ORIENTACIONES **DIDÁCTICAS** PARA **DOCENTES**

APRENDIZAJE **SOCIOEMOCIONAL**

Autoconocimiento

CONSTRUYE T

Conoce T

Relaciona T

Elige T

Manual de Aprendizaje Socioemocional
Curso de Autoconocimiento
Orientaciones didácticas para docentes
Derechos Reservados © 2018
Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)
Montes Urales 440
Col. Lomas de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo
C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 "Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T", pudiendo ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo de crecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Diseño curricular y de contenidos
Atentamente Consultores, A.C.

Desarrollo de contenidos
Colectivo para el Desarrollo Educativo Albanta, S.C.
Atentamente Consultores, A.C.

Revisión de contenidos de la Subsecretaría de Educación Media Superior
Daniela Reyes Gasperini

Revisión técnica del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)
Angélica Ramírez Dávila
Nuria Yuriria Trejo Tinoco
Melisa Eréndira Chávez Guerrero
Jorge Arturo Romero González
Víctor Raúl González Ángeles
Claudia del Pilar Ortega González

Correción de estilo
Jessica López Meza

Edición
Angélica Inés Pérez Ariza

Ilustraciones
Carlos Ignacio del Alto Vargas

Diagramación
Angeluz Torres Anaya
José Óscar Cote Pérez

Diseño
Rosa María Díaz Álvarez

Diseño de portada y contraportada
Delia Olvera García

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

Antonio Molpeceres
Representante Residente del PNUD
y Coordinador Residente del Sistema de las Naciones Unidas en México

Katyna Argueta
Directora de País

Cynthia Valdés Galicia
Directora del Programa de Reducción de la Pobreza y Competitividad

Martha B. Hernández Zavala
Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD

Secretaría de Educación Pública

Otto Granados Roldán
Secretario de Educación Pública

Sylvia B. Ortega Salazar
Subsecretaria de Educación Media Superior

Sofía Frech López-Barro
Directora del Programa Construye T y Coordinadora Sectorial
de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar
de la Subsecretaría de Educación Media Superior

ÍNDICE

Introducción 4

Lección 1. ¿Quién soy? 5

Lección 2. Neuroplasticidad 8

Lección 3. ¿Cuna es igual a destino? 11

Lección 4. Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo 14

Lección 5. ¿Cómo trabajo con mis obstáculos? 17

Lección 6. La emociones en el cerebro 20

Lección 7. Mis emociones recurrentes 23

Lección 8. El aspecto cognitivo de las emociones 26

Lección 9. Pon atención a tu cuerpo 29

Lección 10. ¿Qué es la atención? 32

Lección 11. Aprender a PARAR 35

Lección 12. ¿Qué me gustaría recomendar del curso? 38

Introducción

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables (CASEL, 2015). Son habilidades que nos ayudan a interactuar constructivamente con los demás y a resolver problemas cotidianos con flexibilidad y creatividad (Durlak, 2015).

En este sentido, programas que busquen desarrollar estas habilidades en las aulas parten de una visión compartida por los países miembros de la OCDE (2015): la necesidad de brindar una formación integral caracterizada por un balance de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y éticas que permita enfrentar los desafíos económicos, sociales y tecnológicos del siglo XXI (CASEL, 2015).

Construye T es un programa de la Secretaría de Educación Pública (SEP), en coordinación con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), dirigido a estudiantes de educación media superior en México. Sus objetivos son mejorar los ambientes escolares y promover el aprendizaje de habilidades socioemocionales en las y los jóvenes, para elevar su bienestar presente y futuro, y puedan enfrentar exitosamente retos académicos y personales (Construye T, 2018).

El presente manual corresponde a una aproximación de enseñanza-aprendizaje de las habilidades socioemocionales dentro de las aulas del nivel medio superior en México. Considera orientaciones didácticas para apoyar a los estudiantes en el desarrollo de 12 lecciones que llevarán a cabo durante este semestre para desarrollar la habilidad de Autoconocimiento.

Lección 1 ¿Quién soy?

Introducción

La construcción de la identidad es tarea de todos los días. Para los estudiantes, responder a las preguntas "¿quién soy y qué valoro?" puede detonar un proceso crucial en el desarrollo de su identidad. En esta lección reconocerán aspectos importantes de sí mismos: valores, creencias, fortalezas, debilidades, emociones, pensamientos, metas, preferencias y redes de apoyo, entre otros. Comenzarán a identificar aspectos de sí mismos y durante el proceso, usted conocerá aspectos de ellos que pueden tener un impacto en su aprendizaje, podrá entenderlos mejor y la confianza se fortalecerá.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

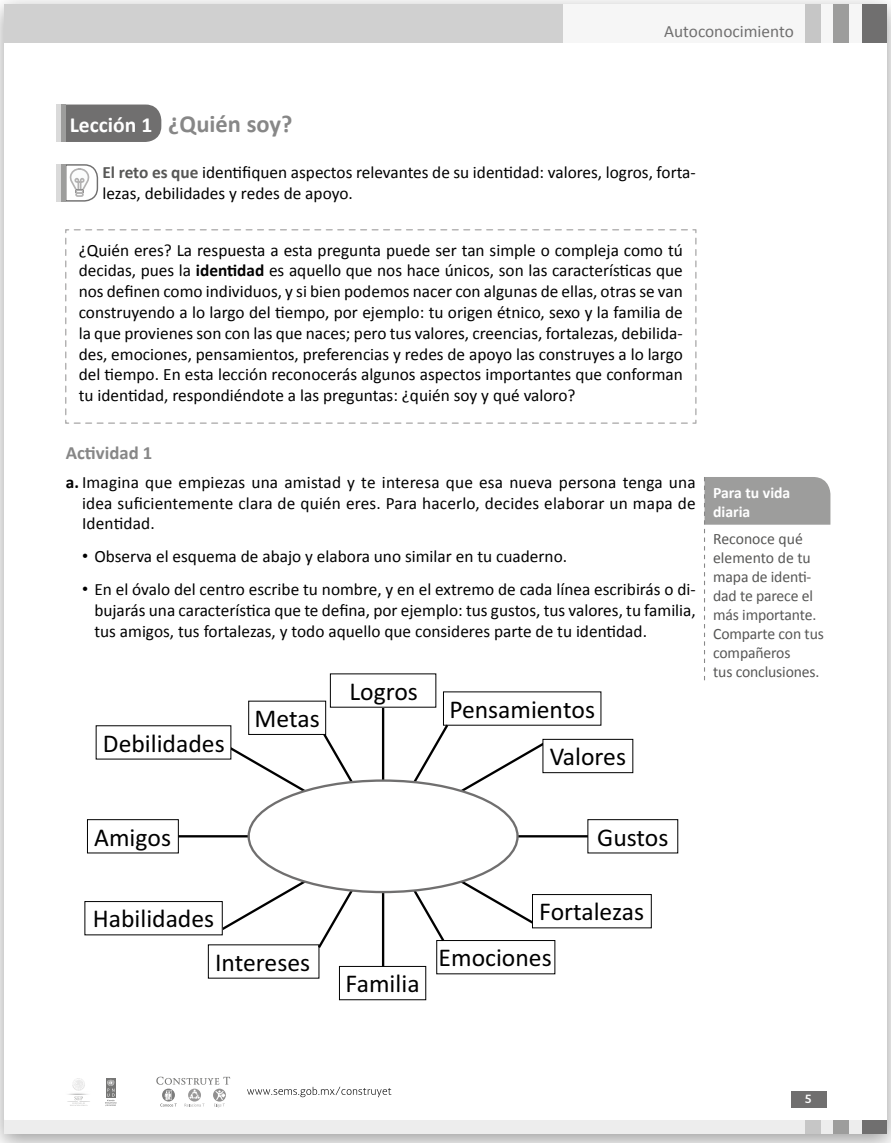
Que los estudiantes identifiquen aspectos relevantes de su identidad: valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia de identificar aspectos importantes que conforman su identidad.

Concepto clave

Identidad.



Autoconocimiento

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?

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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

5

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es *identidad*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

17 min. | Individual / Grupal

Actividad 1

Mi Mapa de Identidad

- Puede comenzar leyendo en voz alta el texto introductorio del inciso *a.*
- Al terminar, solicite que elaboren de manera individual su mapa de identidad apoyándose en el esquema. Indique, de acuerdo al esquema, que al centro escriban su nombre, y en el extremo de

cada línea escribirán o dibujarán una característica que los defina, guiándose en las sugerencias que aparecen en el mapa, o incluyendo aquello que consideren parte de su identidad.

- Invite a algunos estudiantes, tantos como el tiempo le permita, a que compartan su mapa con el grupo, explicando brevemente algunos aspectos que incluyeron en el mismo. Promueva que los demás estudiantes escuchen y observen atentamente.
- Solicite que respondan a los incisos *c* y *d*.
- Sugiera una reflexión final acerca de la actividad y cómo identificar elementos importantes de la identidad.

