



**EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
 ESCUELA PREPARATORIA PARTICULAR "COLEGIO GAUDÍ  
 CCT. 15PBH6153M**

<b>CICLO ESCOLAR</b>	2020-2021-1	<b>DOMICILIO</b>	Carretera Santiago-Xalatlaco km 0.125, Col. Junto a la Huerta, Santiago Tianguistenco, México.
<b>SEMESTRE</b>	1o	<b>C.P.</b>	52600
<b>PLANTEL</b>	COLEGIO GAUDI	<b>MUNICIPIO</b>	Tianguistenco
<b>TURNO</b>	Matutino	<b>ASIGNATURA</b>	Taller de Habilidades Socioemocionales 1
<b>ZONA ESCOLAR</b>	011	<b>NOMBRE DEL DOCENTE</b>	Marcia Rodríguez Pérez
<b>NIVEL:</b>	Bachillerato	<b>NO. HORAS A LA SEMANA</b>	1
<b>VERTIENTE</b>		<b>FECHA:</b>	17 de agosto de 2020
<b>MODALIDAD</b>	Escolarizada		

<b>BLOQUE I</b>	<b>IDENTIDAD E IMAGEN PERSONAL</b>
<b>Eje Temático</b>	
<b>Propósito</b>	Fortalecer la imagen y la identidad personal de los estudiantes de bachillerato general, a partir del diálogo, la reflexión y la interacción con los demás para que su existencia como seres individuales y sociales adquiera sentido.



**EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
ESCUELA PREPARATORIA PARTICULAR "COLEGIO GAUDÍ"**

CONOCIMIENTOS (Conceptuales, declarativos)	HABILIDADES/DESTREZAS (Procedimentales)	ACTITUDES (Actitudinales)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento</li> <li>- Emociones</li> <li>- Imagen personal</li> <li>- Identidad</li> <li>- Auto aceptación</li> </ul>	<p>Incorpora nuevos conocimientos y experiencias al acervo con el que cuenta y los traduce en estrategias de enseñanza y de aprendizaje.</p>	<p>Se evalúa para mejorar su proceso de construcción del conocimiento y adquisición de competencias, y cuenta con una disposición favorable para la evaluación docente y de pares.</p>

<b>COMPONENTE</b>	Autoconocimiento	<b>TRANSVERSALIDAD</b>	CONSTRUYE T YO NO ABANDONO TUTORÍAS
-------------------	------------------	------------------------	---

<b>CONTENIDO CENTRAL</b>	Identidad e Imagen Personal. La identidad como una necesidad afectiva, cognitiva y activa. Gestión de la identidad personal. Gestión de la imagen personal. Identidad original = imagen original
--------------------------	--

<b>CONTENIDO ESPECÍFICO</b>	Sentido y significado de la imagen personal.
-----------------------------	--

<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	<p>Identifica el sentido y significado de la imagen personal.          Reconoce la identidad como una necesidad afectiva, cognitiva y activa.          Distingue la identidad personal y la imagen personal.          Relaciona la identidad y la imagen original</p>
-----------------------------	---



<b>ESTRATEGIA DIDÁCTICA (Enseñanza Aprendizaje)</b>	<b>Detección y análisis crítico</b>	<b>PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA</b>	<b>Reconocer la imagen personal que se ha construido en el trayecto de vida en los estudiantes como punto de partida para generar alternativas de cambio.</b>
---	-------------------------------------	-----------------------------------	---

<b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>Computadora, diapositivas, recortes, post it, plumones o colores.</b>
----------------------------	--

**SESIÓN 1**

<b>INICIO (20 minutos) (Conocimiento científico)</b>	<b>DESARROLLO (15 minutos) (Procedimental)</b>	<b>CIERRE (10 minutos) (Evaluación y retroalimentación)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Presentación de la materia y de los objetivos esperados.</b></li> <li>- Presentación de la forma de trabajo y de la escala de evaluación.</li> <li>- <b>Informar sobre las herramientas que se utilizarán en las clases.</b></li> <li>- Dinámica de integración "Anuncios."</li> <li>- <b>Se trata de que cada alumno elabore un anuncio vendiéndose a sí mismo. Cada alumno elige después a quién compraría y por qué.</b></li> </ul>	<p><b>Iniciamos con la pregunta : ¿ Qué entienden por habilidades socio emocionales?</b></p> <p>Se realiza presentación con diapositivas para mostrar los objetivos del curso y explicar de manera general en que consiste el curso.</p>	<p>Los estudiantes deberán responder a las preguntas en su cuaderno y representar con una imagen el concepto que describan. Se socializan sus respuestas y se retroalimenta con lo siguiente:</p> <p>Capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. El autoconocimiento consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto</p> <p>El autoconocimiento es clave para sentirnos en paz con nuestra propia realidad, para seguir creciendo y creando buenas relaciones a nuestro alrededor. Conocernos a nosotros mismos nos aleja de las frustraciones y el estado de decepción y hace más plenas</p>

