- LUEGO, REFLEXIONA SOBRE TU MOMENTO ACTUAL, CÓMO TE SIENTES AHORA, QUÉ ESTÁS HACIENDO, CON QUIÉNES ESTÁS, EN DÓNDE ESTÁS.
- PLASMA EN UN ROTAFOLIO UN COLLAGE DE TU MOMENTO ACTUAL Y TU MOMENTO FUTURO.
- PUEDES UTILIZAR IMÁGENES, RECORTES, DIBUJOS.



Actividad de aprendizaje no. 8 “Mi proyección de metas”.

Instrucciones:

- De manera individual, visualízate a futuro con eso que tanto quieres (tu meta o sueño) ya logrado, visualiza cómo te sientes, qué estás haciendo, con quién estás, en dónde estás.
- Luego, reflexiona sobre tu momento actual, cómo te sientes ahora, qué estás haciendo, con quiénes estás, en dónde estás.
- Plasma en un rotafolio un collage de tu momento actual y tu momento futuro.
- Puedes utilizar imágenes, recortes, dibujos.

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 2.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Mi bandera personal.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 16

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán en los diferentes contextos de su vida, quiénes son sus personas significativas y cómo influyen en su vida, a través del ejercicio “mi bandera personal”.

Resumen: Las redes de apoyo son el conjunto de personas a las cuales podemos acudir cuando lo necesitamos, con ellas establecemos vínculos de apoyo para resolver problemas o necesidades. En esta sesión, las y los estudiantes analizarán cuáles son sus redes de apoyo y de qué manera pueden apoyarse de ellas en un momento de necesidad.

Estrategia.

- 5’ Bienvenida al grupo. Lluvia de ideas para activar conocimiento previo: ¿Qué son las redes de apoyo?
- 15’ Introducción al tema por la docente con base en la técnica expositiva.
- 10’ Asignación de la actividad de aprendizaje no. 9 “Mi bandera personal”:
- 10’ Exposición por parte del alumnado de su bandera personal.
- 5’ En plenaria, las y los participantes, con orientación de la docente compartirán sus reflexiones y aprendizajes. La docente realizará preguntas para favorecer la reflexión de las y los estudiantes: ¿qué cualidades identificas en las personas que elegiste? ¿Cómo te ayudan al logro de tus metas? ¿Cómo te hacen sentir? ¿De qué manera te han ayudado a afrontar los retos que se te presentan?

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar, colores, plumones, crayones, hojas en blanco, de cuaderno o de colores.

Actividad de aprendizaje: ADA no. 9 “Mi bandera personal”.

Estrategia de evaluación: Con la participación, ejemplos, preguntas y aportes de las y los estudiantes.

Referencias:

INAPAM, (2020). *Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es#:~:text=paso%20del%20tiempo.-,Las%20redes%20de%20apoyo%20social%20son%3A%20%E2%80%9Ce1%20conjunto%20de%20relaciones,comunicaci%C3%B3n%20para%20resolver%20necesidades%20espec%C3%ADficas.>

Ruiz, P. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid.

Presentación no. 16 “Redes de apoyo”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO. REDES DE APOYO.

¿QUÉ SON LAS REDES DE APOYO?

SON EL CONJUNTO DE RELACIONES QUE INTEGRAN A UNA PERSONA CON SU ENTORNO SOCIAL, O CON PERSONAS CON LAS QUE ESTABLECEN VÍNCULOS SOLIDARIOS Y DE COMUNICACIÓN PARA RESOLVER NECESIDADES ESPECÍFICAS.



TIPOS DE APOYO QUE BRINDAN LAS REDES:

- **EMOCIONALES.** AFECTOS, CONFIANZA, COMPAÑÍA, EMPATÍA, RECONOCIMIENTO, ESCUCHA. PUEDEN SER A TRAVÉS DE VISITAS, LLAMADAS TELEFÓNICAS, INVITACIONES, ABRAZOS, ETC.
- **INSTRUMENTALES.** AYUDA PARA TRANSPORTARSE, LABORES DEL HOGAR, HACER LAS COMPRAS, EL CUIDADO O ACOMPAÑAMIENTO.



TIPOS DE APOYO QUE BRINDAN LAS REDES:

- **COGNITIVOS.** INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS, INFORMACIÓN, CONSEJOS QUE PERMITAN ENTENDER O RECORDAR UNA SITUACIÓN, ETC.
- **MATERIALES.** DINERO, ALOJAMIENTO, COMIDA, ROPA, DONACIONES, ETC.



SE PUEDEN CLASIFICAR EN:

- **PRIMARIAS.** ESTÁN CONFORMADAS POR LA FAMILIA, AMIGOS Y VECINOS.
- CUMPLEN FUNCIONES DE SOCIALIZACIÓN, CUIDADO Y AFECTO, REPRODUCCIÓN Y ESTATUS ECONÓMICO, ENTRE OTRAS.



SE PUEDEN CLASIFICAR EN:

- **SECUNDARIAS.** ES EL MUNDO EXTERNO A LA FAMILIA: GRUPOS RECREATIVOS, ORGANIZACIONES CIVILES Y SOCIALES QUE OPERAN EN LA COMUNIDAD, ORGANIZACIONES RELIGIOSAS, RELACIONES LABORES O DE ESTUDIO.



SE PUEDEN CLASIFICAR EN:

- ALGUNAS DE SUS FUNCIONES SON LA COMPAÑÍA SOCIAL, EL APOYO EMOCIONAL, LA GUÍA COGNITIVA Y DE CONSEJOS, LA REGULACIÓN SOCIAL, DAR AYUDA MATERIAL Y DE SERVICIOS Y LA POSIBILIDAD DE ACCEDER A NUEVOS CONTACTOS.

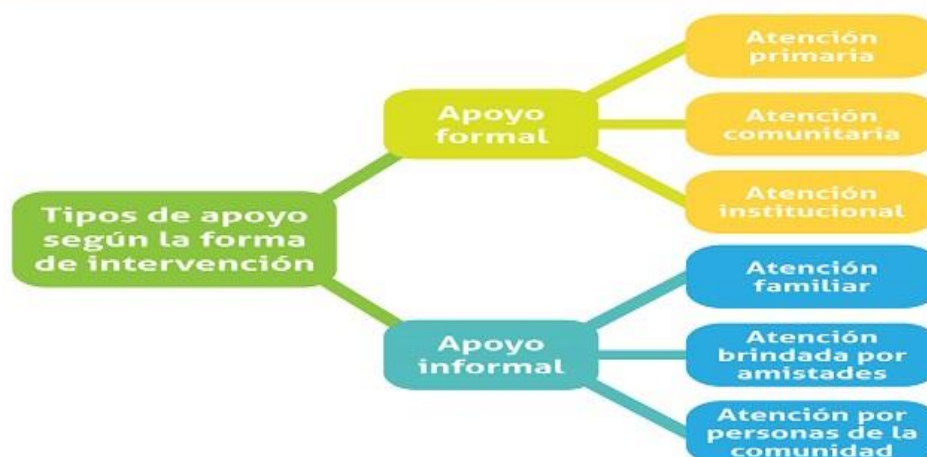


REDES DE APOYO FORMALES:

SON LAS REDES CONFORMADAS POR ORGANIZACIONES DEL SECTOR PÚBLICO EN LOS DIFERENTES NIVELES DE GOBIERNO (FEDERAL, ESTATAL Y MUNICIPAL), QUE CUMPLEN FUNCIONES DE ORIENTACIÓN, INFORMACIÓN, CAPACITACIÓN, PROMOCIÓN Y ATENCIÓN A LA SALUD, ALIMENTACIÓN, DEFENSA DE DERECHOS, RECREACIÓN, CUIDADOS.



TIPOS DE APOYOS SEGÚN SU INTERVENCIÓN:



CARACTERÍSTICAS DE LAS REDES DE APOYO:

- HAY UN SENTIDO DE SOLIDARIDAD ENTRE SUS INTEGRANTES.
- SON HETEROGÉNEAS E INCLUYENTES, YA QUE PUEDEN ESTAR INTEGRADAS POR PERSONAS DE CUALQUIER EDAD, SEXO, CONDICIÓN ECONÓMICA, CREENCIAS, ETC.
- BUSCAN ALCANZAR OBJETIVOS CONCRETOS, SEGÚN LAS NECESIDADES QUE SURGEN.



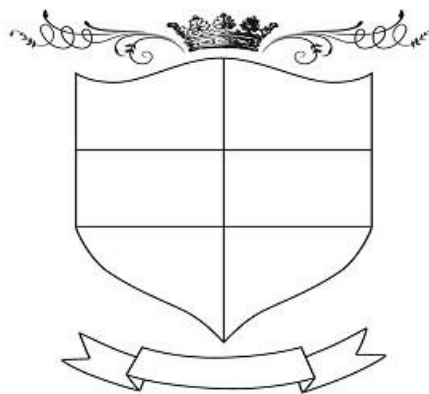
CARACTERÍSTICAS DE LAS REDES DE APOYO:

- EXISTE LA RECIPROCIDAD, SE DA Y RECIBE EN PROPORCIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS DE CADA PERSONA O GRUPO.
- SE DA INTERACCIÓN ENTRE SUS INTEGRANTES Y ELEMENTOS EXTERNOS, SOCIEDAD E INSTITUCIONES.
- SON CAMBIANTES, ES DECIR, SE RENUUEVAN Y ADAPTAN A LAS NECESIDADES DEL ENTORNO A TRAVÉS DEL TIEMPO.
- SON RESOLUTIVAS, GENERAN UNA RESPUESTA Y/O SOLUCIÓN A LAS DIVERSAS SITUACIONES.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: “LAS PERSONAS SIGNIFICATIVAS PARA MÍ”.

- DIBUJA EL EMBLEMA DE UNA BANDERA QUE REPRESENTA LAS PERSONAS SIGNIFICATIVAS EN TU VIDA.
- ESCRIBE LA FRASE QUE LES REPRESENTA.
- EN UN PÁRRAFO, ESCRIBE QUÉ SIGNIFICA CADA ELEMENTO QUE ELEGISTE.



Actividad de aprendizaje no. 9 “Las personas significativas para mí”.

Instrucciones:

- Dibuja el emblema de una bandera que represente las personas significativas en tu vida.
- Escribe la frase que les represente.
- En un párrafo, escribe qué significa cada elemento que elegiste.

Nota: Adaptación de actividad tomada de Ruíz (2024), p. 54.

B L O Q U E 3

PREPARATORIA.**1er Semestre.****Asignatura:** Tutorías I.**Bloque 2.****Tema:** Habilidad del autoconocimiento.**Subtema:** Las emociones recurrentes.**Docente:** Claudia Caamal Gómez.**Programa de sesión no. 17.**

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes analizarán qué emociones suelen experimentar de forma recurrente y cómo éstas afectan su forma de ver y experimentar el mundo.

Resumen: Las emociones influyen en nuestra conducta, en la forma en la que pensamos y nuestra forma de experimentar el mundo. Debido a su gran influencia es importante prestar atención a lo que sentimos, analizar qué emociones recurrentes solemos experimentar y cómo éstas afectan nuestra conducta en diferentes contextos; en esta sesión las y los participantes analizarán cuáles son sus emociones recurrentes, cómo les afectan y cómo pueden convertirlas en aliadas para el logro de sus objetivos.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio y lluvia de ideas para activar conocimientos previos: ¿qué son las emociones? ¿Para qué sirven?
- 2' Lectura grupal “El reto es que expresen con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas”.
- 8' Introducción al tema con base en la técnica expositiva por parte de la docente.
- 4' Realización de la actividad 1, inciso a y b del ADA 17 con orientación de la docente.
- 5' Visualización del video no. 6 “Autoconocimiento CT”.
- 6' Técnica del interrogatorio y lluvia de ideas para propiciar la participación de las y los alumnos. La docente hará preguntas para guiar la reflexión: ¿cómo se relacionan las emociones y los elementos vistos en el video con la habilidad del autoconocimiento?, ¿cómo las emociones influyen en tu vida en diferentes contextos?, ¿cómo reaccionas ante ellas?, ¿cómo pueden usarlas a tu favor?
- 10' Continuación de la actividad 1 (preguntas de reflexión) y la actividad 2 del ADA no. 17.