13 min. | Individual / Grupal

Actividad 2

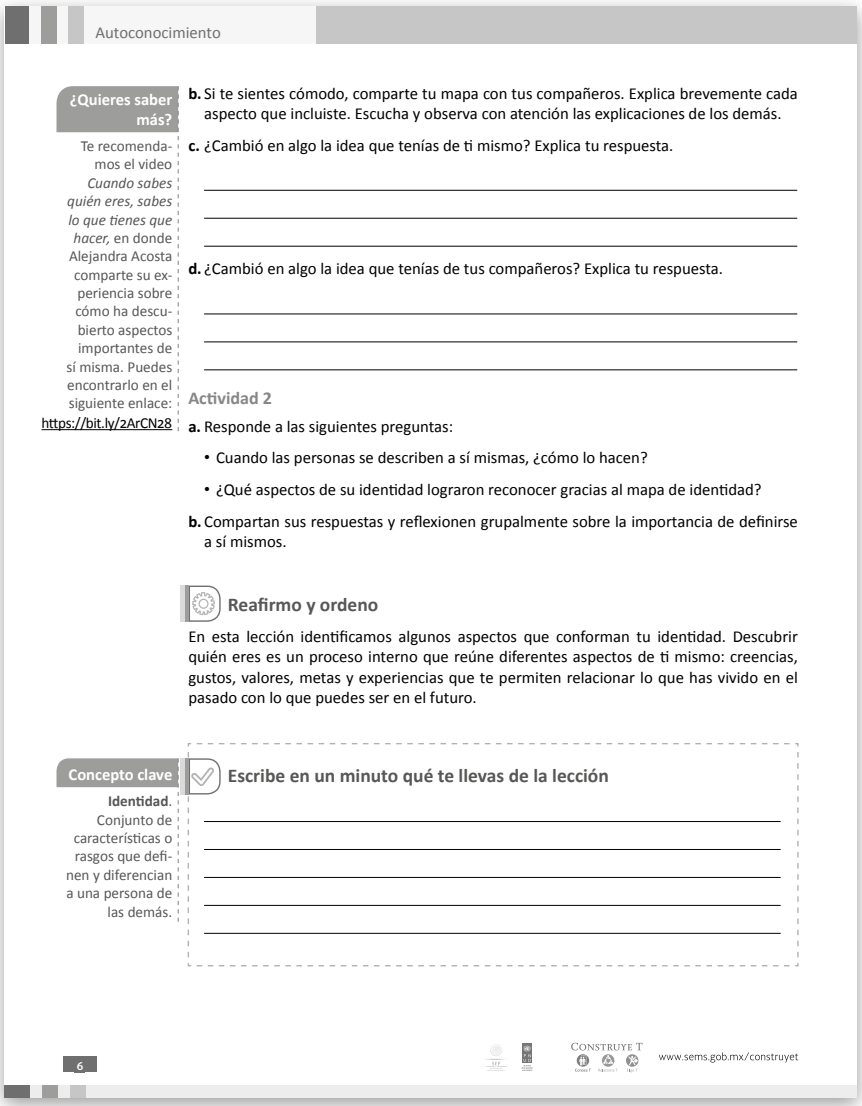
Reflexión grupal

- Invite al grupo a responder las preguntas de los incisos *a* y *b*.
- Invite a uno o dos estudiantes a compartir sus respuestas con el resto del grupo.
- Promueva la reflexión acerca de la importancia de definirse a sí mismos. Dé la palabra a uno o dos estudiantes más o cierre con una reflexión personal sobre el tema.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar una conclusión breve.



Autoconocimiento

¿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

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

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

6

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera que vean con atención el 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. Puede encontrar el video en el siguiente enlace: https://bit.ly/2ArCN28

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Reflexione sobre su propia identidad como guía en el contexto académico, con la finalidad de fortalecer el autoconocimiento, y la percepción que los estudiantes tienen sobre usted.

Dado que la identidad está en constante construcción, responderse a la pregunta "¿quién soy y qué valoro?" le permitirá reconocer aspectos de sí mismo, de los cuales probablemente no era consciente, lo que promoverá una percepción individual más amplia e impactará su desarrollo como para convertirse en un mejor ser humano.

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.					

Lección 2 Neuroplasticidad

Introducción

Las neurociencias han demostrado que sin importar la edad, se puede seguir aprendiendo y reconfigurar tanto ideas como conductas, incluso aquellas asociadas con rasgos de la personalidad. Esto se debe a que nuestra conducta y nuestro pensamiento tienen una injerencia directa en la manera en la que el cerebro establece nuevas vías neuronales. La neuroplasticidad no solo implica que nuestro cerebro posee la capacidad de reconstituirse, sino que además podemos darle sentido y dirección a este proceso de transformación. En esta lección se profundizará sobre neuroplasticidad.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

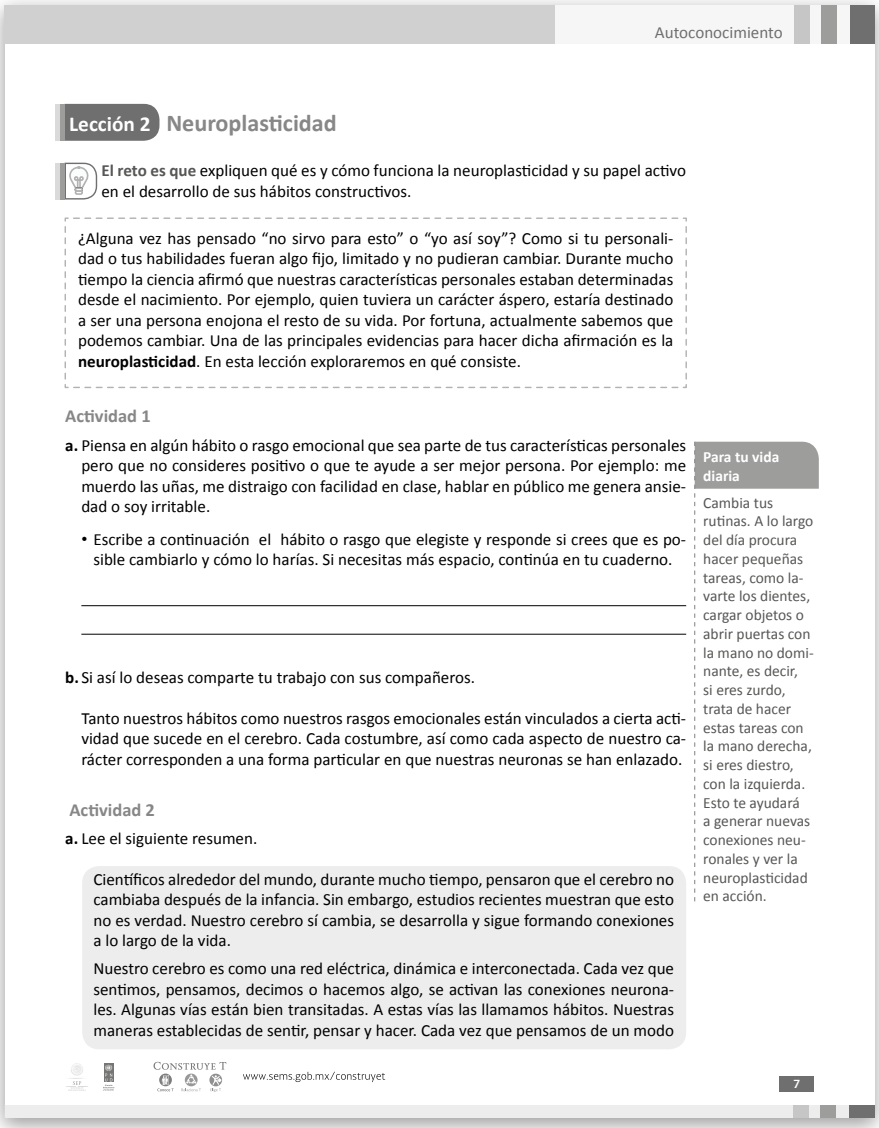
Que los estudiantes expliquen qué es y cómo funciona la neuroplasticidad y su papel activo en el desarrollo de sus hábitos constructivos.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la posibilidad de transformar su manera de sentir, pensar y hacer a través de la plasticidad cerebral.

Concepto clave

Neuroplasticidad.



Autoconocimiento

Lección 2 Neuroplasticidad

El reto es que expliquen qué es y cómo funciona la neuroplasticidad y su papel activo en el desarrollo de sus hábitos constructivos.

¿Alguna vez has pensado "no sirvo para esto" o "yo así soy"? Como si tu personalidad o tus habilidades fueran algo fijo, limitado y no pudieran cambiar. Durante mucho tiempo la ciencia afirmó que nuestras características personales estaban determinadas desde el nacimiento. Por ejemplo, quien tuviera un carácter áspero, estaría destinado a ser una persona enojona el resto de su vida. Por fortuna, actualmente sabemos que podemos cambiar. Una de las principales evidencias para hacer dicha afirmación es la **neuroplasticidad**. En esta lección exploraremos en qué consiste.

Actividad 1

a. Piensa en algún hábito o rasgo emocional que sea parte de tus características personales pero que no consideres positivo o que te ayude a ser mejor persona. Por ejemplo: me muerdo las uñas, me distraigo con facilidad en clase, hablar en público me genera ansiedad o soy irritable.

- Escribe a continuación el hábito o rasgo que elegiste y responde si crees que es posible cambiarlo y cómo lo harías. Si necesitas más espacio, continúa en tu cuaderno.

b. Si así lo deseas comparte tu trabajo con sus compañeros.

Tanto nuestros hábitos como nuestros rasgos emocionales están vinculados a cierta actividad que sucede en el cerebro. Cada costumbre, así como cada aspecto de nuestro carácter corresponden a una forma particular en que nuestras neuronas se han enlazado.

Actividad 2

a. Lee el siguiente resumen.

Científicos alrededor del mundo, durante mucho tiempo, pensaron que el cerebro no cambiaba después de la infancia. Sin embargo, estudios recientes muestran que esto no es verdad. Nuestro cerebro sí cambia, se desarrolla y sigue formando conexiones a lo largo de la vida.

Nuestro cerebro es como una red eléctrica, dinámica e interconectada. Cada vez que sentimos, pensamos, decimos o hacemos algo, se activan las conexiones neuronales. Algunas vías están bien transitadas. A estas vías las llamamos hábitos. Nuestras maneras establecidas de sentir, pensar y hacer. Cada vez que pensamos de un modo

Para tu vida diaria

Cambia tus rutinas. A lo largo del día procura hacer pequeñas tareas, como lavarte los dientes, cargar objetos o abrir puertas con la mano no dominante, es decir, si eres zurdo, trata de hacer estas tareas con la mano derecha, si eres diestro, con la izquierda. Esto te ayudará a generar nuevas conexiones neuronales y ver la neuroplasticidad en acción.

CONSTRUYE T Conoce T Relaciona T Elige T www.sems.gob.mx/construyet

7

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min.	Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es *neuroplasticidad*. Esto le permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

18 min.	Individual / Grupal

Actividad 1

Hábitos y rasgos

- Invite a sus estudiantes a que, de forma individual, piensen en algún hábito o rasgo emocional que sea parte de sus características personales que no les ayude a ser mejores personas.