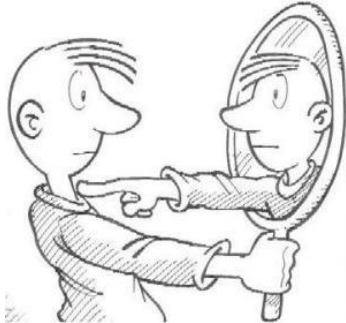



**EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
ESCUELA PREPARATORIA PARTICULAR "COLEGIO GAUDÍ"**

**SESIÓN 2 Y 3**

<b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b>	<b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b>	<b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b>				
<p><b>Solicitar previamente una cartulina, pegamento y al menos 10 fotografías personales que den fe de la trayectoria cotidiana de su vida hasta la actualidad.</b></p> <p>Exponer el propósito del contenido de aprendizaje.</p> <p>Presentar diapositivas o videos que den cuenta del sentido y significado que la sociedad da a la imagen personal, tomando en cuenta formas de vestir, de comunicar y de convivir.</p> <p><b>La imagen personal:</b> es nuestra carta de presentación. Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás. Decimos más con el cuerpo que con las palabras y somos más sinceros. Es decir, es un estilo de vida, una forma de ser y actuar y cada persona tiene la suya.</p> <p>La Presencia Personal es el contacto interno que tienes en todo momento con tu Ser. Dependiendo qué tan bien te llevas contigo mismo, qué tanto afecto sientes por ti, cómo te hablas en lo interno, será el reflejo de tu Presencia Personal. El cuidado de tu imagen personal, una de las claves para el éxito.</p> <p>Nuestra imagen personal es uno de los puntos más importantes a tener en cuenta al relacionarnos con los demás. ...Una imagen personal descuidada revela a una persona con poco aprecio por sí mismo</p>	<p>Escribir fecha y describir como pie de foto: dónde estoy, que hago, cómo me veo,...</p> <p>Dividir con un marcador la parte posterior de la cartulina en cuatro partes iguales.</p> <p>Describir de manera individual cada una de las partes de acuerdo con los siguientes criterios.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién soy?</li> <li>2. ¿Cómo me veo hasta el día de hoy?</li> <li>3. ¿Por qué visto así?</li> <li>4. ¿Qué puedo cambiar para sentirme mejor?</li> </ol> <table border="1" data-bbox="821 797 1226 1230"> <tr> <td data-bbox="821 797 1012 997">¿Quién soy?</td> <td data-bbox="1012 797 1226 997">¿Cómo me veo hasta el día de hoy?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="821 997 1012 1230">¿Por qué visto así?</td> <td data-bbox="1012 997 1226 1230">¿Qué puedo cambiar para sentirme mejor?</td> </tr> </table> <p>Exposición voluntaria de cartulinas.</p>	¿Quién soy?	¿Cómo me veo hasta el día de hoy?	¿Por qué visto así?	¿Qué puedo cambiar para sentirme mejor?	<p>LA NARRACIÓN DE SOFIA MAPA DE IDENTIDAD</p> <p>TAREA</p> <p>Reflexión del video</p> <p><a href="https://youtu.be/DC9pAFnmiWY">https://youtu.be/DC9pAFnmiWY</a></p> <p>Anotar y compartir la reflexión sobre el video.</p> <p>Intervenir para cerrar comentarios y evitar distractores.</p>
¿Quién soy?	¿Cómo me veo hasta el día de hoy?					
¿Por qué visto así?	¿Qué puedo cambiar para sentirme mejor?					

**SESIÓN 4-5**

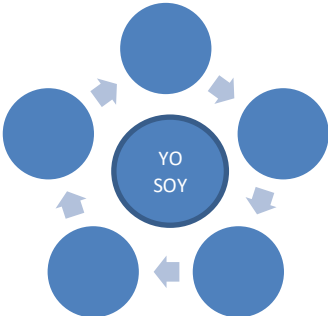
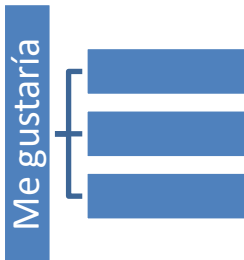
<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p><b>¿Por qué debemos cuidar nuestra imagen personal?</b></p> <p>En el mundo actual es importante tener una imagen que proyecte seguridad. ... La imagen que los demás se formen de nosotros, a partir de una primera impresión, es la que generalmente permanece y la que nos abre o cierra las puertas hacia nuevas oportunidades.</p> <p>Lluvia de ideas.</p> <p>¿Cómo puedo cuidar mi imagen personal?</p> 	<p>En el cuaderno los estudiantes escribirán la pregunta y uno a uno escribirá un comentario sobre cómo pueden cuidar su imagen personal.</p> <p>Retroalimenta comentando que, una de las mejores maneras de cuidar la imagen personal, es a través del autoconocimiento.</p> <p>Se realiza la actividad 1.1 Autorretrato.</p> <p>Se responderá a las preguntas ¿Quién soy?, ¿Qué me gusta?, ¿Qué no me gusta?</p>	<p>Se organizan en parejas y se presentan uno al otro con el autorretrato.</p> <p>Se realiza una reflexión final sobre el tema.</p> 