- 5' En plenaria, la docente, las y los participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad.

Actividad de aprendizaje: ADA 10 “Mis emociones recurrentes”.

Estrategia de evaluación: Será realizada con base en el ADA 10, con valor de 10 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar.

Referencias:

Construye T. (29 de mayo del 2018). *Autoconocimiento CT*. [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=Bc-a-fawJVw>

Gobierno de España. (2020). *Bienestar emocional*. Ministerio de sanidad.
<https://bemocion.sanidad.gob.es/gl/emocionEstres/emociones/consecuencias/emocionesConducta/home.htm#:~:text=Algunas%20emociones%20pueden%20facilitar%20la,identidad%20y%20defensa%20del%20grupo.>

PNUD, (2018). *Manual de aprendizaje socioemocional. Constrúyete-T. Autoconocimiento*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Ciudad de México.

Presentación no. 17 “Las emociones recurrentes”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

**TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL
 AUTOCONOCIMIENTO.
 LAS EMOCIONES RECURRENTE.**



LECTURA GRUPAL:



El reto es que expresen con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

¿Cómo te sientes hoy? ¿Recuerdas qué emociones has experimentado últimamente? Las emociones forman parte de nuestro mundo interno e influyen en nuestras experiencias. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de que están ahí y de su poderosa influencia. Por ejemplo, cuando experimentamos flojera nos sentimos sin fuerza, todo se ve complicado y no queremos hacer nada. Cuando sentimos confianza, tenemos fuerza para actuar y expresarnos libremente. Si no identificamos las emociones es fácil que, influenciados por ellas, tomemos decisiones de las cuales podamos arrepentirnos.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES RECURRENTE?

- SON AQUELLAS EMOCIONES QUE APARECEN EN NOSOTROS CON MÁS FRECUENCIA.
- LAS EMOCIONES INFLUYEN PROFUNDAMENTE EN LA FORMA EN LA QUE PERCIBIMOS Y NOS MOVEMOS EN EL MUNDO.



FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES:

UNA DE LAS FUNCIONES DE LAS REACCIONES EMOCIONALES CONSISTE EN QUE NOS PREPARAN PARA LA ACCIÓN, NOS MOTIVAN PARA PONER EN MARCHA COMPORTAMIENTOS QUE SE CONSIDERAN ADAPTATIVOS SIEMPRE QUE SEAN ACORDES CON LA SITUACIÓN QUE HA DESENCADENADO NUESTRA REACCIÓN.



ANSIEDAD FUNCIONAL:

UNA REACCIÓN INTENSA DE ANSIEDAD NO ES PATOLÓGICA SINO ADAPTATIVA CUANDO ANTE DETERMINADA SITUACIÓN TENEMOS QUE MOVILIZAR UNA GRAN CANTIDAD DE RECURSOS A NIVEL COGNITIVO (PENSAR MÁS DEPRISA O CONCENTRARNOS MÁS), A NIVEL FISIOLÓGICO (BOMBLEAR MÁS SANGRE O TENSAR LOS MÚSCULOS) Y A NIVEL MOTOR (REACCIÓN MÁS ÁGIL Y RÁPIDA).



ANSIEDAD DISFUNCIONAL:

LA ANSIEDAD PUEDE LLEGAR A SER UN INCONVENIENTE CUANDO NO AYUDA A AFRONTAR MEJOR LA SITUACIÓN. UN EXCESO PUEDE PROVOCAR PROBLEMAS A LA HORA DE MANEJAR NUESTROS PROCESOS COGNITIVOS, COMO DISMINUIR LA ATENCIÓN O LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN, LO QUE PUEDE ACARREAR DIFICULTADES PARA CONTROLAR NUESTRA CONDUCTA.



Una actividad que dirija hacia la ansiedad refuerza al estado de ansiedad, ya que el individuo tiene que dar una respuesta más...

TRISTEZA FUNCIONAL:

TRAS UNA PÉRDIDA IMPORTANTE NOS DESACTIVA, NOS SUME EN UN BAJO ESTADO DE ÁNIMO EN EL QUE PERDEMOS LA MOTIVACIÓN PARA ACTUAR Y MANTENER EL NIVEL DE ACTIVIDAD. ESTA REACCIÓN EMOCIONAL ES APROPIADA DURANTE EL DUELO PARA CONTEMPLAR Y ELABORAR LA PÉRDIDA, PARA MOSTRAR EL VÍNCULO IMPORTANTE QUE NOS UNÍA, Y TAMBIÉN PARA ATRAER LA EMPATÍA DE LAS PERSONAS DEL GRUPO SOCIAL, QUE NOS OFRECERÁN SU APOYO.



TRISTEZA DISFUNCIONAL:

MÁS ALLÁ DE UNOS MESES, ESTA REACCIÓN YA NO ES NORMAL Y PUEDE ACABAR DESEMBOCANDO EN DEPRESIÓN.



“MIS EMOCIONES RECURRENTE” – ACTIVIDAD I, INCISO A:

INSTRUCCIONES:

- ESCRIBE TODAS LAS EMOCIONES QUE SE TE OCURRAN EN 2 MINUTOS.



“MIS EMOCIONES RECURRENTE” – ACTIVIDAD I, INCISO B:

INSTRUCCIONES:

- COMPARTE CON EL GRUPO LAS EMOCIONES QUE ESCRIBISTE.
- REvisa el cuadro del inciso B y agrega a tu lista las emociones que faltan, ya sea del cuadro o que hayan mencionado tus compañeras (os).

| | | | | | |
|----------|-----------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Orgullo | Alegria | Enojo | Enthusiasmo | Aburrimiento | Celos |
| Ansiedad | Tristeza | Duda | Asombro | Gozo | Desánimo |
| Alivio | Confianza | Tranquilidad | Disgusto | Envidia | Desesperación |
| Miedo | Confusión | Flojera | | | |

VIDEO “EL AUTOCONOCIMIENTO CT” – INSTENSAMENTE.



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿CÓMO SE RELACIONAN LAS EMOCIONES Y LOS ELEMENTOS VISTOS EN EL VIDEO CON LA HABILIDAD DEL AUTOCONOCIMIENTO?
- ¿CÓMO LAS EMOCIONES INFLUYEN EN TU VIDA EN DIFERENTES CONTEXTOS?
- ¿CÓMO REACCIONAS ANTE ELLAS?
- ¿CÓMO PUEDEN USARLAS A TU FAVOR?



Actividad de aprendizaje no. 10 “Mis emociones recurrentes”.

Tomado de PNUD (2018), p. 17-18.

Actividad 1

a. Cuando lo indique tu profesor o profesora, escribe aquí o en tu cuaderno, todas las emociones que se te ocurran en dos minutos:

b. Lee con atención las emociones del cuadro. Si hay alguna que falte, puedes incluirla en el espacio libre.

| | | | | | |
|----------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|
| Orgullo | Alegría | Enojo | Entusiasmo | Aburrimiento | Celos |
| Ansiedad | Tristeza | Duda | Asombro | <i>Gozo</i> | Desánimo |
| Alivio | Confianza | Tranquilidad | Disgusto | Envidia | Desesperación |
| Miedo | <i>Confusión</i> | Flojera | | | |

• ¿Cuáles emociones del cuadro experimentaste más en la última semana? ¡Estas pueden ser tus emociones recurrentes! Escribe dos de ellas.

Para tu vida diaria

Al finalizar tu día identifica al menos dos emociones que sentiste. ¿Alguna de ellas es de las emociones más recurrentes en ti? Poder nombrar las emociones que experimentas, es de los primeros pasos para conocer tu mundo interno y así generar mayor confianza para trabajar con las emociones que pueden generarte consecuencias negativas.

¿Quieres saber más?
 Las emociones influyen profundamente la forma en la que percibimos y nos movemos en el mundo. Te invitamos a ver un fragmento de la película *Intensamente* que ilustra cómo las emociones influyen al personaje desde que nace. En YouTube puedes buscar el video de Riley en Minnesota o entra al siguiente enlace: <https://bit.ly/zDZ4bT>

- ¿Cuáles son los efectos de estas emociones en tu forma de ver el mundo cuando las experimentas?

- ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones? Escribe al menos un ejemplo de cuando alguna emoción haya influido en la manera en la que actuaste.

- ¿En qué crees que te puede ayudar el reconocer tus emociones?


Actividad 2

- a. Reflexionen entre todos sobre:**
- ¿Cuál es la importancia de las emociones en su bienestar?
 - ¿Cómo pueden influir las emociones en sus relaciones interpersonales?
 - ¿Cómo pueden trabajar con sus emociones para reconocerlas y hacerlas sus aliadas?

 **Reafirmo y ordeno**

A lo largo del día experimentamos diversas emociones. Algunos sentimos con mayor frecuencia ansiedad, otros celos y quizás otros alegría. Las emociones influyen en cómo nos sentimos, pensamos y nos comportamos. Reconocer cómo funciona tu mundo interno es similar a prender la luz en un cuarto oscuro para ver cómo es por dentro. Sin importar con lo que te encuentres, podrás tener la confianza de que gradualmente adquirirás las herramientas para trabajar con ello.

Concepto clave
Emociones recurrentes.
 Se trata de aquellas emociones que aparecen en nosotros con mayor frecuencia.

 **Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

| Criterios de evaluación: | Ponderación: |
|---|---------------------|
| Identifica al menos dos emociones recurrentes. | 1 punto. |
| Analiza y relaciona cómo las emociones influyen en su forma de ver y experimentar el mundo. | 1 punto. |
| Describe una experiencia sobre cómo ha reaccionado ante una emoción recurrente. | 1 punto. |
| Identifica y crea recursos para reconocer sus emociones. | 2 puntos. |
| Describe cómo influyen las emociones en su bienestar. | 1 punto. |

| | |
|--|------------|
| Analiza y describe cómo influyen sus emociones en sus relaciones interpersonales. | 1 punto. |
| Reconoce y crea estrategias para usar las emociones a su favor, de manera positiva. | 2 puntos |
| Analiza y manifiesta por escrito lo aprendido durante la lección, poniendo en práctica la metacognición. | 1 punto. |
| Total: | 10 puntos. |

Elaborado por Caamal, C. (2022).

Escala de apreciación para evaluar la actividad de aprendizaje no. 10

Tomado de PNUD (2018), p. 25.

| Evaluación de la lección | | | | | |
|--|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión. | | | | | |
| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| Al menos un 50% de los estudiantes expresaron con sus palabras, la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades? | | | | | |
| | | | | | |
| Dificultades o áreas de oportunidad. | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios. | | | | | |
| | | | | | |

Lectura no. 6 “grupal “El reto es que expresen con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas”.

Tomado de PNUD (2018), p. 17.



El reto es que expresen con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

¿Cómo te sientes hoy? ¿Recuerdas qué emociones has experimentado últimamente? Las emociones forman parte de nuestro mundo interno e influyen en nuestras experiencias. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de que están ahí y de su poderosa influencia. Por ejemplo, cuando experimentamos flojera nos sentimos sin fuerza, todo se ve complicado y no queremos hacer nada. Cuando sentimos confianza, tenemos fuerza para actuar y expresarnos libremente. Si no identificamos las emociones es fácil que, influenciados por ellas, tomemos decisiones de las cuales podamos arrepentirnos.

Video no. 6 “Autoconocimiento CT”.

| | |
|--------------------------------------|---|
| Video no. 6 “Autoconocimiento CT” | https://www.youtube.com/watch?v=Bc-a-fawJVw |
|--------------------------------------|---|

PREPARATORIA.

1er Semestre.

Asignatura: Tutorías I.

Bloque 3.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Impulsividad.

Programa de sesión no. 18.

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán una situación real en la que hayan tenido un mal manejo emocional, a través de ejercicios de visualización, respiración y preguntas reflexivas.