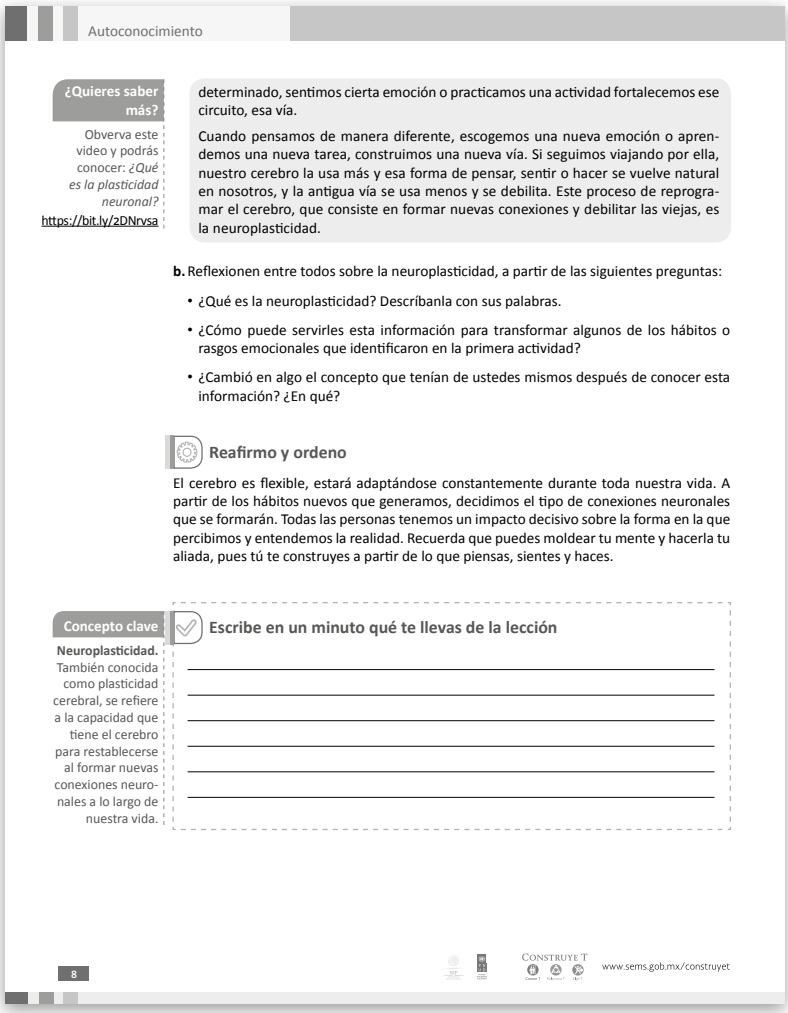
- Ahora, los estudiantes escribirán ese hábito y si creen que es posible modificarlo y por qué.
- Pida que, si así lo desean, compartan su trabajo con sus compañeros.
- Como complemento de la actividad, lea el siguiente texto para el grupo: "Tanto nuestros hábitos como nuestros rasgos emocionales están vinculados a cierta actividad que sucede en el cerebro. Cada costumbre, y cada aspecto de nuestro carácter corresponden a una forma particular en que nuestras neuronas se enlazan".
- Invite a que algún alumno comparta sus ideas y lo que escribió sobre sus hábitos y rasgos.

12 min. | Individual / Grupal

Actividad 2

Neuroplasticidad

- Pida que lean el texto sobre neuroplasticidad.
- Promueva una reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas.
  ¿Qué es la neuroplasticidad?
  ¿Cómo puede servirles esta información para transformar algunos de los hábitos o rasgos emocionales que identificaron en la primera actividad?
  ¿Cambió en algo el concepto que tenían de ustedes mismos después de conocer esta información? ¿En qué? Invite a un estudiante para que exprese sus ideas.
- Dé la palabra a algunos estudiantes para que respondan las preguntas y las comenten junto con sus compañeros. Sienta libertad de intervenir y aportar su propia opinión o sus respuestas y así contribuir activamente en el aprendizaje.



Autoconocimiento

¿Quieres saber más?

Observa este video y podrás conocer: *¿Qué es la plasticidad neuronal?*
https://bit.ly/2DNrvsa

determinado, sentimos cierta emoción o practicamos una actividad fortalecemos ese circuito, esa vía.

Cuando pensamos de manera diferente, escogemos una nueva emoción o aprendemos una nueva tarea, construimos una nueva vía. Si seguimos viajando por ella, nuestro cerebro la usa más y esa forma de pensar, sentir o hacer se vuelve natural en nosotros, y la antigua vía se usa menos y se debilita. Este proceso de reprogramar el cerebro, que consiste en formar nuevas conexiones y debilitar las viejas, es la neuroplasticidad.

b. Reflexionen entre todos sobre la neuroplasticidad, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la neuroplasticidad? Descríbanla con sus palabras.
- ¿Cómo puede servirles esta información para transformar algunos de los hábitos o rasgos emocionales que identificaron en la primera actividad?
- ¿Cambió en algo el concepto que tenían de ustedes mismos después de conocer esta información? ¿En qué?

Reafirmo y ordeno

El cerebro es flexible, estará adaptándose constantemente durante toda nuestra vida. A partir de los hábitos nuevos que generamos, decidimos el tipo de conexiones neuronales que se formarán. Todas las personas tenemos un impacto decisivo sobre la forma en la que percibimos y entendemos la realidad. Recuerda que puedes moldear tu mente y hacerla tu aliada, pues tú te construyes a partir de lo que piensas, sientes y haces.

Concepto clave

Neuroplasticidad. También conocida como plasticidad cerebral, se refiere a la capacidad que tiene el cerebro para restablecerse al formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de nuestra vida.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

8

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera el video: *¿Qué es la plasticidad neuronal?* Que se encuentra en: https://bit.ly/2DNrvsa

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Reflexione: ¿de qué manera la neuroplasticidad podría cambiar el modo en el que ve a sus estudiantes y su potencial para cambiar?
En su vida diaria, ¿de qué forma podría aplicar el conocimiento adquirido o desarrollado a partir de esta lección?

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 posibilidad de tomar un papel activo en el desarrollo de sus hábitos constructivos.					
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.					

Lección 3 ¿Cuna es igual a destino?

Introducción

Esta lección está enfocada a que los estudiantes reconozcan la posibilidad de transformar su mundo interno mediante el sentido de agencia, que es la capacidad y posibilidad de transformar nuestras circunstancias, a pesar de la influencia del entorno. Si bien el contexto externo es un factor de influencia, es importante guiar a los estudiantes en la idea de que este no determina nuestro destino.

El sentido de agencia es uno de los principales predictores del éxito académico. Conocer historias de otras personas que han logrado sus propósitos a pesar de la adversidad ayuda a fortalecer el sentido de agencia.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

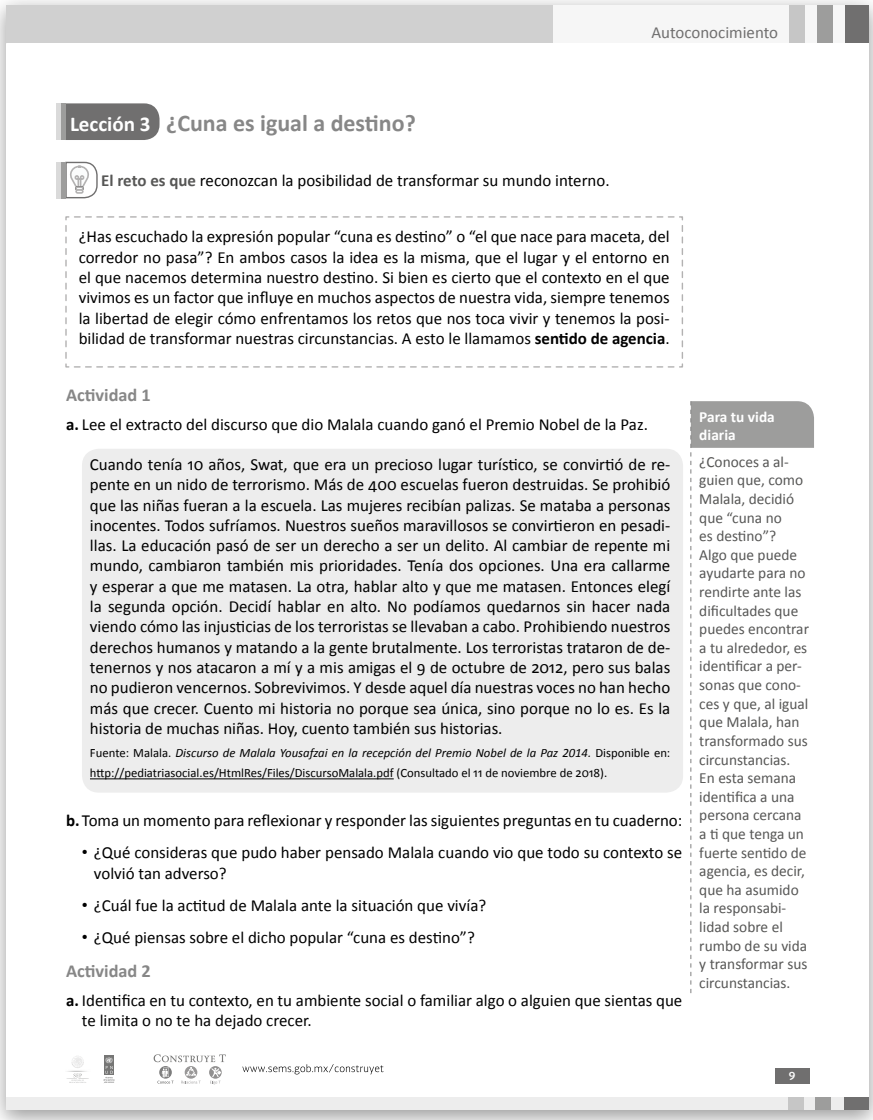
Que los estudiantes reconozcan la posibilidad de transformar su mundo interno.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia del sentido de agencia para transformar sus circunstancias y lograr sus metas.

Concepto clave

Sentido de agencia.



Autoconocimiento

Lección 3 ¿Cuna es igual a destino?

El reto es que reconozcan la posibilidad de transformar su mundo interno.

¿Has escuchado la expresión popular "cuna es destino" o "el que nace para maceta, del corredor no pasa"? En ambos casos la idea es la misma, que el lugar y el entorno en el que nacemos determina nuestro destino. Si bien es cierto que el contexto en el que vivimos es un factor que influye en muchos aspectos de nuestra vida, siempre tenemos la libertad de elegir cómo enfrentamos los retos que nos toca vivir y tenemos la posibilidad de transformar nuestras circunstancias. A esto le llamamos **sentido de agencia**.