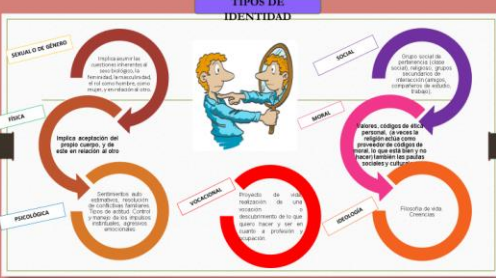
**SESIÓN 6 Y 7**

<b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b>	<b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b>	<b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b>
<p><b>Autoconocimiento</b> <b>Dinámica: Mi espacio.</b></p> <p>La cámara web nos permite ver mucho más allá de lo que imaginamos, por eso pedimos a nuestros alumnos que en silencio miren hacia otro de nuestros alumnos. Luego se ponen en común qué han visto. Esto nos ayudará a saber qué dice el espacio en el que estamos de nosotros mismos, nuestra postura y nuestros gestos son interpretados por los demás.</p> <p><b>Presentación con diapositivas de la sesión.</b></p> <p>Se exponen y se explican los 5 principios del éxito de Mark Zuckerberg.</p>	<p>En el cuaderno se anotan las emociones que cada principio les hace sentir.</p> <p><b>Seguramente, las recomendaciones de Mark Zuckerberg son resultado de sus experiencias de vida, de los retos y obstáculos que enfrentó y de aquello que le ayudó a salir adelante.</b></p> <p><b>De manera individual consideren el principio 2: "Terminado es mejor que perfecto" y comenten: ¿cuál creen que haya sido la experiencia u obstáculo que debió superar para escribir esto?</b></p> <p>En plenaria se comentará si ellos han tenido que enfrentar alguna vez un obstáculo y como hicieron para superarlo.</p> <p><b>Basándose en lo anterior, se les pedirá que identifiquen cuales son las habilidades que poseen.</b></p> <p><b>Se realizará la actividad "Pa que soy bueno".</b></p>	<p>Se socializa en plenaria y se comparten los descubrimientos.</p> <p>Se cuestiona al grupo si se imaginaban que sus compañeros eran buenos para tales cosas.</p> <p>Se concluye explicando los siguiente y Elaborando un esquema.</p> <p><i>¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?</i></p> <p>Una de las teorías de la personalidad y la motivación más importantes hoy en día es la Teoría de la Autodeterminación, la cual establece que las personas tenemos tres necesidades psicológicas básicas: ser competentes (hacer algunas cosas bien), ser autónomos (tomar nuestras propias decisiones) y relacionarnos con los demás. Este ejercicio ayuda a que los jóvenes se sientan competentes, al darse cuenta de que hay muchas cosas que hacen bien.</p>

**SESIÓN 8**



<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p><b>¿Quién soy yo?</b></p> <p>Se comentará que ya se ha dado un paso grande en el autoconocimiento, al momento de identificar para que se es bueno.</p> <p><b>Se cuestionará a los estudiantes los siguiente:</b></p> <p>¿Qué sabes de ti mismo?</p> <p>¿Qué estás dispuesto a hacer para fortalecer tu identidad y lograr tus metas?</p>	<p><b>En el cuaderno los estudiantes responderán a la afirmación "yo soy..."</b></p> <div data-bbox="905 540 1230 854" data-label="Diagram">  </div> <p><b>Lo mismo se aplicará para la afirmación "Me gustaría..."</b></p> <div data-bbox="942 972 1184 1230" data-label="Diagram">  </div> <p><b>Este apartado se complementa anotando que puede hacer el estudiante para lograr lo que le gustaría.</b></p>	<p>- Se cierra con el establecimiento de algunos compromisos concretos que el estudiante realizará a corto plazo, de cara al desarrollo de los aspectos que quiere fortalecer.</p>

**SESIÓN 9 y 10**

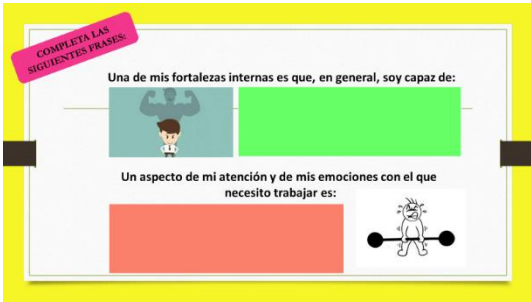
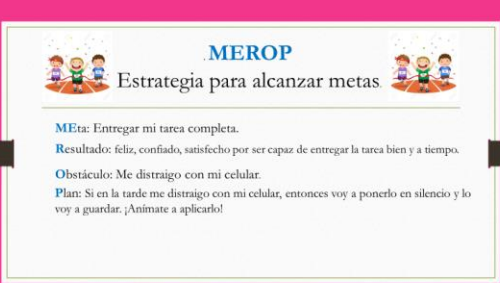
<p><b>INICIO (10 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (25 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p><b>La identidad como una necesidad afectiva, cognitiva y activa.</b></p> <p>Lluvia de ideas para responder a la afirmación anterior.</p> <p><b>Se retroalimenta con lo siguiente:</b></p> <p>la identidad es una necesidad afectiva ("sentimiento"), cognitiva ("conciencia de sí mismo y del vecino como personas diferentes") y activa (el ser humano tiene que "tomar decisiones" haciendo uso de su libertad y voluntad)</p> <p><b>Se reconocen algunos tipos de identidad:</b></p> <p><b>1 IDENTIDAD SEXUAL O DE GÉNERO:</b> implica asumir las cuestiones inherentes al sexo biológico, la feminidad, la masculinidad, el rol como hombre, como mujer, y como tales en relación al otro.</p>	<p><b>2. IDENTIDAD FÍSICA:</b> Implica aceptación del propio cuerpo, y de este en relación al otro (quizás es en la relación sexual cuando uno se encuentra desnudo frente al otro donde se enfrenta mayormente esto, o ponerse en malla para ir al club, o la playa etc.)</p> <p><b>3. PSICOLÓGICA:</b> Sentimientos auto estimativos, resolución de conflictivas familiares. Tipos de actitud. Control y manejo de los impulsos instintuales, agresivos emocionales. Autoconocimiento: quien soy, quien quiero ser, como serlo. Estructura de personalidad, dinámicas inconscientes.</p> <p><b>4. SOCIAL:</b> Grupo social de pertenencia (clase social), religioso, grupos secundarios de interacción (amigos, compañeros de estudio, trabajo). Los grupos sociales actúan como redes de apoyo y de sostenimiento o marco de referencia para el sujeto.</p> <p><b>5. MORAL:</b> Valores, códigos de ética personal, (a veces la religión actúa como proveedor de códigos de moral, lo que está bien y no hacer) también las pautas sociales y culturales.</p> <p><b>6. IDEOLÓGICA:</b> Filosofía de vida. Creencias.</p> <p><b>7. VOCACIONAL:</b> Proyecto de vida, realización de una vocación o descubrimiento de lo que quiero hacer y ser en cuanto a profesión y ocupación.</p> <p>Mapa menta</p>	<p>Reflexión</p> <p>¿Qué estereotipos existen actualmente acerca de los jóvenes?</p> <p>¿Cómo nos gustaría ser conocidos como jóvenes en el plantel?</p> <p>¿Qué podemos hacer para que eso suceda?</p> <p>Se realiza la actividad "Dicen por ahí"</p>  <p>El diagrama muestra los tipos de identidad: Sexual o de Género, Física, Psicológica, Social, Moral, Vocacional e Ideológica. Cada tipo incluye una breve descripción de su significado y cómo se manifiesta en la vida cotidiana.</p>