Resumen: Actuar de manera irreflexiva sin considerar las consecuencias, puede afectar nuestra toma de decisiones alejándonos de nuestra meta deseada. Asimismo, la impulsividad no sólo afecta a quien la ejerce, sino a quienes están a su alrededor; es por esto por lo que es importante aprender a reconocerla, ser más conscientes de las alertas que sentimos en nuestro cuerpo para tener un mejor manejo de emociones.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica de la interrogación para activar conocimientos previos y que las y los alumnos compartan experiencias significativas relacionadas al tema; lluvia de ideas para recalcar la información.
- 10' La docente utilizará la técnica expositiva para introducir el tema de la impulsividad al grupo.
- 12' Asignación de la actividad de aprendizaje no. 11 “Reconociendo mis emociones”.
- 13' Exposición por parte del alumnado de sus dibujos y experiencias ante el grupo.
- 5' En plenaria, la docente y los y las participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad. La docente realizará preguntas para favorecer la reflexión y aprendizaje del alumnado, como: ¿De qué se dieron cuenta?, ¿Cómo se sentía su cuerpo?, ¿Cómo era su mirada?, ¿Cómo era su voz?, ¿Qué cosas notaste de las que no te percastaste anteriormente?, ¿Cómo podríamos utilizar estas “alertas” que sentimos en nuestro cuerpo para manejar mejor nuestras emociones y nuestra conducta?

Actividad de aprendizaje: ADA 11: Reconociendo mis emociones.

Estrategia de evaluación: Con los ejemplos y participación del alumnado.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar.

Referencias:

American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5° Ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2014.

Ruiz, P. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.* Ministerio de sanidad y consumo. Madrid.

Sánchez-Sarmiento, P; Giraldo-Huertas, J.; Quiroz-Padilla, M. (2013). Impulsividad: una visión desde la neurociencia del comportamiento y la psicología de desarrollo. *Avances en psicología latinoamericana* 31(1) p. 254-251.

<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n1/v31n1a19.pdf>

Yáñez, M. (2016). *Neuropsicología de los trastornos del neurodesarrollo: Diagnóstico, evaluación e intervención.* Manual Moderno, S. A. de C. V.

Presentación no. 18 “La impulsividad”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO. LA IMPULSIVIDAD.

¿QUÉ ES LA IMPULSIVIDAD?

TENDENCIA A RESPONDER RÁPIDAMENTE SIN REFLEXIÓN PREVIA, COMPORTAMIENTOS DE FURIA Y AGRESIVIDAD O LA INCAPACIDAD DE ACTUAR USANDO LA ATENCIÓN SOSTENIDA.

ACTUAR ATENTO A LAS GANANCIAS PRESENTES, SIN PRESTAR ATENCIÓN A LAS CONSECUENCIAS A MEDIANO Y LARGO PLAZO.



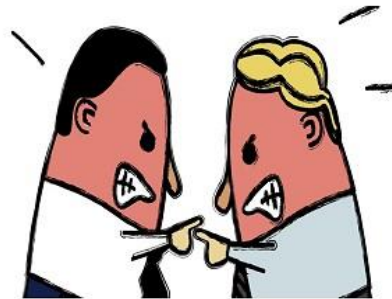
¿A QUIÉNES AFECTA LA IMPULSIVIDAD?

LOS SUJETOS IMPULSIVOS NO SON CAPACES DE EVALUAR LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACCIONES PARA SÍ MISMOS, NI TAMPOCO PARA LOS DEMÁS.



DE ACUERDO AL DSM-V:

- ACCIONES APRESURADAS QUE SE PRODUCEN EN EL MOMENTO, SIN REFLEXIÓN.
- CREAN UN GRAN RIESGO DE DAÑAR AL INDIVIDUO.
- PUEDE REFLEJAR UN DESEO DE RECOMPENSAS INMEDIATAS O LA INCAPACIDAD DE RETRASAR LA GRATIFICACIÓN.



EXISTEN DEFICIENCIAS EN:

- LA MOTIVACIÓN, ORGANIZACIÓN MOTORA Y PERCEPCIÓN TEMPORA.
- CAPACIDAD PARA AUTORREGULAR O INDUCIR ESTADOS EMOCIONALES EN LA MEDIDA EN QUE SE NEESITAN PARA LLEVAR A CABO UNA CONDUCTA DIRIGIDA A UNA META Y LA PERSISTENCIA HACIA LA META.



FUNCIONES EJECUTIVAS:

- INICIACIÓN.
- INHIBICIÓN.
- PLANIFICACIÓN.
- REGULACIÓN DE LOS COMPORTAMIENTOS.



FUNCIONES EJECUTIVAS:

- NECESARIAS PARA ESTABLECER OBJETIVOS A LARGO PLAZO.
- PERMITE QUE EL INDIVIDUO TENGA LA POSIBILIDAD DE CONTROLAR SUS EMOCIONES Y MOTIVACIONES PARA ASÍ DIRIGIR SUS ACCIONES HACIA UNA META.
- AYUDAN AL CONTROL O AJUSTE DEL COMPORTAMIENTO DEL SER HUMANO CUANDO LAS DEMANDAS AMBIENTALES ASÍ LO EXIGEN.



GRATIFICACIÓN A LARGO PLAZO:

EL RETRASO ENTRE UN EVENTO Y LA RESPUESTA PERMITE TIEMPO PARA UNA DISCUSIÓN INTERNA DE ALTERNATIVAS PREVIO A FORMULAR UNA RESPUESTA.



FUNCIONES EJECUTIVAS Y EL AUTOCONTROL...

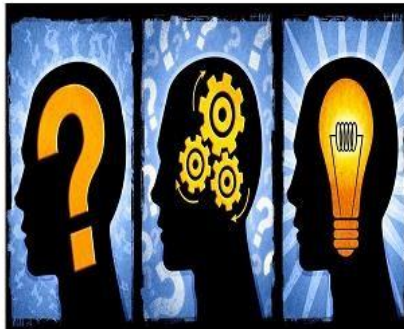
DURANTE LA DEMORA PARA RESPONDER, EL LENGUAJE SE CONVIERTE EN UN MEDIO DE COMUNICACIÓN CON UNO MISMO, DE REFLEXIÓN Y DE EXPLORACIÓN, LO CUAL PERMITE LA CONSTRUCCIÓN DE MENSAJE O RESPUESTAS HIPOTÉTICAS ANTES DE LELVARLAS A CABO. TAMBIÉN HACE POSIBLE LA CREACIÓN DE INSTRUCCIONES AUTODIRIGIDAS.



FUNCIONES EJECUTIVAS Y EL AUTOCONTROL...

EL HABLA INTERNA PERMITE LA RECONSTRUCCIÓN A TRAVÉS DE DOS PROCESOS:

1. ANÁLISIS.
2. SÍNTESIS.



PROCESO DE ANÁLISIS:

IMPLICA DESCOMPONER EN SUS ELEMENTOS BÁSICOS LA CONDUCTA O INFORMACIÓN.



PROCESO DE SÍNTESIS:

IMPLICA LA RECONSTRUCCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE FORMA COHERENTE PAR APODER AUTODIRIGIR LA CONDUCTA CON EFICACIA, MEDIANTE LA ADOPCIÓN DE LAS DECISIONES CORRECTAS Y EFICIENTES.



¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

HABILIDAD PARA REPRIMIR O LA PRÁCTICA DE REPRESIÓN DE REACCIONES IMPULSIVAS DE UN COMPORTAMIENTO, DESEOS O EMOCIONES.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: RECONOCIENDO MIS EMOCIONES.

INSTRUCCIONES:

- IDENTIFICA UNA EXPERIENCIA QUE HAYAS VIVIDO EN LA QUE HAYAS SIDO DOMINADO POR UNA EMOCIÓN, DEBIDO A LA CUAL REACCIONASTE DE UNA FORMA QUE NO TE GUSTÓ.
- VISUALIZA ESA EXPERIENCIA, RESPIRANDO PROFUNDA Y LENTAMENTE, PRESTANDO ATENCIÓN A LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAS EN TU CUERPO.
- EN UNA HOJA O EN TU CUADERNO, DIBÚJATE: ¿CÓMO TE VEÍAS? ¿CÓMO ERA TU MIRADA? ¿CÓMO ERA TU VOZ? ¿QUÉ ESTABAS HACIENDO? ¿QUÉ PASABA POR TU MENTE? REPRESENTALO EN TU DIBUJO.



Actividad de aprendizaje no. 11 “Reconociendo mis emociones”.

Instrucciones:

- Identifica una experiencia que hayas vivido en la que hayas sido dominado por una emoción, debido a la cual reaccionaste de una forma que no te gustó.
- Visualiza esa experiencia, respirando profunda y lentamente, prestando atención a las sensaciones que experimentas en tu cuerpo.
- En una hoja o en tu cuaderno, dibújate: ¿cómo te veías? ¿cómo era tu mirada? ¿cómo era tu voz? ¿qué estabas haciendo? ¿qué pasaba por tu mente? Representalo en tu dibujo.

PREPARATORIA.

1er Semestre.

Asignatura: Tutorías I.

Bloque 3.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Técnica PARAR.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 19

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes conocerán los elementos y aplicación de la técnica de autorregulación emocional PARAR.

Resumen: Para poder lograr nuestros objetivos en la vida, mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás es importante aprender a manejar las emociones; sin embargo, a veces existen momentos en los que los desafíos que enfrentamos nos rebasan y no sabemos cómo manejar lo que sentimos. En esta sesión las y los participantes conocerán la técnica PARAR para lograr la autorregulación emocional.

Estrategia:

- 3' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para activar conocimientos previos y lluvia de ideas para resaltar ideas importantes. La docente realizará preguntas para favorecer la reflexión: ¿qué son las emociones?, ¿qué impacto tienen las emociones en las relaciones interpersonales?, ¿qué es la autorregulación emocional?, ¿para qué sirve la autorregulación emocional?
- 5' La docente pedirá a las y los alumnos pensar en una experiencia significativa en la que se hayan desbordado por una emoción. De forma voluntaria, el alumnado procederá a compartir sus experiencias ante el grupo.
- 2' Lectura de la Actividad 1, inciso A “El caso de Mateo”.
- 10' Técnica expositiva por parte de la docente sobre la técnica PARAR.
- 10' Asignación del ADA no. 11
- 10' Ejercicio en binas sobre la aplicación de la técnica PARAR.
- 5' En plenaria, la docente y los y las participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad. La docente realizará preguntas para favorecer la reflexión: ¿Cómo consideras que influyen las emociones en tu vida? ¿Identificas alguna emoción que te domine? ¿Cómo podrías aplicar la técnica PARAR?

Actividad de aprendizaje: ADA no. 11 “Aprender a PARAR”.

Estrategia de evaluación: Será realizada con base en el ADA 11 “Aprender a PARAR”, con valor de 10 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar.

Referencias:

- PNUD, (2018). *Manual de aprendizaje socioemocional. Constrúye-T. Autoconocimiento.* Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Ciudad de México.
- Puerta C., D. X., & Cruz Becerra, D. (2003). Influencia de la respiración diafragmática en la motricidad fina. *Acta Colombiana De Psicología*, (10), 89–95.
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/489>

Presentación no. 19 “Técnica PARAR”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

**TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL
AUTOCONOCIMIENTO.
TÉCNICA PARAR.**

RECORDANDO...

- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?
- ¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES?
- ¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?
- ¿PARA QUÉ SIRVE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?




EJERCICIO REFLEXIVO...

PIENSA EN UNA EXPERIENCIA EN DONDE TE HAYAS DESBORDADO POR UNA EMOCIÓN, DE FORMA DESPROPORCIONADA.



LECTURA GRUPAL: EL CASO DE MATEO.

 El reto es que apliquen estrategias para entrenar la atención.

¿Has tenido problemas por tomar decisiones impulsivas? ¿Alguna vez has dicho comentarios poco pertinentes? O bien ¿has pensado: “me dejé llevar y no pensé”? ¡Cuántos problemas podríamos evitar si pudiéramos detenernos a tiempo! En esta lección aprenderás una estrategia muy útil para trabajar con la atención, haciendo durante el día las pausas que te permitirán estar más consciente de lo que piensas, sientes y haces. Dicha estrategia se llama **PARAR**. Vamos a conocer cómo aplicarla y su utilidad.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:

RESPIRACIÓN EN LA QUE INTERVIENEN LOS MÚSCULOS ABDOMINALES, YA QUE SE RESPIRA CON LOS LÓBULOS INFERIORES DEL PULMÓN, INCREMENTANDO LA CANTIDAD DE AIRE QUE LLEGA AL CUERPO.