Actividad 1

a. Lee el extracto del discurso que dio Malala cuando ganó el Premio Nobel de la Paz.

Cuando tenía 10 años, Swat, que era un precioso lugar turístico, se convirtió de repente en un nido de terrorismo. Más de 400 escuelas fueron destruidas. Se prohibió que las niñas fueran a la escuela. Las mujeres recibían palizas. Se mataba a personas inocentes. Todos sufríamos. Nuestros sueños maravillosos se convirtieron en pesadillas. La educación pasó de ser un derecho a ser un delito. Al cambiar de repente mi mundo, cambiaron también mis prioridades. Tenía dos opciones. Una era callarme y esperar a que me matasen. La otra, hablar alto y que me matasen. Entonces elegí la segunda opción. Decidí hablar en alto. No podíamos quedarnos sin hacer nada viendo cómo las injusticias de los terroristas se llevaban a cabo. Prohibiendo nuestros derechos humanos y matando a la gente brutalmente. Los terroristas trataron de detenernos y nos atacaron a mí y a mis amigas el 9 de octubre de 2012, pero sus balas no pudieron vencernos. Sobrevivimos. Y desde aquel día nuestras voces no han hecho más que crecer. Cuento mi historia no porque sea única, sino porque no lo es. Es la historia de muchas niñas. Hoy, cuento también sus historias.

Fuente: Malala. *Discurso de Malala Yousafzai en la recepción del Premio Nobel de la Paz 2014*. Disponible en: http://pediatriasocial.es/HtmlRes/Files/DiscursoMalala.pdf (Consultado el 11 de noviembre de 2018).

b. Toma un momento para reflexionar y responder las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué consideras que pudo haber pensado Malala cuando vio que todo su contexto se volvió tan adverso?
- ¿Cuál fue la actitud de Malala ante la situación que vivía?
- ¿Qué piensas sobre el dicho popular "cuna es destino"?

Actividad 2

a. Identifica en tu contexto, en tu ambiente social o familiar algo o alguien que sientas que te limita o no te ha dejado crecer.

Para tu vida diaria

¿Conoces a alguien que, como Malala, decidió que "cuna no es destino"? Algo que puede ayudarte para no rendirte ante las dificultades que puedes encontrar a tu alrededor, es identificar a personas que conoces y que, al igual que Malala, han transformado sus circunstancias. En esta semana identifica a una persona cercana a ti que tenga un fuerte sentido de agencia, es decir, que ha asumido la responsabilidad sobre el rumbo de su vida y transformar sus circunstancias.

CONSTRUYE T Conoce T Relaciona T Elige T www.sems.gob.mx/construyet

9

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.

Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es el *sentido de agencia*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

18 min. | Individual

Actividad 1

Historia de Malala

- Comience retomando la introducción para que los estudiantes se familiaricen con el tema.
- Lea junto con ellos el extracto del discurso que dio Malala Yousafzai cuando ganó el Premio Nobel de la Paz.

- Tras un momento de reflexión, llame a que contesten las siguientes preguntas:

  ¿Qué consideras que pudo haber pensado Malala cuando vio que todo su contexto se volvió tan adverso?
  ¿Cuál fue la actitud de Malala ante la situación que vivía? ¿Qué piensas sobre el dicho popular "cuna es destino"?

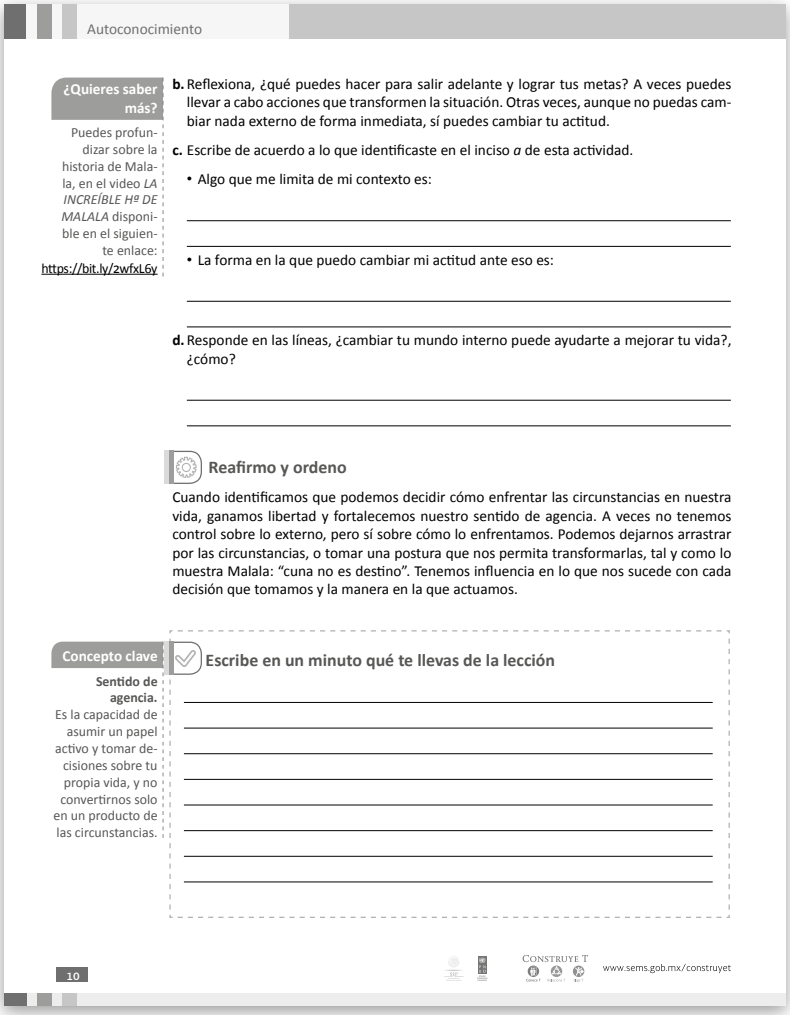
- Invite a que algún estudiante lea sus respuestas y el resto del grupo vea si existen coincidencias. Si lo considera pertinente, comparta con los estudiantes sus ideas y reflexiones acerca de la vida de Malala y el dicho "cuna es destino".

12 min. | Individual

Actividad 2

Cambiar mi mundo

- En esta actividad los estudiantes identificarán algo en su contexto o ambiente familiar en donde se sientan limitados o que no les ha permitido crecer.
- Invite a pensar qué podrían hacer para atravesar ese obstáculo y conseguir su objetivo o meta. Recuerde a los estudiantes que en ocasiones se pueden realizar acciones que transformen favorablemente alguna situación, y otras veces, aunque no exista algún cambio en el exterior con consecuencias inmediatas, sí pueden tener un cambio de actitud ante lo que se presente.
- Solicite que escriban en su lección o en su cuaderno:
  - *Algo que lo limite de su contexto:*
  - *La forma en la que puede cambiar su actitud ante eso es:*
  - *¿Cómo piensa el estudiante que cambiar su mundo interno puede ayudarle a mejorar su vida?*



Autoconocimiento

¿Quieres saber más?

Puedes profundizar sobre la historia de Malala, en el video *LA INCREÍBLE Hª DE MALALA* disponible en el siguiente enlace: https://bit.ly/2wfxL6y

b. Reflexiona, ¿qué puedes hacer para salir adelante y lograr tus metas? A veces puedes llevar a cabo acciones que transformen la situación. Otras veces, aunque no puedas cambiar nada externo de forma inmediata, sí puedes cambiar tu actitud.

c. Escribe de acuerdo a lo que identificaste en el inciso *a* de esta actividad.

- Algo que me limita de mi contexto es:

- La forma en la que puedo cambiar mi actitud ante eso es:

d. Responde en las líneas, ¿cambiar tu mundo interno puede ayudarte a mejorar tu vida?, ¿cómo?

Reafirmo y ordeno

Cuando identificamos que podemos decidir cómo enfrentar las circunstancias en nuestra vida, ganamos libertad y fortalecemos nuestro sentido de agencia. A veces no tenemos control sobre lo externo, pero sí sobre cómo lo enfrentamos. Podemos dejarnos arrastrar por las circunstancias, o tomar una postura que nos permita transformarlas, tal y como lo muestra Malala: "cuna no es destino". Tenemos influencia en lo que nos sucede con cada decisión que tomamos y la manera en la que actuamos.

Concepto clave

Sentido de agencia. Es la capacidad de asumir un papel activo y tomar decisiones sobre tu propia vida, y no convertirnos solo en un producto de las circunstancias.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

10

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

- Dé la palabra a algún estudiante para que comente sus respuestas. Retómelas y comparta una reflexión sobre el tema para cerrar la actividad.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto mientras el resto del grupo sigue la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite, puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera el video sobre la historia de Malala, llamado *LA INCREÍBLE Hª DE MALALA* disponible en el siguiente enlace: https://bit.ly/2wfxL6y

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

En su vida diaria, y a través del tiempo, seguramente ha experimentado dificultades diversas. El conocimiento del sentido de agencia le permitirá entender que su entorno o su origen no tuvieron influencia preponderante en la realización de sus metas y proyectos. Por el contrario, es una oportunidad para avanzar en lo que de ahora en adelante se proponga. Asimismo, le dará un sentido más amplio a la empatía dentro de sus relaciones personales.

En el aula, haciendo uso de su creatividad, busque soluciones para que sus estudiantes encuentren caminos para resolver las dificultades propias de la materia.

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 posibilidad de transformar su mundo interno.					
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.