**SESIÓN 11**

<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p>Gestión de la identidad personal.</p> <p>¿Te ha pasado que en ocasiones la vida parece una carrera de obstáculos? Te propones lograr una meta y en el intento suceden ciertas cosas que te dificultan alcanzarla. Identificar dichos obstáculos es el primer paso para sortearlos y no rendirte en el intento. En esta lección vamos a identificar obstáculos internos y externos que nos hacen difícil lograr nuestras metas.</p> <p>Lean la historia de Nick y la información sobre obstáculos internos y externos.</p> <div data-bbox="184 933 472 1031"> <p>Nick nació sin piernas y sin brazos. Podrías pensar que no sale de su casa, que no viaja o que no tiene pareja. Pero la historia de Nick es distinta: él viaja por todo el mundo para dar pláticas motivacionales, ha escrito ocho libros, tiene esposa e hijos, se ve feliz y realizado.</p> </div>  <p>Para lograr sus metas, Nick enfrentó y superó dos tipos de obstáculos:</p> <p><b>Obstáculos externos:</b> Son situaciones sobre las cuales la persona no tiene mucho control. Por ejemplo, el clima, el carácter de un docente, las enfermedades, la situación del país. La enfermedad que causó a Nick nacer sin piernas y sin brazos es un ejemplo de obstáculo externo. Nick no tuvo forma de controlarlo o modificarlo: una enfermedad con la que naces, es una situación que está fuera de nuestro control.</p> <p><b>Obstáculos internos:</b> Son hábitos, características personales o estados mentales y emocionales que se pueden transformar. Seguramente, Nick tuvo momentos de desesperación, impaciencia, miedo, enojo, tristeza, los cuales fueron obstáculos internos que tuvo que superar y pudo transformar para lograr sus metas.</p>	<p>Reflexiona en los posibles obstáculos que enfrentarás cuando intentes alcanzar tus metas. Piensa y escribe una meta para este semestre. Puede ser una meta académica, como lograr cierto promedio, aprender un tema nuevo o estudiar con anticipación para los exámenes. O una meta personal como manejar mejor tu tiempo, comenzar un proyecto personal o participar en un equipo deportivo, artístico o musical.</p> <div data-bbox="768 755 1308 1058">  <p>I. Una de mis metas para este semestre es _____</p> <p>II. Identifica un obstáculo interno y uno externo que pueden dificultar lograr tu meta.</p> <p>_____</p> <p>obstáculo interno                      obstáculo externo</p> </div>	<p>¿Te sorprendió lo que escuchaste? ¿cómo fue para ti escuchar que tus compañeros enfrentan también obstáculos internos y externos al intentar lograr sus metas? Alcanzar una meta puede implicar que hemos de superar retos y dificultades. Reconocerlos y darte cuenta de que no eres el único que los atraviesa, te permite dimensionar la situación y dar un paso importante para superarlos. Además, identificar qué obstáculos son internos te ayudará a centrar tu energía para trabajar con ellos y lograr tus metas.</p>