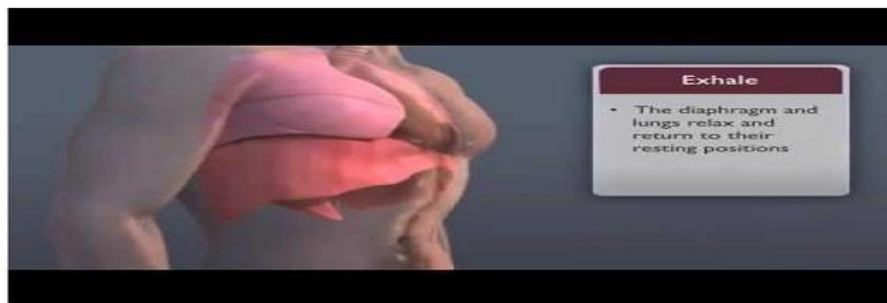


¿CÓMO ENTRENARSE EN LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA?

1. COLOCA LA MANO DERECHA EN EL ESTÓMAGO ENTRE LA ÚLTIMA COSTILLA Y EL OMBLIGO.
2. COLOCA LA MANO IZQUIERDA SOBRE EL PECHO.
3. LLEVA A CABO RESPIRACIONES PROFUNDAS Y LENTAS,
4. HAZ QUE LA MANO UBICADA EN EL ESTÓMAGO SUBA MÁS QUE LA DEL PECHO.



EJEMPLO DE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:



TÉCNICA PARAR:

| ¿QUÉ HAGO? | ¿CÓMO APLICAR LA TÉCNICA PARAR? |
|-----------------|---|
| PARA | HAZ UNA PAUSA EN TUS ACTIVIDADES. |
| ATIENDE | A TU ESTADO MENTAL Y EMOCIONAL. NOTA SI TE ESTÁ CONTRALANDO ALGUNA EMOCIÓN. |
| RECUERDA | RECUERDA TUS METAS Y AQUELLO QUE VALORAS O LO QUE ES IMPORTANTE PARA TI. |
| APLICA | ATIENDE A TUS SENSACIONES AL RESPIRAR Y NO ACTÚES HASTA QUE TE NOTES MÁS TRANQUILA (O). |
| REGRESA | A LA ACTIVIDAD QUE ESTABAS REALIZANDO CON UNA MENTE MÁS SERENA Y CLARA. |

TÉCNICA PARAR APLICADA AL CASO DE MATEO:

| ¿QUÉ HAGO? | ¿CÓMO APLICAR LA TÉCNICA PARAR? |
|-----------------|---|
| PARA | HIZO UNA PAUSA. |
| ATIENDE | NOTÓ QUE ESTABA MUY MOLESTO Y A PUNTO DE EXPLOTAR. |
| RECUERDA | RECORDÓ QUE ERA IMPORTANTE CALMARSE Y NO ACTUAR IMPULSIVAMENTE. |
| APLICA | HIZO TRES RESPIRACIONES PROFUNDAS Y NO DIJO NADA EN ESE MOMENTO. |
| REGRESA | SE FUE A SENTAR Y CONTINUÓ ATENDIENDO A LAS SENSACIONES DE SU RESPIRACIÓN HASTA QUE SE LE PASÓ EL ENOJO. AL TERMINAR LA CLASE SE ACERCÓ AL PROFESOR PARA PEDIRLE UNA CITA Y HABLAR SOBRE EL EXAMEN Y CÓMO PODRÍA MEJORAR SU CALIFICACIÓN. |

EJERCICIO EN BINAS:

- COMPÁRTELE A TU COMPAÑERA (O) LA SITUACIÓN O EXPERIENCIA QUE ELEGISTE EN DONDE TE DESBORDAS DE UNA EMOCIÓN.
- TU COMPAÑERA (O) TE DIRÁ CÓMO APLICAR LA TÉCNICA PARAR CON LA INFORMACIÓN QUE LE DISTE.
- LUEGO INTERCAMBIEN DE LUGAR, ELLA/ÉL TE COMPARTIRÁ SU EXPERIENCIA Y TÚ LE DIRÁS CÓMO APLICAR LA TÉCNICA PARAR.



Actividad de aprendizaje no. 11 “Aprender a PARAR”.

Tomado de PNUD (2018), p. 25-26.

Actividad 1

a. Lee la siguiente historia:

Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, se enfureció, dio un golpe en el escritorio y, diciendo groserías, salió del salón azotando la puerta. Ignoró al profesor quien le pedía que se tranquilizara. Tal fue su reacción que ¡hasta los compañeros que estaban en los salones cercanos lo escucharon! Mateo fue enviado a la dirección por su comportamiento y ahí decidieron suspenderlo. Él ahora tiene miedo de la forma en que reaccionarán sus padres ante la noticia.

Para tu vida diaria

Prepárate para PARAR. Así como lo hizo Mateo en la actividad uno, desarrolla tu PARAR de acuerdo a la situación que comentarás en la actividad dos. Reflexiona: ¿cómo crees que la práctica del PARAR te puede ayudar a tomar decisiones?

b. Contesta las siguientes preguntas

- ¿Qué opinas de la reacción de Mateo?
- ¿Qué tendría que haber hecho para reaccionar diferente?

c. Lee en la siguiente tabla que contiene información sobre cómo aplicar el ejercicio de atención llamado PARAR.

- En la primera columna observarán que la palabra PARAR es un acrónimo que muestra los pasos a seguir para tomar mejores decisiones.
- En la segunda se explica cómo se realiza cada uno de estos pasos.

| ¿Qué hago? | ¿Cómo aplicar la técnica de PARAR? |
|------------|--|
| Para | Haz una pausa en tus actividades. |
| Atiende | A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción. |
| Recuerda | Recuerda tus metas y aquello que valoras o que es importante para ti. |
| Aplica | Atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad. |
| Regresa | A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara. |

¿Quieres saber más?

Si tienes dudas acerca de la técnica consulta en YouTube el video *Técnica de PARAR_Atenta-Mente* o encuétrala en el siguiente enlace:

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

d. A continuación te presentamos un ejemplo de cómo Mateo habría podido usar la técnica de PARAR:

- Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, Mateo usó la técnica de PARAR, pues notó que se estaba enfureciendo:

| ¿Qué hago? | ¿Cómo habría aplicado Mateo la técnica de PARAR? |
|------------|---|
| Para | Hizo una pausa. |
| Atiende | Notó que estaba muy enojado y a punto de explotar. |
| Recuerda | Recordó que era importante calmarse y no actuar impulsivamente. |
| Aplica | Hizo tres respiraciones profundas y no dijo nada en ese momento. |
| Regresa | Se fue a sentar y continuó atendiendo las sensaciones de su respiración hasta que se le pasó el enojo. Al terminar la clase se acercó al profesor para pedirle una cita y hablar sobre el examen y cómo podría mejorar su calificación. |

Actividad 2

a. Recuerda alguna situación en que te hubiera servido PARAR antes de actuar.

b. Identifica cómo podrías usar el PARAR para no actuar impulsivamente en el futuro. Escríbelo aquí o en tu cuaderno.

Concepto clave**Reafirmo y ordeno**

PARAR.
Práctica de atención que consiste en hacer pausas breves y frecuentes a lo largo del día para generar conciencia sobre lo que se está vi-
viendo, la manera en la que nos relacionamos con ello y tratar de poner en práctica alguna tarea específica del entrenamiento mental.

Cuando caemos en la inercia de los hábitos emocionales y actuamos sin pensar, podemos meternos en muchos problemas. Si queremos evitarlos y tomar mejores decisiones es importante aprender a PARAR. En vez de ser controlados por nuestras emociones, podemos tomar decisiones acordes con nuestras metas y valores. Recuerda que PARAR consiste en seguir los siguientes pasos: Para, Atiende, Recuerda, Aplica y Regresa. ¡Practícalo! Mientras más lo hagas mejores resultados obtendrás.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

| Criterios de evaluación: | Ponderación: |
|--|---------------------|
| Emite una postura fundamentada respecto a la reacción de Mateo. | 2 puntos. |
| Propone una estrategia que lleve a Mateo a un resultado diferente. | 3 puntos. |
| Manifiesta cómo puede utilizar la técnica de autorregulación emocional PARAR en ocasiones futuras. | 3 puntos. |
| Analiza y manifiesta por escrito lo aprendido durante la lección, poniendo en práctica la metacognición. | 2 puntos. |
| Total: | 10 puntos. |

Escala de apreciación para evaluar la actividad de aprendizaje no.

Tomado de PNUD (2018), p. 37.

| Evaluación de la lección | | | | | |
|--|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión. | | | | | |
| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| Al menos un 50% de los estudiantes aplicaron estrategias para entrenar la atención. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |
| ¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades? | | | | | |
| | | | | | |
| Dificultades o áreas de oportunidad. | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones o comentarios. | | | | | |
| | | | | | |

Lectura no. “El reto es que apliquen estrategias para entrenar la atención”.

Tomado de PNUD (2018), p. 25.



El reto es que apliquen estrategias para entrenar la atención.

¿Has tenido problemas por tomar decisiones impulsivas? ¿Alguna vez has dicho comentarios poco pertinentes? O bien ¿has pensado: “me dejé llevar y no pensé”? ¡Cuántos problemas podríamos evitar si pudiéramos detenernos a tiempo! En esta lección aprenderás una estrategia muy útil para trabajar con la atención, haciendo durante el día las pausas que te permitirán estar más consciente de lo que piensas, sientes y haces. Dicha estrategia se llama **PARAR**. Vamos a conocer cómo aplicarla y su utilidad.

PREPARATORIA.

1er Semestre.

Asignatura: Tutorías I.

Bloque 3.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Autoestima y autoconcepto.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 20

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes analizarán sus cualidades, fortalezas y aspectos que les caracterizan para reconocerse y valorarse, a través de la elaboración de un anuncio clasificado del periódico para su venta.

Resumen: Conocer nuestras habilidades y cualidades es importante para ponerlas al favor de nuestros objetivos; asimismo, lograr dar a conocer nuestras habilidades y cualidades a otras personas, poder venderse a uno mismo es una herramienta importante, por ejemplo, en una entrevista de trabajo, para hacer amistades o ser seleccionada (o) en la entrevista con la/el coordinador de la carrera que nos interesa estudiar.

Estrategia:

- 2' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para activar conocimientos previos del grupo; la docente hará preguntas para favorecer la movilización de saberes: ¿qué son las cualidades?, ¿qué es una habilidad?
- 10' Técnica expositiva por parte de la docente para abordar el tema “cualidades y habilidades”.
- 15' Asignación de la actividad no. 12 “Mi anuncio publicitario”.
- 15' Exposición por parte del alumnado de sus anuncios publicitarios.
- 3' En plenaria, la docente y los y las participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad. La docente realizará preguntas como: ¿Se les hizo difícil pensar en sus cualidades y habilidades? ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Aprendieron algo nuevo sobre sus compañeras y compañeros? ¿Qué se llevan de la actividad?

Actividad de aprendizaje: ADA no. 12 “Mi anuncio publicitario”.

Estrategia de evaluación: Con la participación de los y las estudiantes y la exposición de su anuncio.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, borrador, hojas, cuadernillo, lápiz, plumones, colores, crayones.

Referencias:

CEDRO. (s.f.). *Habilidades para la vida: Manual de conceptos básicos para facilitadores y educadores*. Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas.

<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidamanualdeconceptos16agosto.pdf>

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*, 23.^a edición.

Orozco, M. (2019). *¿Quién soy yo? Libro de actividades para el autoconocimiento y consolidación de la identidad en adolescentes*. [Trabajo de grado para especialidad inédita]. Universidad Distrital Francisco José De Caldas.

Ruiz, P. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid.

Presentación no. 20 “Cualidades y habilidades”.

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO.

CUALIDADES Y HABILIDADES.