Lección 4 Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo

Introducción

El establecimiento de metas es un tema muy extenso, por ello se requiere abordarlo con los estudiantes de manera continua y consistente pero sin que se sientan presionados, pues probablemente tengan dificultad para establecer metas alcanzables. En esta lección los estudiantes exploran sobre sus metas personales a corto, mediano y largo plazo, al reflexionar sobre historias de vida, las cuales les permiten pensar qué desean y qué no desean para ellos. Además, se presenta una estrategia para alcanzar metas personales a largo plazo que consiste en dividirla en pequeñas metas alcanzables.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

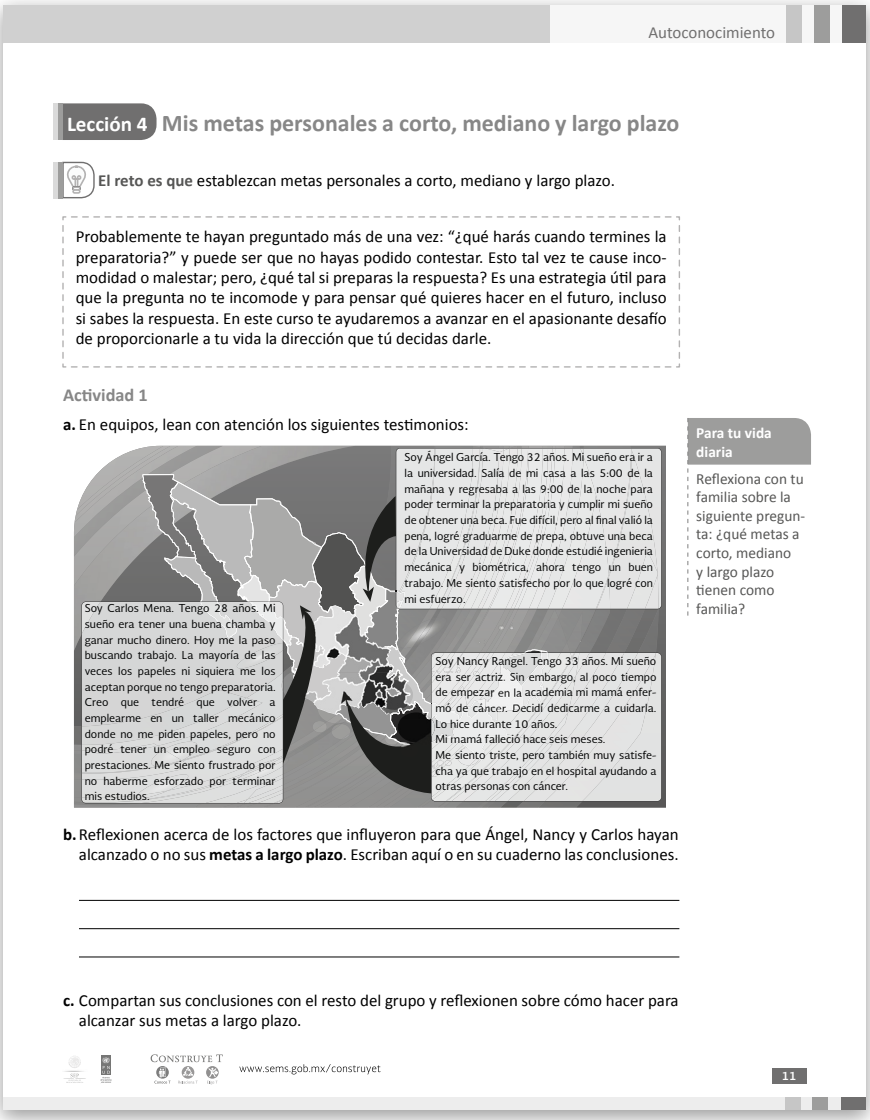
Que los estudiantes establezcan metas personales a corto, mediano y largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia de establecer estrategias para cumplir sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Concepto clave

Meta a largo plazo.



Autoconocimiento

Lección 4 Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo

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.

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.

Construye T www.sems.gob.mx/construyet

11

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es una meta a *largo plazo*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

18 min. | Equipos / Grupal

Actividad 1

Testimonios

- Para esta actividad, será necesario que los estudiantes formen equipos. Una vez formados, solicite que lean lo testimonios que se presentan.
- Los equipos deberán encontrar las diferencias en los testimoniales, basándose en las siguientes preguntas: *¿qué hi-*

cieron de su vida?, ¿cómo lo lograron?, ¿cuáles son los sentimientos de Ángel, Nancy y Carlos respecto a lo que han hecho en sus vidas?

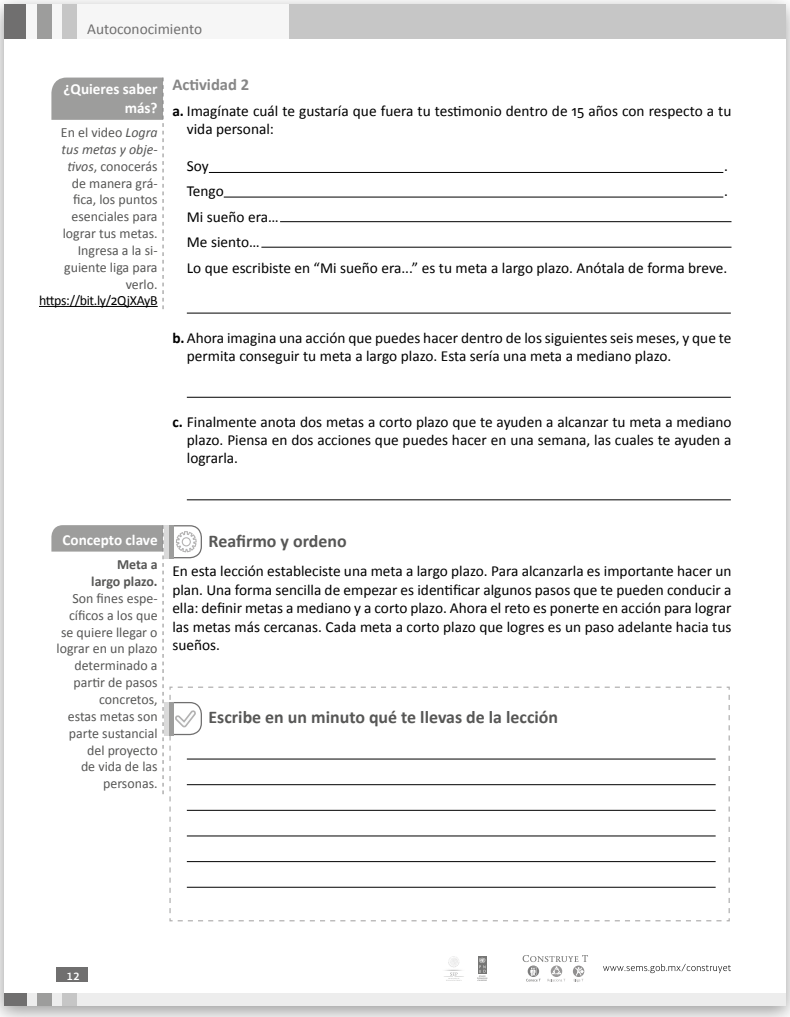
- Invite a la reflexión acerca de los factores que influyeron para que los personajes hayan alcanzado o no sus metas a largo plazo y que escriban sus conclusiones.
- Por último, elija un estudiante de cada equipo al azar y solicite que comparta sus conclusiones con el resto del grupo. Entre todos reflexionen sobre cómo pueden alcanzar sus metas a largo plazo.

12 min. | Individual

Actividad 2

Alcanzar nuestras metas

- Introduzca a la actividad comentando que trabajarán una estrategia que les ayudará a alcanzar sus metas.
- Solicite que respondan en su cuaderno de acuerdo al ejercicio del inciso *a*, en donde se les pide imaginar cómo les gustaría que fuera su testimonio dentro de 15 años.
- Invite a tres estudiantes a compartir sus testimonios con el grupo: uno de ellos lo hará de acuerdo a su meta a largo plazo; otro a mediano plazo, y el último, sus dos metas a corto plazo.
- Por último, todos harán una reflexión general acerca de la importancia de establecer metas y llevar a cabo todos los pasos para cumplirlas. Dé la palabra a dos o tres estudiantes y cierre con su propia reflexión, recuperando los comentarios de sus estudiantes.



Autoconocimiento

¿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/2QjXAyB

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

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.

Reafirmo y ordeno

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

_____

_____

_____

_____

_____

_____

12

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera que analicen el video *Logra tus metas y objetivos*, en donde conocerán, de manera gráfica, los puntos esenciales para alcanzar sus metas. Se puede ver en el siguiente enlace: https://bit.ly/2QjXAyB

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Haga un ejercicio personal de autoconocimiento, en donde reconozca los obstáculos que tuvo que sortear para alcanzar sus metas académicas, primero como estudiante, y después como educador, con el fin de tener una percepción más clara de lo que los estudiantes atraviesan en este momento de su vida.

Reflexione sobre sus metas actuales fuera del aula. ¿En cuáles ha invertido mayor esfuerzo? ¿Cuáles ya ha cumplido? ¿Qué sentimientos le ha dejado? Puede compartir alguna de estas reflexiones con sus estudiantes si así lo considera pertinente, con la intención de establecer vínculos más cercanos que generen mayor confianza en el aula.

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.					