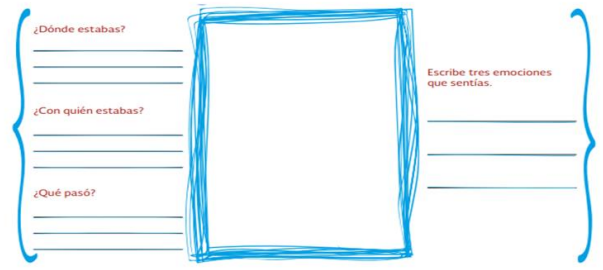
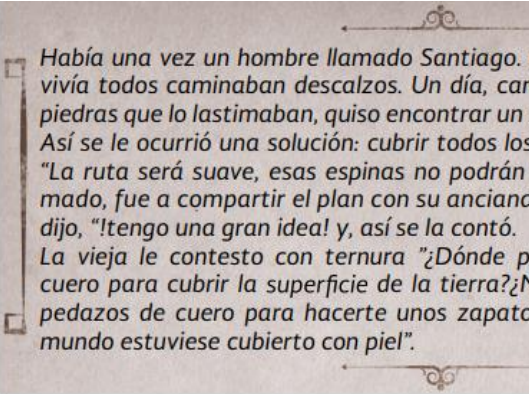
**SESIÓN 12**

<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p>¿Cómo trabajo con mis obstáculos?</p> <p>¡Quiero aprobar matemáticas! Ésta parece una meta ambiciosa. Pero en la lección anterior me dijeron que la dividiera en metas más pequeñas.</p> <p>Ya sé: voy a entregar mi primera tarea y la voy a aprobar. ... después de unos días...</p> <p>—¡Oh no! Hay que entregarla mañana. Aún no empiezo. Me distraje con otras cosas y lo dejé para el último momento. Siempre me pasa lo mismo. No creo que me dé tiempo de terminarla...</p> <p>¿Te ha pasado algo similar? En esta lección vamos a conocer una estrategia para alcanzar metas.</p>	<p>Se llama: MEROP. ¿Sabes qué es MEROP? Te lo explico con un ejemplo:</p> <p>MEta: Entregar mi tarea completa. Resultado: feliz, confiado, satisfecho, por ser capaz de entregar la tarea bien y a tiempo. Obstáculo: Me distraigo con mi celular. Plan: Si en la tarde me distraigo con mi celular, entonces voy a ponerlo en silencio y lo voy a guardar. ¡Ánimate a aplicarlo!</p> <div data-bbox="800 802 1327 1101" data-label="Image">  <p>COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES:</p> <p>Una de mis fortalezas internas es que, en general, soy capaz de:</p> <p>Un aspecto de mi atención y de mis emociones con el que necesito trabajar es:</p> </div> <p>Obstáculos. Factores que impiden o dificultan la posibilidad de alcanzar alguna meta.</p> <p>Meta. Es el objetivo o propósito al que se dirigen nuestros esfuerzos.</p>	<p>Como explican Nagaoka, Farrington y Ehlich, para alcanzar una meta se requiere la “combinación de un impulso interno, competencias interpersonales, la habilidad para regular tanto la atención como el comportamiento personal y la adaptación o la capacidad para perseverar cuando la circunstancia se torna difícil”</p> <div data-bbox="1402 716 1898 997" data-label="Image">  <p><b>MEROP</b> Estrategia para alcanzar metas</p> <p><b>MEta:</b> Entregar mi tarea completa. <b>Resultado:</b> feliz, confiado, satisfecho por ser capaz de entregar la tarea bien y a tiempo. <b>Obstáculo:</b> Me distraigo con mi celular. <b>Plan:</b> Si en la tarde me distraigo con mi celular, entonces voy a ponerlo en silencio y lo voy a guardar. ¡Ánimate a aplicarlo!</p> </div> <p>En esta lección presentamos MEROP, una estrategia diseñada para ayudarte a incrementar tu motivación y transformar tus hábitos para alcanzar tus metas.</p>