¿QUÉ SON LAS CUALIDADES?

- RASGO, COMPONENTE PERMANENTE, DIFERENCIADO, PECULIAR Y DISTINTIVO DE LA NATURALEZA O LA ESENCIA DE UNA PERSONA O COSA QUE CONTRIBUYE, JUNTO CON OTROS, A QUE ALGUIEN O ALGO SEA LO QUE ES Y COMO ES.
- CARACTERÍSTICA QUE SE CONSIDERA BUENA O POSITIVA.



EJEMPLOS DE CUALIDADES:

| PACIENTE | DETERMINADO. |
|---------------|--------------|
| HONESTO. | LÍDER. |
| PERSISTENTE. | EMPÁTICO. |
| RESPONSABLE. | PUNTUAL. |
| DISCIPLINADO. | INTELIGENTE. |
| POSITIVO. | ASERTIVO. |
| LEAL. | CREATIVO. |
| PRUDENTE. | CARISMÁTICO. |
| SOLIDARIO. | TOLERANTE. |

HABILIDADES PARA LA VIDA:

SON COMPORTAMIENTOS APRENDIDOS QUE LAS PERSONAS USAN PARA ENFRENTAR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS DE LA VIDA DIARIA.



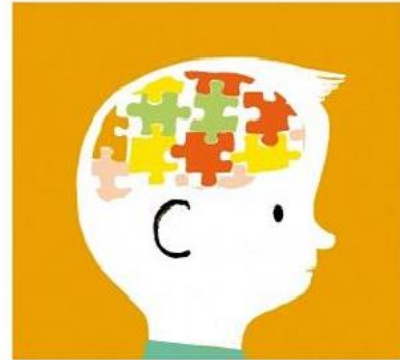
¿CÓMO APRENDEMOS LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

- ESTAS HABILIDADES SE ADQUIEREN A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO INTENCIONAL O DE LA EXPERIENCIA DIRECTA POR MEDIO DEL MODELADO O LA IMITACIÓN.
- LA NATURALEZA Y LA FORMA DE EXPRESIÓN DE ESTAS HABILIDADES ESTÁN MEDIATIZADAS POR LOS CONTEXTOS EN QUE SE PRODUCEN; POR TANTO DEPENDEN DE LAS NORMAS SOCIALES Y LAS EXPECTATIVAS DE LA COMUNIDAD SOBRE SUS MIEMBROS.



¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

- 1) ESTAS HABILIDADES CONTRIBUYEN A ENFRENTAR EXITOSAMENTE LOS DESAFÍOS DE LA VIDA DIARIA EN LOS DIFERENTES ÁMBITOS O ÁREAS EN LAS QUE SE DESEMPEÑA LA PERSONA, FAMILIA, ESCUELA, AMIGOS, TRABAJO, U OTROS ESPACIOS DE INTERACCIÓN.



¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

2. INCREMENTAN SUS OPORTUNIDADES PARA INTEGRARSE A LA SOCIEDAD DE MANERA PRODUCTIVA, SALUDABLE Y PLACENTERA.



¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

3. IDENTIFICAN SUS ASPIRACIONES DE MANERA REALISTA, EVALÚAN SUS CAPACIDADES Y EL MEDIO DE MANERA PRECISA, UTILIZAN SUS RECURSOS PARA ALCANZAR OBJETIVOS DE MANERA EFICIENTE EN LOS DISTINTOS CONTEXTOS O DESAFÍOS SOCIALES QUE SE LES PRESENTEN.



TIPOS DE HABILIDADES:

- SOCIALES O INTERPERSONALES.
- AUTONOMÍA O MANEJO DE EMOCIONES.
- COGNITIVAS.



HABILIDADES SOCIALES O INTERPERSONALES:

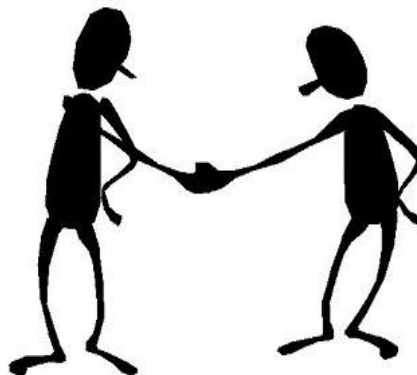
■TIENE QUE VER CON CONDUCTAS DE INTERACCIÓN PERSONAL, ESPECIALMENTE CON HABILIDADES DE COMUNICACIÓN, PERMITIENDO EXPRESAR Y COMPRENDER SENTIMIENTOS DE SOLIDARIDAD, COOPERACIÓN, MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO DE EQUIPO.

■PERMITE TAMBIÉN EJERCER UN LIDERAZGO EXITOSO EN TODO TIPO DE INICIATIVA, LOGRANDO LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.



HABILIDADES SOCIALES O INTERPERSONALES:

- COMUNICACIÓN.
- ASERTIVIDAD.
- EMPATÍA.
- COOPERACIÓN O TRABAJO EN EQUIPO.



HABILIDADES DE AUTONOMÍA O MANEJO DE EMOCIONES:

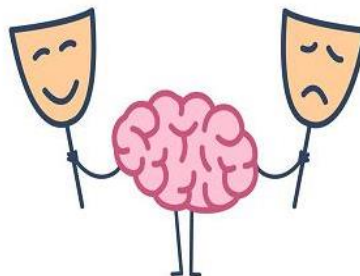
ESTÁN ORIENTADAS AL CONTROL DE REACCIONES FISIOLÓGICAS, NERVIOSAS, CONDUCTUALES COMO LA IMPULSIVIDAD, LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN, EL CONTROL DEL MIEDO, LA IRA, MANEJO DEL ESTRESES, LA EFICACIA DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES INCLUYEN TAMBIÉN EL MANEJO COGNITIVO DE LAS IDEAS O PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS.



HABILIDADES DE AUTONOMÍA O MANEJO DE EMOCIONES:

MANEJO DE EMOCIONES.

CONTROL DE ESTRÉS.



HABILIDADES COGNITIVAS:

ESTÁN RELACIONADAS CON LAS OPERACIONES MENTALES, TIENEN COMO OBJETIVO PROCESAR INFORMACIÓN, GENERAR O DESARROLLAR NUEVAS INFORMACIONES PARA AFRONTAR SITUACIONES EXITOSAMENTE.



HABILIDADES COGNITIVAS:

- SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- TOMA DE DECISIONES.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: MI ANUNCIO PUBLICITARIO.

INSTRUCCIONES:

- CREA UNA LISTA DE LAS HABILIDADES Y CUALIDADES QUE POSEAS EN DIFERENTES CONTEXTOS (CORPORALES, INTELLECTUALES, SOCIALES, EMOCIONALES, CULTURALES, ETC.).
- A PARTIR DE LA LISTA QUE HICISTE, ELABORA UN ANUNCIO PUBLICITARIO INTENTANDO VENDERTE A LOS DEMÁS.
- PUEDES COMPLEMENTAR TU ANUNCIO CON UN DIBUJO, SÍMBOLO O FRASE QUE TE REPRESENTE, RECORTES, ETC.



Actividad de aprendizaje no. 12 “Mi anuncio publicitario”.

Instrucciones:

- Crea una lista de las habilidades y cualidades que poseas en diferentes contextos (corporales, intelectuales, sociales, emocionales, culturales, etc.).
- A partir de la lista que hiciste, elabora un anuncio publicitario intentando venderte a los demás.
- Puedes complementar tu anuncio con un dibujo, símbolo o frase que te represente, recortes, etc.

PREPARATORIA.

1er Semestre.

Asignatura: Tutorías 1.

Bloque 3.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Metacognición.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 21

Objetivo(s): al término de la sesión, los y las participantes analizarán situaciones de riesgo académico con base en sus calificaciones e inasistencias del bloque 1 y 2 a través de su diario académico.

Resumen: La metacognición es la habilidad de tomar consciencia de los propios procesos de aprendizaje para autorregularlos, esto mejora el aprendizaje y vuelve al estudiante más autónomo. Durante esta sesión, el alumno identificará elementos importantes para lograr el éxito académico; asimismo, identificará situaciones de riesgo académico, por exceso de faltas o calificaciones no aprobatorias.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para activar conocimientos previos: ¿qué es la metacognición?, ¿para qué sirve?
- 5' Técnica expositiva por parte de la docente sobre el diario académico no. 3 correspondiente al bloque 3.
- 10' Análisis de casos hipotéticos por parte de la docente y el grupo para ejemplificar situaciones de riesgo.
- 20' Asignación del diario académico no. 3 correspondiente al bloque 3 para el grupo.
- 5' En plenaria, compartir aprendizajes, situaciones de riesgo y estrategias para mejorar académicamente por parte del alumnado con la orientación de la docente.

Diario académico: Diario académico no. 3 del bloque 3.

Estrategia de evaluación: Será realizada con base en el Diario Académico no. 3, con valor de 30 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar.

Referencias:

G., J. Metacognición: definición y enfoques teóricos que la explican. *Revista electrónica de psicología Iztacala, volumen 6(2)*.

Preparatoria Estatal 10. Rubén H. Rodríguez Moguel. (2018). *Diarios Académicos*. Recuperado de: <https://prepaestatal10.edu.mx/diarios-academicos/>
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/21698/20433>
 Sanmartí Puig, Neus, *10 ideas clave. Evaluar para aprender*, México, Graó, 2010, p.134.

Presentación no. 21 “Metacognición – Diario académico del bloque III”.

Elaborado por Caamal, C. (2022).

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO. METACOGNICIÓN – DIARIO ACADÉMICO DEL BLOQUE III.

RECORDANDO QUÉ ES LA METACOGNICIÓN:

- Introducido por Flavell a principios de la década de los 70's.
- Conocimiento de los propios procesos cognoscitivos, se hace referencia a que el sujeto conoce sus capacidades, limitaciones y procesos cognoscitivos que están involucrados en la consecución de un objetivo, realización de una tarea o solución de un problema.



RECORDANDO QUÉ SON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Son atributos, cualidades o parámetros que permiten al docente emitir un juicio de valor sobre el desempeño y aprendizaje de los estudiantes.



DIARIO ACADÉMICO BLOQUE III – CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

■ ESCRIBIR LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN CADA UNA DE TUS ASIGNATURAS.

■ VALOR: 10 PUNTOS.

DIARIO ACADÉMICO

| BLOQUE III (Valor 10 puntos). | |
|---|---|
| MATERIAS | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |
| Matemáticas I. | |
| Química I. | |
| Etimologías I. | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | |
| Inglés I. | |
| Historia I. | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | |
| Informática I. | |
| Educación Física o Artísticas I. | |
| Tutorías I. | 20% ADAS 30% DIARIO ACADÉMICO 50% PROYECTO INTEGRADOR |

DIARIO ACADÉMICO DEL BLOQUE III – CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES.

■ AGENDA TUS ACTIVIDADES ACADÉMICAS CORRESPONDIENTES AL BLOQUE I DE CADA UNA DE TUS ASIGNATURAS.

■ INCLUYE: ADAS, PROYECTOS INTEGRADORES, EXÁMENES, EXPOSICIONES, EXTRAORDINARIOS, ETC.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES – BLOQUE 3:

| DICIEMBRE | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| ENERO | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

DIARIO ACADÉMICO DEL BLOQUE III – SEGUIMIENTO ACADÉMICO.

- ❑ REALIZA UN ANÁLISIS DE RIESGO ACADÉMICO, YA SEA POR CALIFICACIÓN O FALTAS QUE PUEDA PERJUDICARTE EN TU TRAYECTORIA ACADÉMICA.
- ❑ INSERTA TU BOLETA EN LA PARTE DE DEBAJO DE LA TABLA, ÉSTA SERVIRÁ PARA VERIFICAR QUE LA INFORMACIÓN DE LA TABLA QUE CAPTURASTE ES CORRECTA.