Lección 5 ¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

Introducción

Sentirse frustrado por alguna situación específica que deseamos y que no podemos lograr, es muy común. En esta lección se trabajará con los estudiantes en una estrategia que tiene aplicaciones académicas importantes: ayuda a mejorar el esfuerzo, la permanencia en clase, el promedio y la entrega de tareas, además de aligerar la sensación de frustración. Esta estrategia, conocida como MEROP, la trabajará en clase y consiste en llenar una tarjeta en la que se formula una meta, se hace un ejercicio de imaginación –imaginar que la meta ya se logró-, e identificar los obstáculos que servirán al elaborar un plan para cumplir con el objetivo.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

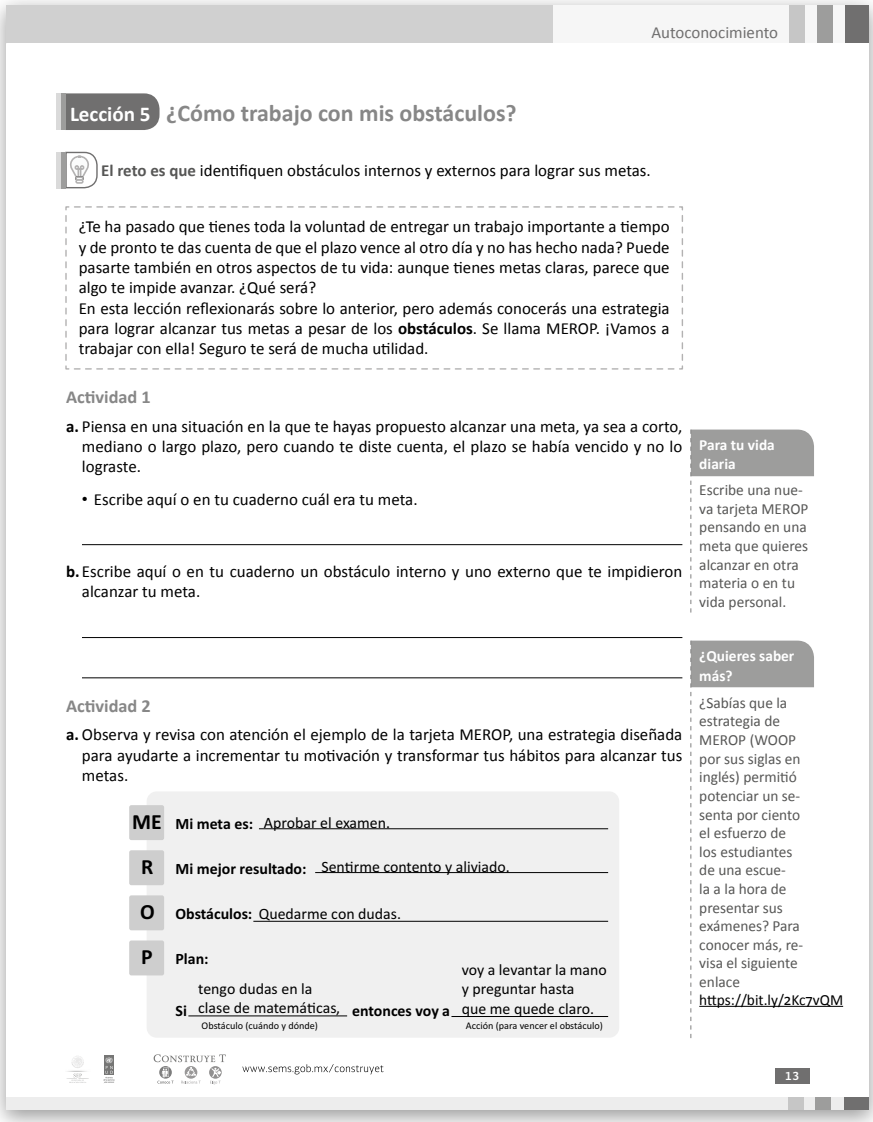
Que los estudiantes identifiquen los obstáculos internos y externos para lograr sus metas.

¿Por qué es importante?

Porque aprenderán cómo usar la estrategia MEROP que les ayudará a cumplir sus metas.

Concepto clave

Obstáculos internos.
Obstáculos externos.



Autoconocimiento

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.

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:**
Si tengo dudas en la clase de matemáticas, (Obstáculo (cuándo y dónde)) **entonces voy a** voy a levantar la mano y preguntar hasta que me quede claro. (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

CONSTRUYE T Conoce T Relaciona T Elige T www.sems.gob.mx/construyet

13

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué son los *obstáculos internos y externos*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

14 min. | Individual

Actividad 1

Mis obstáculos

- Introduzca a la actividad, comentando a sus estudiantes que para superar los obstáculos, primero es importante identificarlos, por lo que realizarán un ejercicio para hacerlo.
- Invítelos a pensar en una situación en la que se hayan propuesto alcanzar una

meta a corto, mediano o largo plazo, pero para completarla ya había vencido el plazo y no se consiguió.

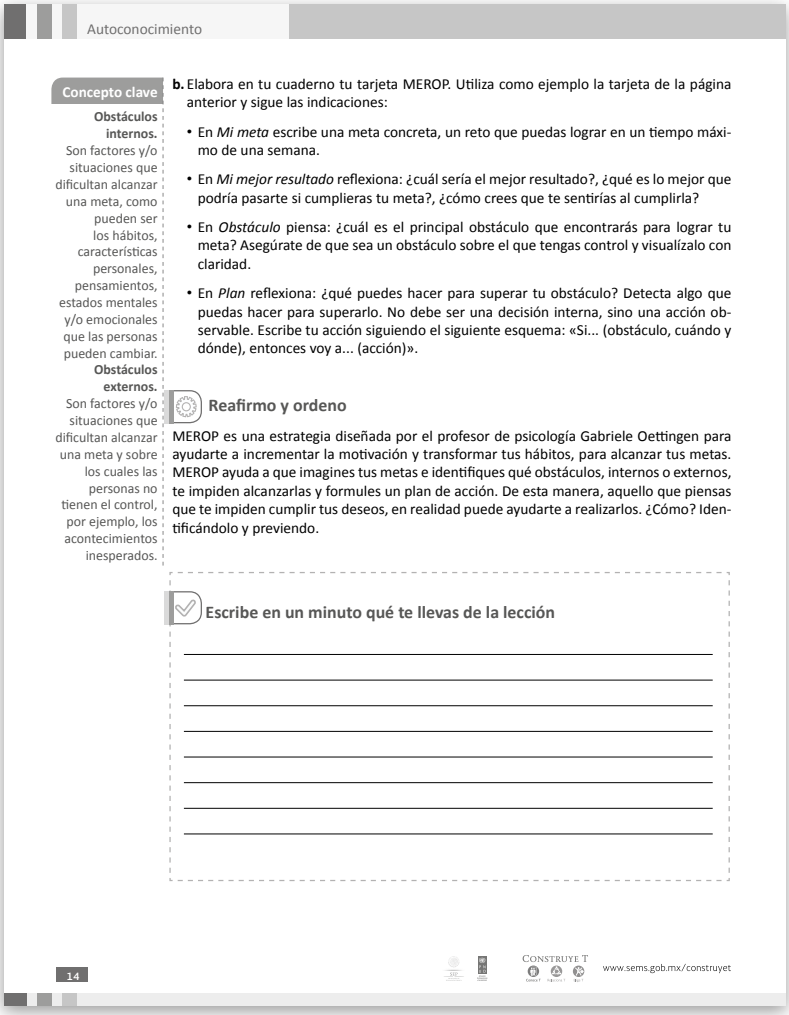
- Deberán escribir cuál era esa meta.
- El siguiente paso de la actividad será el reconocer los obstáculos que les impidieron alcanzar la meta. Lea en voz alta las definiciones de obstáculos externos e internos que aparecen en el concepto clave. Si tienen dudas puede complementar o ejemplificar los tipos de obstáculos a los estudiantes.
- Finalmente, el estudiante enlistará y especificará algún obstáculo interno y uno externo.

16 min. | Individual

Actividad 2

Mi tarjeta MEROP

- En esta actividad, los estudiantes aprenderán a emplear la estrategia MEROP, que los motivará a modificar hábitos y con ello, alcanzar las metas que se propongan.
- Invite al grupo a que ponga atención en la tarjeta MEROP y explique brevemente cómo se realiza.
- Pídales que llenen la suya, de acuerdo con el ejemplo que se incluye. Comente que deben tener paciencia y comenzar con metas pequeñas. Comparta algún ejemplo o ejemplos de estas para que comprendan mejor la actividad. Muestre disposición a responder si existen dudas sobre cada apartado.
- Dé pie a que algún estudiante comparta su tarjeta, haciendo hincapié a nivel grupal, que esta estrategia requiere práctica y esfuerzo. Al finalizar, dé un mensaje alentador al comentar que todo hábito al principio resulta complejo, pero con el tiempo y la repetición se volverá algo natural.



Autoconocimiento

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

14

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite, puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera que ingresen al enlace recomendado para entender los beneficios de la estrategia MEROP en el contexto académico, su historia y su sustento científico. Se puede encontrar en la red como *woop my life*, o en el siguiente enlace: https://bit.ly/2Kc7vQM

1 min. | Individual

Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

La estrategia MEROP es un beneficio compartido. Se le propone realizar uno o varios ejercicios de llenado de tarjeta para involucrarse de forma integral con los estudiantes en el contexto general de la lección.

Analice el efecto positivo en su vida diaria al adquirir nuevos hábitos, a través de estos ejercicios, que le generen un mayor estado de bienestar.

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.					

Lección 6 Las emociones en el cerebro

Introducción

Algunos estudiantes presentan confusión, nervios u olvidan las respuestas frente a un examen o durante la exposición de un tema. Entender los mecanismos fisiológicos de las emociones, sus efectos en la conducta y cómo se desarrolla un episodio emocional, permite generar mayor conciencia de lo que les sucede.

En el cerebro operan dos áreas específicas que intervienen al experimentar emociones y en su regulación: la corteza prefrontal y el sistema límbico. En esta lección se estudiarán personificándolos como *Bunga Bunga y Dr. Cerebro.*

¿Cuál es el objetivo de la lección?