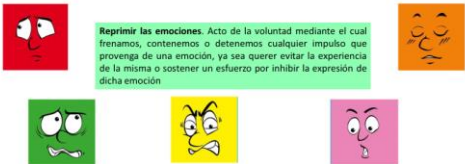

Sesión 13

<b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b>	<b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b>	<b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b>																						
<p><b>BIENESTAR EMOCIONAL</b></p> <p>¿Cómo es un salón de clases en el que si quieres estar y que te ayuda a aprender? ¿Qué tipo de cosas hace o dice el profesor? ¿Qué hacen o dicen los compañeros? ¿Cómo te sientes en este salón? Acudir a un salón con un clima positivo promueve que todos disfruten estar ahí, se cultivan relaciones de cercanía, se fomenta el gusto por aprender y se propicia el aprendizaje. El reto es establecer acuerdos que nos ayuden a trabajar con nuestras emociones durante el curso.</p> <p>¿Has oído la típica historia de alguien que tiene riqueza, belleza, salud y fama pero se siente profundamente triste? ¿Te has preguntado cuál podría haber sido su problema? A veces pensamos que el bienestar depende de nuestra salud, éxito profesional, relaciones o recursos económicos. Pero olvidamos que el bienestar tiene muchas dimensiones y aristas, y una de éstas es la emocional.</p>	<p>Albert Einstein usaba una metodología particular para explorar el mundo de la física: Gedankenexperiment, experimentos mentales o experimentos pensados. Ahora tú vas a hacer tu propio experimento pensado para explorar qué tan relevante es el bienestar emocional. Sigue las instrucciones de tu profesor y toma tus notas aquí o en tu cuaderno.</p> <p><i>Situación 1: Imagina a un grupo de 100 personas millonarias</i></p> <table border="1" data-bbox="785 781 1327 972"> <thead> <tr> <th>Preguntas</th> <th>Sí</th> <th>No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Todas son igualmente felices?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Es posible que, a pesar de esas condiciones materiales, alguien sea profundamente infeliz?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Conocen a alguien así?</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="730 1070 1379 1446"> <thead> <tr> <th>Preguntas</th> <th>Sí</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Todas se sienten igual?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Es posible que algunas vivan profundamente angustiadas, llenas de temor, resentimientos y malestar constante?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Es posible que algunas estén un poco más tranquilas, o incluso, serenas?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Conocen a alguien así?</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Preguntas	Sí	No	¿Todas son igualmente felices?			¿Es posible que, a pesar de esas condiciones materiales, alguien sea profundamente infeliz?			¿Conocen a alguien así?			Preguntas	Sí	¿Todas se sienten igual?		¿Es posible que algunas vivan profundamente angustiadas, llenas de temor, resentimientos y malestar constante?		¿Es posible que algunas estén un poco más tranquilas, o incluso, serenas?		¿Conocen a alguien así?		<p>Continuamente pensamos que, si tan sólo tuviéramos dinero, salud o belleza nos sentiríamos bien. No obstante, ahora sabemos que una de las dimensiones más importantes del bienestar es el aspecto emocional. Este no depende de estímulos externos, sino de la forma en la que nos relacionamos con las circunstancias y de nuestra capacidad para mantener un sentido de propósito. En este curso aprenderás a trabajar con las “subidas y bajadas” de la vida para generar un mundo emocional más sano y equilibrado.</p> <p>¿Conoces a alguien que tú consideres que goza de bienestar emocional? Anota aquí qué características te hacen pensar que esto es así.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Preguntas	Sí	No																						
¿Todas son igualmente felices?																								
¿Es posible que, a pesar de esas condiciones materiales, alguien sea profundamente infeliz?																								
¿Conocen a alguien así?																								
Preguntas	Sí																							
¿Todas se sienten igual?																								
¿Es posible que algunas vivan profundamente angustiadas, llenas de temor, resentimientos y malestar constante?																								
¿Es posible que algunas estén un poco más tranquilas, o incluso, serenas?																								
¿Conocen a alguien así?																								

SESIÓN 14


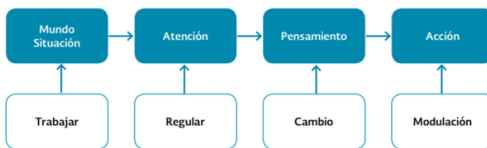
<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p>Experiencia de satisfacción que proviene de una cierta salud psicológica. El bienestar emocional se compone de dos aspectos: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo está vinculado con la experiencia de emociones agradables, como la alegría, la serenidad, el entusiasmo o la calma.</p> <p>El bienestar psicológico se basa en el concepto de eudaimonia o bienestar intrínseco de Aristóteles, que no depende tanto de la experiencia momentánea de una emoción agradable, sino de una valoración más amplia, que le permite a una persona sentirse satisfecha con su vida.</p> <div data-bbox="231 1169 378 1201"> <p><b>BIENESTAR.</b></p> </div> <p data-bbox="178 1209 420 1242">Serie de condiciones físicas y mentales que, al hacerse presentes en la experiencia de un individuo, le generan satisfacción.</p> <p data-bbox="178 1250 420 1315">En una de las definiciones más antiguas con las que contamos sobre dicho término, Aristóteles lo caracteriza como "el bien supremo entre todos los que pueden realizarse... [el cual consiste en] ... vivir bien y obrar bien".</p>  <div data-bbox="472 1201 693 1299"> <p><b>BIENESTAR EMOCIONAL</b></p>  </div> <p data-bbox="451 1299 693 1323">Experiencia de satisfacción que proviene de una mente en balance.</p> <p data-bbox="451 1331 693 1412">Para Rafael Bisquerra, el bienestar emocional le da propósito a nuestra experiencia pues "en la medida en que se esté en un estado afectivo caracterizado por alegría, buen humor, amor, regocijo, gozo, paz interior, armonía, equilibrio, plenitud, entre otras, se está próximo a la felicidad".</p> <p data-bbox="451 1421 693 1453">El bienestar emocional no está determinado por circunstancias externas</p>	<p>Piensa en un momento en el que te hayas sentido bien, haz un dibujo sencillo o escribe una frase que represente ese momento, y contesta las preguntas:</p> <div data-bbox="745 576 1344 844">  </div> <p>Cuando tenemos una dificultad, es fácil pensar que el problema radica en el exterior.</p> <p>Automáticamente concluimos que si las personas o el mundo se comportaran como nosotros quisiéramos nuestro problema desvanecería. Sin embargo, aun sabiendo que habrá situaciones de la realidad que no se modificarán aunque queramos, podríamos atrevernos a trabajar con lo único que sí está en nuestras manos: nosotros mismos. Entonces podemos aprender a tener calma, serenidad e incluso alegría aun en medio de circunstancias adversas. Más aún, en ciertas ocasiones podríamos transformar las dificultades en oportunidades</p>	<p>REFLEXIÓN SOBRE LA SIGUIENTE HISTORIA</p> <div data-bbox="1386 560 1911 950">  </div> <p>Ahora imaginemos que las espinas y piedras de la historia representan a nuestra compañera Yeni y al hecho de que no se anima a preguntar en la clase de matemáticas:</p> <p>¿Cual sería la mejor estrategia para que Yeni supere el obstaculo?</p>