SEGUIMIENTO ACADÉMICO (Valor 10 puntos).

| ASIGNATURA | CALIFICACIÓN BLOQUE I | FALTAS BLOQUE I | CALIFICACIÓN BLOQUE 2 | FALTAS BLOQUE 2 | ¿CUANTOS PUNTOS ME FALTAN PARA PASAR LA MATERIA? | ¿ESTOY EN RIESGO? ¿QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SITUACIÓN ACADÉMICA? |
|--|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|--|---|
| Matemáticas I | | | | | | |
| Química I | | | | | | |
| Etimologías I | | | | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I | | | | | | |
| Inglés I | | | | | | |
| Historia I | | | | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I | | | | | | |
| Informática I | | | | | | |
| Educación Física o Artísticas I | | | | | | |
| Tutorías I | | | | | | |

Captura de boleta:

ANÁLISIS DE RIESGO ACADÉMICO DE CASOS HIPOTÉTICOS.

| ASIGNATURA | CALIFICACIÓN BLOQUE 1 | FALTAS BLOQUE 1 | CALIFICACIÓN BLOQUE 1I | FALTAS BLOQUE 1I | TOTAL DE FALTAS: SUMA DE FALTAS B1 Y B2 | ¿CUÁNTO ME FALTA PARA LOS 180 PUNTOS? SUMA CALIFICACIONES B1 Y B2 | ¿ESTOY EN RIESGO? ¿QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SITUACIÓN ACADÉMICA? |
|---|-----------------------|-----------------|------------------------|------------------|---|---|---|
| Matemáticas I. | | | | | | | |
| Química I. | | | | | | | |
| Etimologías I. | | | | | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | | | | | | |
| Inglés I. | | | | | | | |
| Historia 1. | | | | | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | | | | | | |
| Informática I. | | | | | | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | | | | | | |
| Tutorías I. | | | | | | | |



Diario académico no. 3 “Diario académico del bloque III”.

DIARIO ACADÉMICO

| BLOQUE III (Valor 10 puntos). | |
|---|---|
| MATERIAS | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |
| Matemáticas I. | |
| Química I. | |
| Etimologías I. | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | |
| Inglés I. | |
| Historia I. | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | |
| Informática I. | |
| Educación Física o Artísticas I. | |
| Tutorías I. | 20% ADAS 30% DIARIO ACADÉMICO 50% PROYECTO INTEGRADOR |

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ESCOLARES – BLOQUE 3:

| DICIEMBRE | | | | | | |
|---------------------------------------|----|----|----|----|-------------------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Inicio de periodo del bloque 3 | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | Inicio de periodo vacacional | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| ENERO | | | | | | |
|--------------|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | Término de periodo vacacional | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | Inicio de periodo de evaluaciones del bloque 3 | | | | |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|--|----|----|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | Fin de periodo de evaluaciones del bloque 3 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

SEGUIMIENTO ACADÉMICO (Valor 10 puntos).

| ASIGNATURA | CALIFICACIÓN BLOQUE 1 | FALTAS BLOQUE 1 | CALIFICACIÓN BLOQUE 2 | FALTAS BLOQUE 2 | ¿CUÁNTOS PUNTOS ME FALTAN PARA PASAR LA MATERIA? | 20% Y 40% DE FALTAS POR MATERIA | SUMA FALTAS BLOQUE 1 Y 2 | ¿ESTOY EN RIESGO? ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SITUACIÓN ACADÉMICA? |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|--|---------------------------------|--------------------------|---|
| Matemáticas I. | | | | | | | | |
| Química I. | | | | | | | | |
| Etimologías I. | | | | | | | | |
| Taller de Lectura y Redacción I. | | | | | | | | |
| Inglés I. | | | | | | | | |
| Historia I. | | | | | | | | |
| Taller de Habilidades de Aprendizaje I. | | | | | | | | |
| Informática I. | | | | | | | | |
| Educación Física o Artísticas I. | | | | | | | | |
| Tutorías I. | | | | | | | | |

Captura de boleta:

Nota: Adaptación del Diario Académico del Programa de tutorías I.

| Criterios de evaluación: | Puntaje: |
|---|-------------------|
| El alumno desglosa los criterios de evaluación del bloque 3 de cada una de las 10 asignaturas que cursa de forma clara y completa. | 10 puntos. |
| El alumno agenda sus actividades escolares (ADAS, proyectos, exámenes, extraordinarios, etc.) en el calendario de actividades del bloque 3 de forma organizada y clara. | 10 puntos. |
| El alumno llena la tabla de “seguimiento académico” en donde desglosa sus calificaciones y faltas del bloque 1 y bloque 2 e identifica situaciones de riesgo. | 10 puntos. |
| Total: | 30 puntos. |

PREPARATORIA.
1er Semestre.
Asignatura: Tutorías I.

Bloque 3.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Manejo del miedo.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 22

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los estudiantes propondrán estrategias de afrontamiento para el manejo del miedo y resiliencia, a través del análisis de casos hipotéticos y reflexiones introspectivas guiadas por la docente.

Resumen: El miedo es una emoción que podemos sentir en diferentes contextos de nuestra vida; por ejemplo, cuando se acerca un examen muy importante, cuando nos encontramos en una situación de peligro o que nos lastima. Cómo manejemos el miedo es crucial para lograr nuestros objetivos, venciendo exitosamente las adversidades que se nos presentan. En esta sesión, las y los alumnos analizarán un caso hipotético para identificar elementos que influyen en nuestra forma de afrontar el miedo y propondrán opciones de respuestas.

Estrategia:

- 2' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para activar conocimientos previos; la docente realizará preguntas para favorecer la reflexión: ¿qué es el miedo? ¿para qué sirve el miedo?
- 3' Técnica del interrogatorio para propiciar la participación del grupo para compartir experiencias significativas de miedo.
- 10' Técnica expositiva por parte de la docente "Manejo del miedo".
- 10' Asignación del ADA no. 13 "Manejo del miedo".
- 15' Socialización del ADA no. 13 con 3 compañeras (os).
- 5' En plenaria, el grupo con orientación de la docente, compartirán sus aprendizajes y experiencias durante la sesión.

Actividad de aprendizaje: ADA no. 13 "Manejo del miedo".

Estrategia de evaluación: con los ejemplos y participaciones de las y los alumnos.

Recursos didácticos: Diapositivas, proyector, laptop, cable VGA – HDMI, pizarrón, plumones, archivo con instrucciones para la actividad de aprendizaje.

Referencias bibliográficas: Canales, E.; Abaunza, G.; Dimas, S.; Martínez, R.; Ramos, R.; Benítez, L. (2010). *Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones: Aprendiendo a manejar emociones en secundaria para desarrollar aptitudes resilientes*. Ángeles Editoriales,

S.A. de C.V.

https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI_PolitEdu/Emma_Canales/detective.pdf

Presentación no. 22 “Manejo del miedo”.

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO. MANEJO DEL MIEDO.



¿QUÉ ES EL MIEDO?

- SENTIMIENTO QUE TODAS (OS) SOMOS CAPACES DE SENTIR.
- ES UNA REACCIÓN ANTE PELIGROS QUE NUESTRO CUERPO PERCIBE.



¿PARA QUÉ SIRVE EL MIEDO?

ES NORMAL EXPERIMENTAR DIFERENTES SENSACIONES CUANDO TENEMOS MIEDO, YA QUE EL ORGANISMO REACCIONA PREPARÁNDOSE PARA AFRONTAR SITUACIONES QUE REPRESENTEN RIESGO.



¿CÓMO SE MANIFIESTA EL MIEDO?

EL MIEDO DESENCADENA CIERTAS REACCIONES FÍSICAS TALES COMO UNA ACELERACIÓN DE LAS PULSACIONES CARDÍACAS, TENSIÓN MUSCULAR, ERIZAMIENTO DEL VELLO, ENTRE OTRAS.



MANEJO DEL MIEDO.

APRENDER A IDENTIFICAR Y MANEJAR ÉSTAS REACCIONES, AYUDA A AFRONTAR EL MIEDO DE MEJOR MANERA.



¿QUÉ PASA CUANDO EL MIEDO SE APODERA DE TI?

- ❑ CON EL MIEDO SE ASOCIAN OTROS SENTIRES COMO LA ANSIEDAD, LA INSEGURIDAD, LA INCERTIDUMBRE, LA OPRESIÓN EN EL PECHO, DOLOR DE ESTÓMAGO, NÁUSEAS, ETC.
- ❑ ESTO PUEDE AFECTARTE EN TUS ACTIVIDADES DIARIAS COMO IR A LA ESCUELA, RELACIONARTE, APRENDER, DORMIR...



ENTONCES... ¿EL MIEDO ES BUENO O MALO?

- ❑ EL MIEDO TE PROTEGE Y TE AYUDA A MEJORAR...
- ❑ SALVARTE DE UNA CAÍDA EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO.
- ❑ EL MIEDO A REPROBAR, TE PUEDE AYUDAR A ESFORZARTE MÁS.



ALIRUT

ANÁLISIS DEL CASO DE CLEMENTE:

Situación:

Clemente es un chico de 14 años, es muy delgado y su estatura está por debajo de la de sus demás compañeros, va muy bien en la escuela y es un chico muy dedicado; todos los días en su camino a la escuela se encuentra con un viejo compañero de la primaria, Alberto quien ya no continuó estudiando y ahora trabaja en el taller mecánico de su tío; últimamente Clemente no quiere ir al escuela porque constantemente recibe amenazas por parte de Alberto, lo molesta todo el tiempo se burla de él; le quita el lunch y además ya le rompió sus lentes. Clemente está muy asustado y no sabe qué hacer.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- SI TÚ FUERAS CLEMENTE, ¿QUÉ SENTIRÍAS?
- ¿QUÉ HARÍAS? ACCIONES INMEDIATAS Y FUTURAS?
- ¿QUÉ CREES QUE NECESITA HACER CLEMENTE PARA SENTIRSE MEJOR?
- ¿POR QUÉ?



SOCIALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:

INSTRUCCIONES:

- REÚNETE CON 3 COMPAÑERAS (OS) Y COMPARTAN SUS RESPUESTAS.
- REGISTRA LAS SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.



Actividad de aprendizaje no. 13 “Manejo del miedo”.

Instrucciones:

- Después de leer el caso de Clemente, responde las siguientes preguntas:

- 1) Si tú fueras clemente, ¿qué sentirías?
- 2) ¿Qué harías?

| ACCIONES INMEDIATAS: | ACCIONES FUTURAS: |
|----------------------|-------------------|
| | |

- 3) ¿Qué crees que necesita hacer clemente para sentirse mejor?
- 4) ¿Por qué?
- Comparte tus respuestas con 3 compañeras (os). Registra las similitudes y diferencias entre sus respuestas:

| SIMILITUDES: | DIFERENCIAS: |
|--------------|--------------|
| | |

Lectura no. 7 “El caso de Clemente”.

Situación:

Clemente es un chico de 14 años, es muy delgado y su estatura está por debajo de la de sus demás compañeros, va muy bien en la escuela y es un chico muy dedicado; todos los días en su camino a la escuela se encuentra con un viejo compañero de la primaria, Alberto quien ya no continuó estudiando y ahora trabaja en el taller mecánico de su tío; últimamente Clemente no quiere ir al escuela porque constantemente recibe amenazas por parte de Alberto, lo molesta todo el tiempo se burla de él; le quita el lunch y además ya le rompió sus lentes. Clemente está muy asustado y no sabe qué hacer.

PREPARATORIA.

1er Semestre.

Asignatura: Tutorías I.

Bloque 3.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: Aplicación de la técnica PARAR.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 23

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán cómo aplicar la técnica de autorregulación emocional PARAR en situaciones de la vida cotidiana en diferentes contextos de su vida, a través de la realización de una infografía en donde plasmen ejemplos de su aplicación.

Resumen: La habilidad de la autorregulación emocional es una herramienta valiosa para mejorar nuestra calidad de vida y contribuye al logro de nuestros objetivos. En esta sesión, las y los alumnos aplicarán la técnica PARAR en situaciones reales significativas de vida.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica del interrogatorio para movilizar los saberes previos del alumnado; la docente realizará preguntas de para realizar un resumen de lo visto durante el bloque: ¿qué temas hemos visto hasta ahora? Utilizará la lluvia de ideas para anotar ideas relevantes.
- 15' Técnica expositiva por parte de la docente sobre la técnica PARAR.
- 10' La docente, retoma el caso de Mateo como ejemplo.
- 10' Instrucciones del proyecto integrador del bloque 3 “Infografía de la técnica PARAR” y criterios de evaluación.
- 5' El grupo, con orientación de la docente, realizará un resumen de lo solicitado para el proyecto integrador.