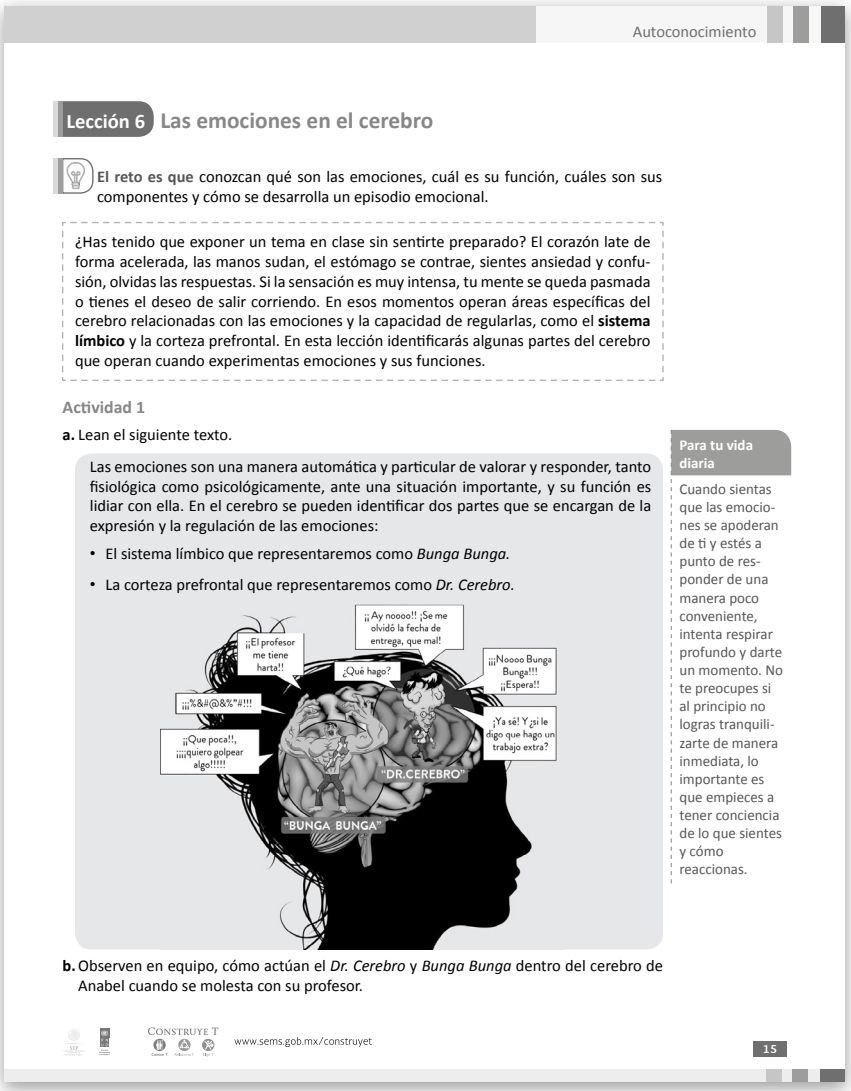
Que los estudiantes conozcan qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán algunas áreas del cerebro involucradas en las emociones, y sus funciones.

Concepto clave

Sistema límbico.



Autoconocimiento

Lección 6 Las emociones en el cerebro

El reto es que conozcan qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional.

¿Has tenido que exponer un tema en clase sin sentirte preparado? El corazón late de forma acelerada, las manos sudan, el estómago se contrae, sientes ansiedad y confusión, olvidas las respuestas. Si la sensación es muy intensa, tu mente se queda pasmada o tienes el deseo de salir corriendo. En esos momentos operan áreas específicas del cerebro relacionadas con las emociones y la capacidad de regularlas, como el **sistema límbico** y la corteza prefrontal. En esta lección identificarás algunas partes del cerebro que operan cuando experimentas emociones y sus funciones.

Actividad 1

a. Lean el siguiente texto.

Las emociones son una manera automática y particular de valorar y responder, tanto fisiológica como psicológicamente, ante una situación importante, y su función es lidiar con ella. En el cerebro se pueden identificar dos partes que se encargan de la expresión y la regulación de las emociones:

- El sistema límbico que representaremos como *Bunga Bunga.*
- La corteza prefrontal que representaremos como *Dr. Cerebro.*

Para tu vida diaria

Cuando sientas que las emociones se apoderan de ti y estés a punto de responder de una manera poco conveniente, intenta respirar profundo y darte un momento. No te preocupes si al principio no logras tranquilizarte de manera inmediata, lo importante es que empieces a tener conciencia de lo que sientes y cómo reaccionas.

b. Observen en equipo, cómo actúan el *Dr. Cerebro* y *Bunga Bunga* dentro del cerebro de Anabel cuando se molesta con su profesor.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet 15

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué el *sistema límbico*. Esto permitirá recuperar los conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

12 min. | Individual

Actividad 1

Bunga Bunga y *Dr.Cerebro*

- Comience exponiendo una introducción sobre la importancia de comprender de dónde vienen las emociones, cuáles son sus funciones y cómo manejarlas, guiándolos hacia la actividad.

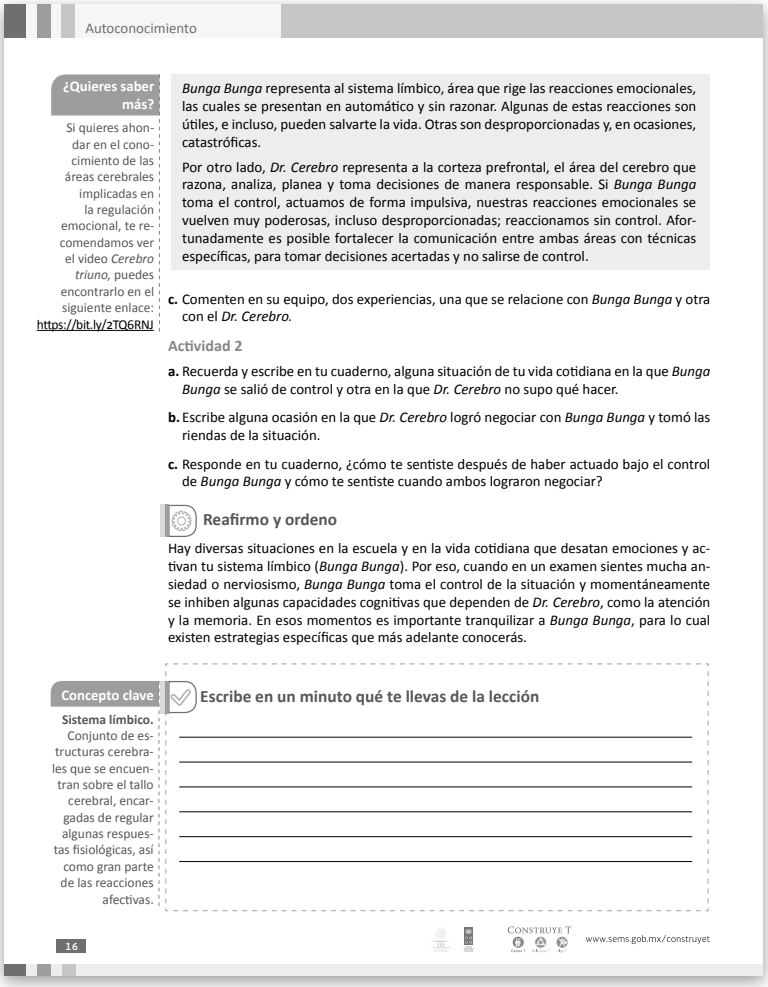
- Pida a algún estudiante que lea el texto : Las emociones son una manera automática y particular de valorar y responder, tanto fisiológica como psicológicamente, ante una situación importante, y su función es lidiar con ella. En el cerebro se pueden identificar dos partes que se encargan de la expresión y la regulación de las emociones:
  El sistema límbico que representaremos como *Bunga Bunga.*
  La corteza prefrontal que representaremos como *Dr. Cerebro.*
- Ahora los estudiantes analizarán el esquema que representa el cerebro de Anabel.
- Solicite al grupo que lea detenidamente y con suma atención las definiciones de *Bunga Bunga* y de *Dr. Cerebro.*
- Sugiera un repaso de las definiciones que leyeron e involucre a dos estudiantes para que compartan con el grupo sus definiciones. Responda sus dudas.
- Pida a los estudiantes que en equipo comenten alguna situación *Bunga Bunga o Dr. Cerebro* que les haya sucedido.

18 min. | Individual

Actividad 2

Mi Bunga Bunga, mi Dr. Cerebro

- Solicite a los estudiantes que recuerden y escriban alguna situación de su vida cotidiana en la que *Bunga Bunga* se salió de control y *Dr. Cerebro* no supo qué hacer.
- Posteriormente deberán describir alguna ocasión en la que *Dr. Cerebro* logró negociar con *Bunga Bunga* y tomó las riendas de la situación.



Autoconocimiento

¿Quieres saber más?

Si quieres ahondar en el conocimiento de las áreas cerebrales implicadas en la regulación emocional, te recomendamos ver el video *Cerebro triuno,* puedes encontrarlo en el siguiente enlace: https://bit.ly/2TQ6RNJ

Bunga Bunga representa al sistema límbico, área que rige las reacciones emocionales, las cuales se presentan en automático y sin razonar. Algunas de estas reacciones son útiles, e incluso, pueden salvarte la vida. Otras son desproporcionadas y, en ocasiones, catastróficas.

Por otro lado, *Dr. Cerebro* representa a la corteza prefrontal, el área del cerebro que razona, analiza, planea y toma decisiones de manera responsable. Si *Bunga Bunga* toma el control, actuamos de forma impulsiva, nuestras reacciones emocionales se vuelven muy poderosas, incluso desproporcionadas; reaccionamos sin control. Afortunadamente es posible fortalecer la comunicación entre ambas áreas con técnicas específicas, para tomar decisiones acertadas y no salirse de control.

c. Comenten en su equipo, dos experiencias, una que se relacione con *Bunga Bunga* y otra con el *Dr. Cerebro.*

Actividad 2

a. Recuerda y escribe en tu cuaderno, alguna situación de tu vida cotidiana en la que *Bunga Bunga* se salió de control y otra en la que *Dr. Cerebro* no supo qué hacer.

b. Escribe alguna ocasión en la que *Dr. Cerebro* logró negociar con *Bunga Bunga* y tomó las riendas de la situación.

c. Responde en tu cuaderno, ¿cómo te sentiste después de haber actuado bajo el control de *Bunga Bunga* y cómo te sentiste cuando ambos lograron negociar?

Reafirmo y ordeno

Hay diversas situaciones en la escuela y en la vida cotidiana que desatan emociones y activan tu sistema límbico (*Bunga Bunga*). Por eso, cuando en un examen sientes mucha ansiedad o nerviosismo, *Bunga Bunga* toma el control de la situación y momentáneamente se inhiben algunas capacidades cognitivas que dependen de *Dr. Cerebro*, como la atención y la memoria. En esos momentos es importante tranquilizar a *Bunga Bunga*, para lo cual existen estrategias específicas que más adelante conocerás.

Concepto clave

Sistema límbico. Conjunto de estructuras cerebrales que se encuentran sobre el tallo cerebral, encargadas de regular algunas respuestas fisiológicas, así como gran parte de las reacciones afectivas.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

16

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

- Finalmente, solicite que contesten ¿cómo se sintieron después de haber actuado bajo el control de *Bunga Bunga* y cómo cuando ambos lograron negociar?
- Invite a sus estudiantes a compartir sus respuestas, dé la palabra a uno o dos de ellos. Para cerrar la actividad, puede compartir su propia experiencia y clarificar los conceptos.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera el video *Cerebro triuno*, que encontrarán en el siguiente enlace: https://bit.ly/2TQ6RNJ Con éste, podrán profundizar sobre el conocimiento de las áreas cerebrales implicadas en la regulación emocional.