SESIÓN 15



<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p>REGULACIÓN EMOCIONAL</p> <p>“¿Cómo estás?, ¿cómo te sientes?”. Muchas veces resulta difícil responder estas preguntas con honestidad. Decimos “bien”, pretendiendo que todo va de maravilla, aunque sepamos que no siempre es así. Todas las personas experimentamos distintas emociones y cuando éstas nos rebasan no necesariamente sabemos qué hacer con ellas.</p> <p>Una respuesta común es reprimirlas, como si las metiéramos en una olla de presión y la tapáramos pensando que así las emociones desaparecerán. Lo cierto es que la presión y la temperatura dentro de la olla continúan aumentando y así, tarde o temprano, explotará.</p> <p>LOS PROBLEMAS DE REPRIMIR LO QUE SIENTES</p> <p>APRENDIZAJE ESPERADO: Reconocer en qué consiste la regulación emocional a través de reflexionar sobre las desventajas de reprimir y de dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones.</p>  <p><b>Reprimir las emociones.</b> Acto de la voluntad mediante el cual frenamos, contenemos o detenemos cualquier impulso que provenga de una emoción, ya sea querer evitar la experiencia de la misma o sostener un esfuerzo por inhibir la expresión de dicha emoción.</p>	<p>Actividad 1. En plenaria, discute cómo se relaciona una olla de presión con reprimir las emociones. Sigue las instrucciones del profesor.</p> <p>Actividad 2. Utilizaremos el ejemplo de la olla de presión y sus diferentes elementos para responder las siguientes preguntas. Puedes anotar tus respuestas sobre la ilustración o en tu cuaderno.</p>  <p>a. Presión: ¿Qué tan frecuente te guardas o reprimes tus emociones? Indícalo en el termómetro de la ilustración.</p>	<p>b. Ingredientes: ¿Qué emoción sueles reprimir y consideras que produce mayor presión y temperatura dentro de tu olla? Anótala en el recuadro, si identificas más de una, escríbelas.</p> <p>c. Válvula de escape: Cuando la presión llega a su límite, el vapor se descarga. Lo mismo sucede con nuestras emociones. Con base en la(s) emoción(es) que identificaste en la pregunta anterior, reflexiona qué consecuencias hay en diferentes aspectos de tu vida al reprimirlas. Lee las siguientes preguntas y respóndelas dentro de las nubes en el dibujo con el número correspondiente.</p>



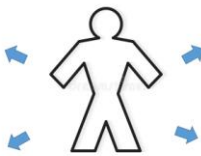
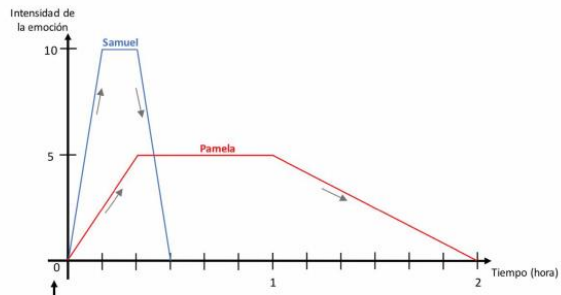
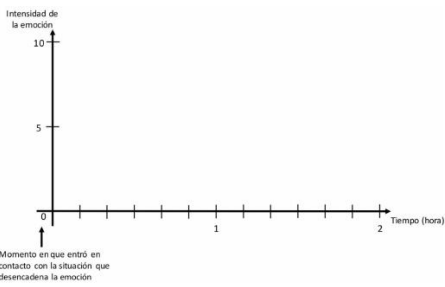
SESIÓN 16

<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p><b>ENTENDER LAS EMOCIONES</b></p> <p>¿Te ha pasado que cuando se acerca la chica o el chico que te gusta, aunque quisieras hablarle, te quedas mudo?</p> <p>Actividad 1. Un compañero o compañera leerá en voz alta el siguiente cuento corto de Thomas Bailey Aldrich. Escuchen con atención:</p> <p style="text-align: center;">REGULAR LAS EMOCIONES</p> <p>• Escalofriante Una mujer está sentada sola en una casa. Sabe que no hay nadie más en el mundo: todos los otros seres han muerto. Golpean a la puerta.</p>  <p>En tu cuaderno escribe qué emociones piensas que experimentó la mujer del cuento cuando oyó los golpes en la puerta, qué fue lo que pudo haber pensado y qué consideran que hará después.</p>	<p>Actividad 2. El Mapa para navegar las emociones puede ayudarte a entender cómo fue que la mujer del cuento vivió esta experiencia. Analicen el MAPA:</p> <p style="text-align: center;">El Mapa para navegar las emociones puede ayudarte a entender cómo fue que la mujer del cuento vivió esta experiencia. Analicen el MAPA:</p>  <p style="text-align: center;">Alguien golpea a la puerta (mundo/situación), la mujer está atenta al sonido de los golpes (atención), piensa algo acerca de este sonido (pensamiento) y finalmente actúa (acción).</p> <p>Reflexionen acerca de las ventajas de llevar a cabo el proceso que destaca el MAPA y qué utilidad podría tener esto para sus vidas</p>	<p>Conocer el Mapa para navegar las emociones puede sernos muy útil. Diferenciando cada una de sus partes, es posible regular o modificar nuestras emociones según nuestras necesidades y posibilidades. Es una herramienta que podemos utilizar en la vida cotidiana, ya que al modificar la valoración que hacemos de las situaciones, nuestras respuestas pueden ser también diferentes.</p> <p><b>TAREA:</b>          En casa, comparte con tu familia el Mapa para navegar las emociones y comenten cómo podría serles útil. Pueden poner como ejemplo algo que haya pasado recientemente dentro de la familia y que haya provocado distintas emociones.</p>