Proyecto integrador: Proyecto integrador no. 3 “Infografía de la técnica PARAR”.

Estrategia de evaluación: Con base en la rúbrica de evaluación del proyecto integrador no. 3 “Infografía de la técnica PARAR”, con valor de 50 puntos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar.

Referencias:

DEMS. (S.F.). *Tutorías I. Guía docente*. Servicios Escolares. Yucatán.

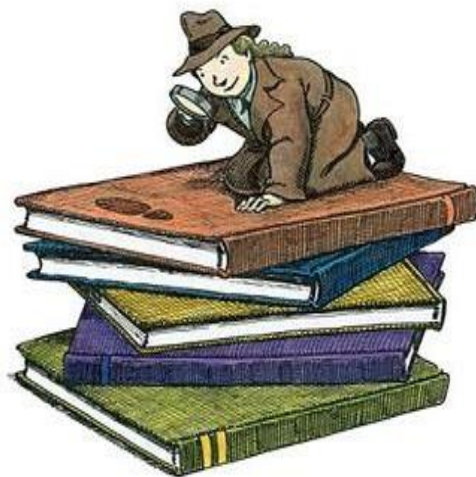
Presentación no. 23 “Proyecto integrador del bloque III: infografía de la técnica PARAR”.

**TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMIOCIONAL DEL
AUTOCONOCIMIENTO.**

**PROYECTO INTEGRADOR DEL BLOQUE III:
INFOGRAFÍA DE LA TÉCNICA PARAR.**

RESUMEN DE LOS TEMAS VISTOS:

- ❑ EMOCIONES RECURRENTES.
- ❑ IMPULSIVIDAD.
- ❑ TÉCNICA PARAR.
- ❑ CUALIDADES Y HABILIDADES – ANUNCIO PUBLICITARIO.
- ❑ METACONGNICIÓN – DIARIO ACADÉMICO DEL BLOQUE III.
- ❑ MANEJO DEL MIEDO.



ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.

- OBJETIVO.
- IMPORTANCIA.
- EJEMPLOS.



¿PARA QUÉ SIRVE LA TÉCNICA PARAR?

ÚTIL PARA TRABAJAR CON LA ATENCIÓN, PARA HACER DURANTE EL DÍA LAS PAUSAS QUE TE PERMITIRÁN ESTAR MÁS CONSCIENTE DE LO QUE PIENSAS, SIENTES Y HACES.



PASOS DE LA TÉCNICA PARAR:

| ¿Qué hago? | ¿Cómo aplicar la técnica de PARAR? |
|------------|--|
| Para | Haz una pausa en tus actividades. |
| Atiende | A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción. |
| Recuerda | Recuerda tus metas y aquello que valoras o que es importante para tí. |
| Aplica | Atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad. |
| Regresa | A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara. |

RECORDANDO EL CASO DE MATEO:

MATEO REPROBÓ EL EXAMEN DE ÉTICA. CUANDO EL PROFESOR SE LO DIJO, SE ENFURECIÓ, DIO UN GOLPE EN EL ESCRITORIO Y DICIENDO "GROSERÍAS" SALIÓ DEL SALÓN AZOTANDO LA PUERTA.

IGNORÓ AL PROFESOR QUE LE PEDÍA QUE SE TRANQUILIZARA. TAL FUE SU REACCIÓN QUE ¡HASTA LOS COMPAÑEROS QUE ESTABAN EN LOS SALONES CERCANOS LO ESCUCHARON!

MATEO FUE ENVIADO A LA DIRECCIÓN POR SU COMPORTAMIENTO Y AHÍ DECIDIERON QUE SERÍA SUSPENDIDO. ÉL AHORA TIENE MIEDO DE LA FORMA EN QUE REACCIONARÁN SUS PADRES ANTE LA NOTICIA.



APLICACIÓN DE LA TÉCNICA PARAR:

□ **DA UN EJEMPLO, SOBRE CÓMO MATEO PUDIERA APLICAR LA TÉCNICA PARAR.**

□ **¿CÓMO CAMBIARÍA LA SITUACIÓN DE MATEO, SI USARA LA TÉCNICA PARAR?**



shutterstock.com • 1409702999

APLICACIÓN DE LA TÉCNICA PARAR EN EL CASO DE MATEO:

| ¿Qué hago? | ¿Cómo aplicar la técnica de PARAR? |
|------------|---|
| Para | Hizo una pausa. |
| Atiende | Notó que estaba muy enojado y a punto de explotar. |
| Recuerda | Recordó que era importante calmarse y no actuar impulsivamente. |
| Aplica | Hizo tres respiraciones profundas y no dijo nada en ese momento. |
| Regresa | Se fue a sentar y continuó atendiendo las sensaciones de su respiración hasta que se le pasó el enojo. Al terminar la clase se acercó al profesor para pedirle una cita y hablar sobre el examen y cómo podría mejorar su calificación. |

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES CON LAS CONSECUENCIAS DE LAS SITUACIONES QUE VIVIMOS?



EN PLENARIA...

- ¿CUÁLES FUERON LOS PUNTOS IMPORTANTES DEL TEMA?
- DA UN EJEMPLO SOBRE CÓMO LO PUEDES UTILIZAR.
- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES?
- ¿CÓMO SE RELACIONA CON LO QUE HEMOS VISTO HASTA AHORA EN CLASE?
- ¿QUÉ SE LLEVAN DE LA SESIÓN?



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Son atributos, cualidades o parámetros que permiten al docente emitir un juicio de valor sobre el desempeño y aprendizaje de los estudiantes.



PROYECTO DE EVALUACIÓN DEL BLOQUE III: INFOGRAFÍA DE LA TÉCNICA PARAR.

INSTRUCCIONES:

- ❑ DETECTA 3 SITUACIONES QUE TE HAYAN SUCEDIDO DONDE PUEDES APLICAR LA TÉCNICA PARAR.
- ❑ ELABORA UNA INFOGRAFÍA SOBRE LAS ACCIONES QUE PUEDES IMPLEMENTAR PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES.
- ❑ LA INFOGRAFÍA DEBE CONTENER IMÁGENES ADECUADAS A CADA SITUACIÓN QUE SE PRESENTA.



RECUERDA QUE DEBES...

- ❑ CUIDAR DE TU ORTOGRAFÍA, ASÍ COMO DE LA CLARIDAD Y COHERENCIA AL SINTETIZAR LA INFORMACIÓN, CUIDAR LA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO QUE SE PRESENTA.
- ❑ SEGUIR LAS INDICACIONES DE LA RÚBRICA DE EVALUACIÓN PARA ELABORAR EL TRABAJO.
- ❑ HACER UNA HOJA DE PRESENTACIÓN CON LOS DATOS DE LA ESCUELA, ASIGNATURA, EL TRABAJO QUE SERÁ EVALUADO Y TUS DATOS DE IDENTIFICACIÓN.



RÚBRICA DE EVALUACIÓN – NIVEL ESTRATÉGICO:

| INDICADOR | ESTRATÉGICO |
|--|--|
| DOMINIO DE ORTOGRAFÍA Y LIMPIEZA 10 PUNTOS | TIENE EXCELENTE LIMPIEZA, ASÍ COMO UNA REDACCIÓN MUY CLARA Y CONCISA; NO PRESENTA ERRORES ORTOGRÁFICOS, GRAMATICALES O DE PUNTUACIÓN. |
| USO DE LA INFORMACION 50 PUNTOS | SE PRESENTA UNA INFOGRAFÍA CON 3 SITUACIONES DONDE APLICA DE MANERA EXCELENTE LA TÉCNICA PARAR |
| DEMUESTRA CREATIVIDAD 20 PUNTOS | APLICÓ TODA SU CREATIVIDAD EN REALIZAR LA INFOGRAFÍA UTILIZANDO IMÁGENES PARA HACER ORIGINAL SU TRABAJO. DESTACAN COLORES ADECUADOS QUE RESALTAN LOS ASPECTOS SOLICITADOS. |
| PRESENTA IMÁGENES ADECUADAS 20 PUNTOS | LA INFOGRAFÍA PRESENTA IMÁGENES ADECUADAS, LAS CUALES SE RELACIONAN CORRECTAMENTE A LOS EVENTOS MARCADOS EN CADA ASPECTO SOLICITADO (UNA IMAGEN POR CADA ASPECTO). |

Proyecto integrador no. 23 “Infografía de la técnica PARAR”.

Instrucciones: Detecta 3 situaciones que te hayan sucedido donde puedas aplicar la técnica PARAR y elabora una infografía sobre las acciones que puedes implementar para controlar las emociones. La infografía debe contener imágenes adecuadas a cada situación que se presenta.

Ejemplo 1: Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, se enfureció y tal fue su reacción que sus compañeros que estaban en los salones cercanos lo escucharon. Mateo fue enviado a la dirección por su mal comportamiento con el profesor y ahí decidieron suspenderlo unos días. Él ahora tiene miedo de la forma en que reaccionarán sus papás al saber la noticia. A continuación, se presenta la técnica PARAR ante el caso de Mateo.

| ¿Qué hago? | ¿Cómo habría aplicado Mateo la técnica de PARAR? |
|------------|---|
| Para | Hizo una pausa. |
| Atiende | Notó que estaba muy enojado y a punto de explotar. |
| Recuerda | Recordó que era importante calmarse y no actuar impulsivamente. |
| Aplica | Hizo tres respiraciones profundas y no dijo nada en ese momento. |
| Regresa | Se fue a sentar y continuó atendiendo las sensaciones de su respiración hasta que se le pasó el enojo. Al terminar la clase se acercó al profesor para pedirle una cita y hablar sobre el examen y cómo podría mejorar su calificación. |

- Recuerda cuidar de tu ortografía, así como de la claridad y coherencia al sintetizar la información, cuidar la presentación del trabajo que se presenta.
- Es muy importante seguir las indicaciones de la rúbrica de evaluación para elaborar el trabajo.
- Recuerda hacer una hoja de presentación con los datos de la escuela, asignatura, el trabajo que será evaluado y tus datos de identificación.