SESIÓN 17

<b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b>	<b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b>	<b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b>
<p><b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b></p> <p>Regulación emocional. Proceso en que el individuo influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa.</p> <p>Ante las emociones, las respuestas son variables. En una situación que provoca miedo se puede responder inmediata e impulsivamente. Las emociones provocan una reacción natural e instintiva que no debe ser anulada pero sí puede ser regulada. La regulación emocional es el manejo consciente que una persona hace de las emociones derivadas de una situación que las detona. Se trata de una serie de procesos que incluyen el reconocimiento de la respuesta emocional, la evaluación de la situación y de los efectos de las posibles reacciones que se pueden asumir para elegir aquella que permita mantener la calma y el control para resolver o enfrentar la situación.</p>	<p><b>Regulación emocional.</b> Proceso en que el individuo influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa.</p>  <p>¡Estrategia de regulación para la fase 2: Atención! ¿Qué pasaría si Germán dejara de enfocarse en las posibles consecuencias negativas de lo que su papá le dijo esa tarde?</p> <p>Por ejemplo, si pensara de qué manera podría ayudar sin tener que dejar la escuela o llevara su atención a las sensaciones de la respiración en ese momento?</p>	<p>Actividad 2. Reescribe la historia de Germán. El Mundo o la situación es la misma: su papá le dijo que ya no le alcanza. Pero ahora, ¡CAMBIA SU FOCO DE ATENCIÓN! Imagina en qué podría enfocar su Atención; cuál podría ser su Pensamiento y cuál su Acción. Señala cómo se modificaría la intensidad de la emoción en las distintas fases.</p>  <p>conocemos el proceso emocional y estamos atentos, tenemos la oportunidad de identificar distintos momentos en que podemos aplicar estrategias de regulación emocional.</p>

SESIÓN 18

<p><b>INICIO (15 minutos)</b> <b>(Conocimiento científico)</b></p>	<p><b>DESARROLLO (20 minutos)</b> <b>(Procedimental)</b></p>	<p><b>CIERRE (10 minutos)</b> <b>(Evaluación y retroalimentación)</b></p>
<p>¿Qué tanto cambié?</p> <p>¿Acaso notas cuánto creces cada día? Lo más probable es que al mirarte en el espejo pienses que eres siempre la misma persona. No es tan fácil percibir que estamos en continua transformación, sobre todo cuando el cambio es paulatino.</p> <p>¿Qué pasaría si al inicio del año pintaras una marca de tu estatura en la pared y al cabo de uno meses pusieras otra? Naturalmente, notarías cuánto has crecido. Sucede igual con nuestro mundo emocional, veamos qué tanto hemos cambiado.</p> <div data-bbox="189 1104 556 1315" style="text-align: center;"> <p>Conoce T</p> <p>¿Qué tanto cambié?</p>  </div>	<p>Actividad 1. Pamela y Samuel representaron un evento de enojo en una gráfica antes de tomar el curso de autorregulación. Lee las siguientes observaciones sobre la gráfica: El eje vertical indica la intensidad con la que se experimentó la emoción (escala de 1 a 10). El eje horizontal hace referencia al tiempo que duró la emoción (de 0 a 2 horas). El tiempo que tardó la emoción en surgir (línea inclinada ascendente). La recuperación de la emoción (línea inclinada descendente).</p> <div data-bbox="745 860 1302 1209" style="text-align: center;">  <p>Momento en que entró en contacto con la situación que desencadena la emoción</p> </div> <p>Con base en la gráfica de Pamela y Samuel, analiza las siguientes preguntas y comparte tus respuestas con un compañero: a. ¿Quién se enoja con mayor intensidad? b. ¿A quién le duró más el enojo? c. ¿A quién se le baja el enojo más rápido? d. ¿A qué te imaginas que se debe la diferencia entre Pamela y Samuel?</p>	<p>Actividad 2. De manera individual, resuelve el siguiente ejercicio con base en las instrucciones que te da el profesor. a. Elige una emoción que no te ayude con la que hayas trabajado a lo largo del curso.</p> <div data-bbox="1396 673 1837 958" style="text-align: center;">  <p>Momento en que entró en contacto con la situación que desencadena la emoción</p> </div> <p>c. De las estrategias que aprendiste, ¿cuál(es) utilizaste para regular la emoción que elegiste?</p> <p>d. Piensa en una situación actual similar a la que identificaste en el inciso b, en la cual hayas vivido la misma emoción. Ahora plasma tu experiencia después de haber aplicado la(s) estrategia(s) aprendida(s). Hazlo en la misma gráfica. Si lo deseas, utiliza un color diferente para que veas tu cambio de forma clara.</p>