Rúbrica de evaluación del proyecto no. 3 “Infografía de la técnica PARAR”.

| EVALUACIÓN DE PROYECTO INTEGRADOR | | | | | |
|---|--|------------------------------------|--|--|---|
| criterio | Evidencia requerida | | | Ponderación | |
| Aplica estrategias para entrenar la atención. | | | Infografía ejemplificando la técnica PARAR | | 100 puntos = 50% |
| Indicador | Estratégico | Autónomo | Resolutivo | Receptivo | Preformal |
| Dominio de ortografía y limpieza | Tiene excelente limpieza, así como una | Tiene buena limpieza, así como una | Tiene buena limpieza, así como una redacción | Tiene buena limpieza, pero la redacción no es clara ni concisa; presenta 11 a 15 | No tiene limpieza, la redacción no clara y concisa; presenta 16 o más errores |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|--|
| | redacción muy clara y concisa; no presenta errores ortográficos, gramaticales o de puntuación. | redacción clara y concisa; presenta 1 a 5 errores ortográficos, gramaticales y de puntuación. | clara y concisa; presenta 6 a 10 errores ortográficos, gramaticales y de puntuación. | errores ortográficos, gramaticales y de puntuación. | ortográficos, gramaticales y de puntuación. |
| 10 puntos | 10 | 8 puntos | 6 puntos | 4 puntos | 2 puntos |
| Uso de la información | Se presenta una infografía con 3 situaciones donde aplica de manera excelente la técnica PARAR | Se presenta una infografía con 3 situaciones donde aplica la técnica PARAR, pero en uno de ellos presenta 1 o 2 errores en los pasos. | Se presenta una infografía con 3 situaciones donde aplica la técnica PARAR, pero en 1 o 2 de las situaciones presenta 1 o 2 errores en los pasos. | Se presenta una infografía con 3 situaciones donde aplica la técnica PARAR, pero en 1 o 2 de las situaciones presenta 3 o 4 errores en los pasos. | Se presenta una infografía con 3 situaciones donde aplica la técnica PARAR, pero en las tres presenta 2 o más errores en los pasos. |
| 30 puntos | 50 puntos | 40 puntos | 30 puntos | 20 puntos | 10 puntos |
| Demuestra Creatividad | Aplicó toda su creatividad en realizar la infografía utilizando imágenes para hacer original su trabajo. Destacan colores adecuados que resaltan los aspectos solicitados. | Aplicó creatividad en realizar la infografía utilizando pocas imágenes. Destacan colores adecuados que marcan los aspectos solicitados. | Realiza la infografía utilizando imágenes en su trabajo. Destacan colores adecuados que resaltan los pocos aspectos solicitados. | Realiza la infografía utilizando escasas imágenes. Destaca pocos aspectos solicitados. | Realiza la infografía y no utiliza imágenes para hacer original su trabajo. No destaca los aspectos solicitados. |
| 10 puntos | 20 puntos | 16 puntos | 12 puntos | 8 puntos | 4 puntos |
| Presenta imágenes adecuadas | La infografía presenta imágenes adecuadas, las cuales se relacionan correctamente a los eventos marcados en cada aspecto solicitado (una imagen | La infografía presenta imágenes, de las cuales una o dos no se relacionan correctamente a los eventos marcados en cada aspecto solicitado | La infografía presenta imágenes, de las cuales tres o cuatro no se relacionan correctamente a los eventos marcados en cada aspecto solicitado (una imagen por cada aspecto). | La infografía presenta imágenes, de las cuales cinco o seis no se relacionan correctamente a los eventos marcados en cada aspecto solicitado (una imagen por cada aspecto) | La infografía presenta imágenes, de las cuales siete u ocho no se relacionan correctamente a los eventos marcados en cada aspecto solicitado (una imagen por cada aspecto) |

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| | por cada aspecto) | (una imagen por cada aspecto) | | | |
| 10 puntos | 20 puntos | 16 puntos | 12 puntos | 8 puntos | 4 puntos |
| Ponderación | 100 - 90 | 89 - 80 | 79 - 70 | 69 - 60 | 59 - 0 |
| Porcentaje Obtenido | | | | | |

PREPARATORIA.

1er Semestre.

Asignatura: Tutorías I.

Bloque 3.

Tema: Habilidad del autoconocimiento.

Subtema: La empatía.

Docente: Claudia Caamal Gómez.

Programa de sesión no. 24

Objetivo(s): al término de la sesión, las y los participantes analizarán la importancia de la empatía, de desarrollar habilidades para el reconocimiento de las emociones de una misma (o) y de los demás, a través del análisis de situaciones hipotéticas y reales.

Resumen: La empatía es la capacidad de poder reconocer las emociones y sentimientos de los demás y poder dar una respuesta adecuada ante ellos, para poder ser empáticos es necesario poder identificar en el lenguaje no verbal las señales que nos dan pista para poder identificar estas emociones. Desarrollar esta capacidad es importante para poder adaptarnos y responder a situaciones sociales de acuerdo con el contexto de forma apropiada; en esta sesión las y los estudiantes conocerán qué es la empatía y practicarán el reconocimiento de las emociones en uno mismo en los demás.

Estrategia:

- 5' Bienvenida al grupo. Técnica de interrogación para movilizar saberes previos en el alumnado. La docente realizará preguntas para inducir la curiosidad: ¿qué es la empatía?, ¿para qué sirve?
- 10' Técnica expositiva por parte de la docente sobre la empatía.
- 10' Análisis de casos.
- 15' Asignación de la actividad no. 14 “La importancia de ponerse en el lugar del otro”.
- 5' En plenaria, la docente y los y las participantes, compartirán las reflexiones y aprendizajes que se llevan de la actividad. La docente hará preguntas que favorezcan la reflexión para compartir con el grupo, como: ¿De qué te das cuenta? ¿Qué aprendiste al hacer el ejercicio? ¿Por qué es importante practicar la empatía? ¿Podemos influir en nuestra manera de sentir y en la de los demás? ¿De qué manera?

Actividad de aprendizaje: ADA no. 14 “La importancia de ponerse en el lugar del otro”.

Estrategia de evaluación: Con los ejemplos, reflexiones y experiencias que compartan las y los alumnos.

Recursos didácticos: Pizarrón, plumones, proyector, cortina para proyectar, laptop, archivo con instrucciones de la actividad a realizar.

Referencias:

Educación con razón. [Educar con razón]. (14 de Julio del 2016). *Inteligencia emocional: empatía*. [Archivo de Vídeo].

https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk&t=1s&ab_channel=EducarconRaz%C3%B3n

López, M.; Filippetti, V.; Richaud, M. (2014). Empatía desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en psicología Latinoamericana*. 32(1) p. 37-51.

<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v32n1/v32n1a04.pdf/amp/#:~:text=A1%20realizar%20una%20primera%20aproximaci%C3%B3n,reconocimiento%20del%20otro%20como%20similar>.

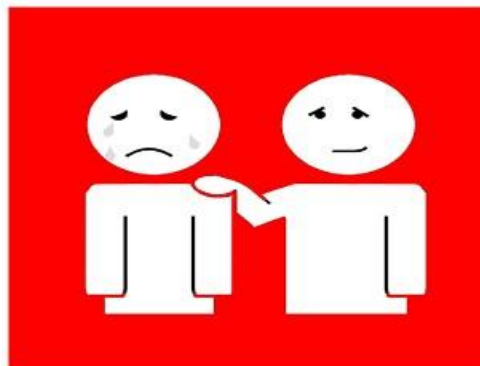
Ruiz, P. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid.

Presentación no. 24 “La empatía”.

TUTORÍAS I – HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL DEL AUTOCONOCIMIENTO. LA EMPATÍA.

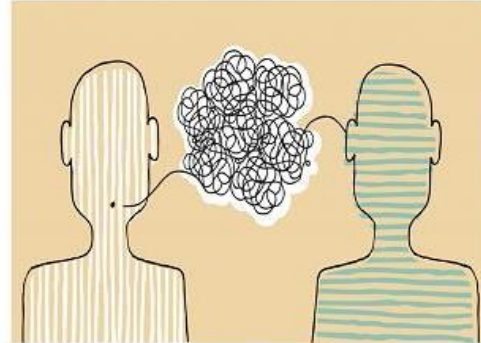
¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

- ES LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DE LOS DEMÁS, BASADA EN EL RECONOCIMIENTO DEL OTRO COMO SIMILAR.
- ES UNA HABILIDAD INDISPENSABLE PARA LOS SERES HUMANOS, TENIENDO EN CUENTA QUE TODA NUESTRA VIDA TRANSCURRE EN CONTEXTOS SOCIALES COMPLEJOS.



COMO SERES SOCIALES, LA EMPATÍA ES IMPORTANTE, YA QUE...

EN UN CONTEXTO SOCIAL ES NECESARIO EL RECONOCIMIENTO Y LA COMPRENSIÓN DE LOS ESTADOS MENTALES DE LOS DEMÁS, ASÍ COMO LA CAPACIDAD DE COMPARTIR ESOS ESTADOS MENTALES Y RESPONDER A ELLOS DE MODO ADECUADO.



LA EMPATÍA Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS SUPERIORES:

- TEORÍA DE LA MENTE.
- MENTALIZACIÓN.
- TOMA DE PERSPECTIVA.



TEORÍA DE LA MENTE...

SISTEMA DE INFERENCIAS, EN PRIMER LUGAR, PORQUE LOS ESTADOS MENTALES ATRIBUIDOS NO SON OBSERVABLES DIRECTAMENTE –POR LO TANTO SON SUPOSICIONES TEÓRICAS–

Y, EN SEGUNDO LUGAR, PORQUE ESTE PUEDE SER UTILIZADO PARA REALIZAR PREDICCIONES RESPECTO DEL COMPORTAMIENTO DE OTROS.

ES DECIR, PARA REALIZAR SUPOSICIONES TEÓRICAS CON RESPECTO A LAS CONSECUENCIAS CONDUCTUALES DE LOS ESTADOS MENTALES ATRIBUIDOS.



MENTALIZACIÓN...

PROCESO POR MEDIO DEL CUAL SE REALIZAN ESAS INFERENCIAS RESPECTO DE LOS ESTADOS MENTALES PROPIOS O AJENOS.

ES DECIR, AL PROCESO METACOGNITIVO DE PENSAR ACERCA DE LOS CONTENIDOS DE LA MENTE DE OTRA PERSONA.



TOMA DE PERSPECTIVA...

- CAPACIDAD DE CONSIDERAR UNA SITUACIÓN DESDE DIFERENTES PUNTOS DE VISTA. UNA CORRECTA ATRIBUCIÓN DE CREENCIAS SE BASA EN EL RECONOCIMIENTO DE QUE EL CONOCIMIENTO ESTÁ FUNDADO EN LA EXPERIENCIA.
- POR LO TANTO, UN INDIVIDUO QUE NO HA TENIDO NUESTRAS MISMAS EXPERIENCIAS PUEDE NO SABER LO MISMO QUE NOSOTROS.



VIDEO SOBRE LA EMPATÍA...



ANÁLISIS DE CASOS...

INSTRUCCIONES:

- PIENSA EN UNA EXPERIENCIA EN LA QUE TE HAYAS SENTIDO ENTENDIDO Y COMPRENDIDO POR OTRA PERSONA.
- PIENSA EN UNA EXPERIENCIA EN LA QUE TE SENTISTE PEOR DE LO QUE TE SENTÍAS POR ALGO QUE TE DIJERON O HICIERON.
- COMPÁRTELA CON EL GRUPO PARA SU ANÁLISIS.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: LA IMPORTANCIA DE PONERSE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS.

- DIBUJA EN LAS CARAS LA EXPRESIÓN REPRESENTANDO LA EMOCIÓN QUE CONSIDERAS QUE SIENTES TÚ Y LA OTRA PERSONA EN CADA SITUACIÓN HIPOTÉTICA Y REAL.
- DESCRIBE LA EMOCIÓN QUE EXPERIMENTA CADA UNO LO MÁS DESCRIPTIVO POSIBLE.



ANÁLISIS DE CASOS HIPOTÉTICOS...

- TE INSULTAN.
- TE DICEN UN APODO QUE TE DISGUSTA.
- TE EMPUJAN.
- SE BURLAN DE TI CUANDO TE CAES.
- TE GOLPEAN EN UNA DISCUSIÓN.



Actividad de aprendizaje no. 14 “La importancia de ponerse en el lugar del otro”.

Instrucciones:

- Dibuja en las caras la expresión representando la emoción que consideras que sientes tú y la otra persona en cada situación hipotética y real, así como describe la emoción que experimenta cada uno lo más descriptivo posible.

Lo importante de ponerse en el lugar del otro

Situación 1: Tú insultas a otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 5: Dices algunas tonterías para hacerte el gracioso en la mesa y molestan a tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 6: Tu madre dice algunas tonterías para hacerse la graciosa en la mesa y te molestan



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 7: Estás molestando con empujones a tu compañero



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 8: Tu compañero te está molestando con empujones



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 9: Te has burlado del novio de tu hermana porque se ha caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 10: El novio de tu hermana se burla de ti porque te has caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 11: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 12: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 13: Amenazas a un compañero con "ajustar cuentas" a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 14: Un compañero te amenaza con "ajustar cuentas" a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 15: Cuentas a la vecina un secreto de tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 16: Tu madre ha contado a tu mejor amiga un secreto tuyo



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 17: Desobedeces a tu padre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 18: Tu padre no te hace caso



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Y ahora piensa en situaciones reales que te hayan sucedido:

Situación en la que tu haces algo a alguien:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación en la que alguien te hace algo:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Video no. 7 sobre “La empatía”.

| | |
|---|---|
| Video no. 7 “Inteligencia emocional: empatía” | https://www.youtube.com/watch?v=G.J89dk9chnk&t=1s&ab_channel=EducarconRaz%C3%B3n |
|---|---|