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Conocer en dónde se originan las emociones representa un puente importante de comunicación dentro del aula: tanto los alumnos podrán comprenderse mejor, como usted comprender a los mismos en sus respuestas y comportamientos ante cualquier situación.

En su vida cotidiana, procure hacer consciencia sobre lo que siente y en qué momento lo siente. Las emociones son un buen sistema de medición para regular nuestra vida diaria, de acuerdo a lo que nos acontece. Es importante conocernos desde lo emocional para desarrollar mejores relaciones interpersonales.

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 conocieron las áreas del cerebro involucradas en las emociones, y sus funciones.					
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.

Lección 7 Mis emociones recurrentes

Introducción

En esta etapa formativa es fundamental que los estudiantes reconozcan lo que sienten, les afecta, estimula o da confianza. Su mundo interno, muchas veces, está regido por cambios emocionales y variaciones que frecuentemente se expresan con intensidad. En ocasiones no saben lo que les sucede al no percibir la influencia de sus emociones ni sus consecuencias. Como profesor, reconocer sus propias emociones le ayudará a construir un mejor entorno de aprendizaje. En esta lección se identificarán emociones recurrentes en los estudiantes y algunos de sus efectos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

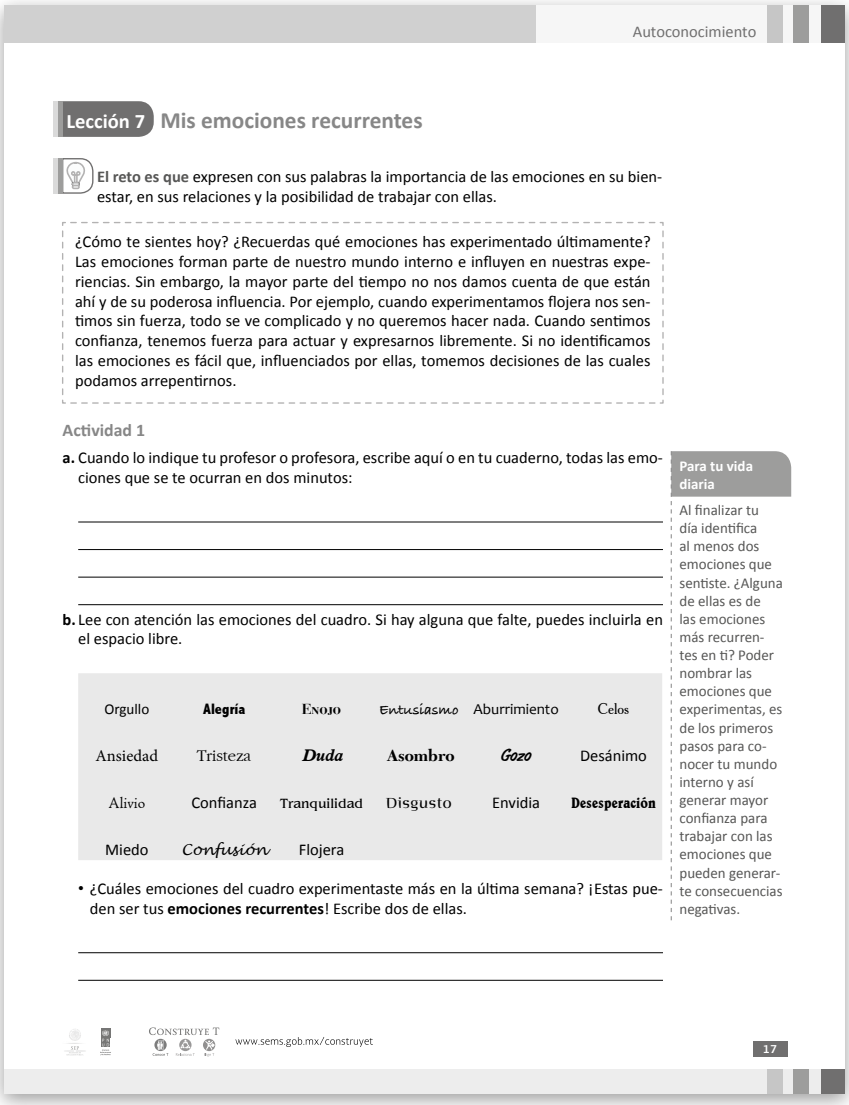
Que los estudiantes expresen con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán algunas de sus emociones recurrentes y sus efectos.

Concepto clave

Emociones recurrentes.



Autoconocimiento

Lección 7 Mis emociones recurrentes

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.

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	*Gozo*	Desánimo
Alivio	Confianza	Tranquilidad	Disgusto	Envidia	**Desesperación**
Miedo	*Confusión*	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.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

17

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué son las *emociones recurrentes*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

20 min. | Individual

Actividad 1

Mis emociones recurrentes

- Guíe a los estudiantes a escribir en su cuaderno todas las emociones que se les ocurran en un máximo de dos minutos.
- Finalizado el tiempo, ubique el cuadro que se les presenta, en donde encontrarán un listado con diversas emociones.

- Invite a que lo lean con atención y si hay alguna emoción que falte, la incluyan.
- Lea junto con el grupo las preguntas, pidiéndoles que pongan mucha atención en las mismas.
- Concluya la actividad con una reflexión en la que se analicen las respuestas. Si el tiempo se lo permite, solicite a dos estudiantes que compartan dos de sus respuestas con el resto del grupo.

10 min. | Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal

- Pida a los estudiantes que reflexionen y respondan brevemente a las siguientes preguntas:

  ¿Cuál es la importancia de las emociones en su bienestar?

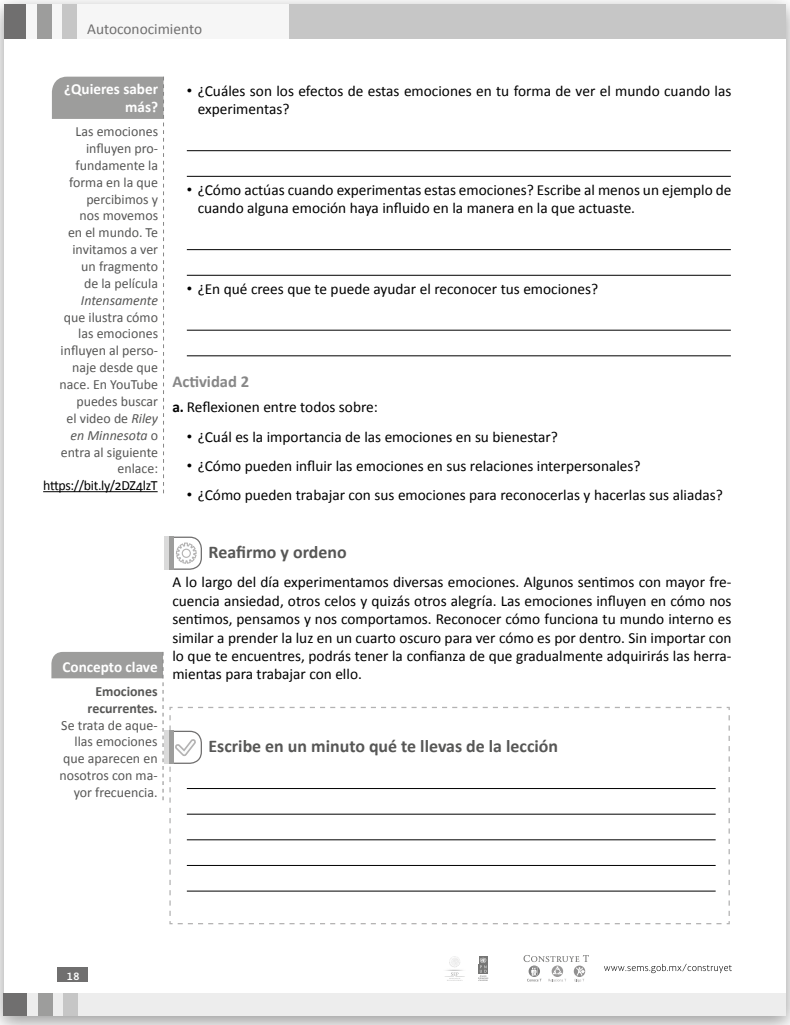
  ¿Cómo pueden influir las emociones en sus relaciones interpersonales?

  ¿Cómo pueden trabajar con sus emociones para reconocerlas y hacerlas sus aliadas?
- Dé la palabra a un estudiante por cada pregunta.
- Comparta con el grupo sus ideas acerca de los cuestionamientos anteriores y comunique algún mensaje positivo.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.



Autoconocimiento

¿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/2DZ4lzT

- ¿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

18

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera la búsqueda en internet del fragmento de la película *Intensamente* que ilustra cómo las emociones influyen al personaje desde que nace. Pueden encontrar el video de *Riley en Minnesota* en el enlace: https://bit.ly/2DZ4lzT

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

En el aula habrá distintas situaciones que se pueden aprovechar para reconocer las emociones de los estudiantes y reflexionar sobre cómo pueden ayudarles para incrementar y mejorar su desempeño.

Poner atención a las emociones propias, a las sensaciones que estas le provocan y observar su respuesta corporal dentro y fuera del aula, genera mayor estabilidad, mejor comunicación interna y externa y contribuye a cimentar mejores relaciones humanas.

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.					

Lección 8 El aspecto cognitivo de las emociones

Introducción

Nuestras emociones tienen dos aspectos fundamentales que se relacionan e inciden en la conducta de los seres humanos: el aspecto afectivo, que son las sensaciones en el cuerpo, y los pensamientos o imágenes mentales, es decir, el aspecto cognitivo. En el contexto escolar, las emociones son fundamentales para los procesos de aprendizaje, pues la motivación, el interés o la ansiedad impactan en qué y cómo se aprende. En esta lección los estudiantes conocerán el aspecto cognitivo de las emociones y expresarán verbalmente su experiencia emocional. Esto les ayudará a superar dificultades y por consecuencia, a lograr sus metas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

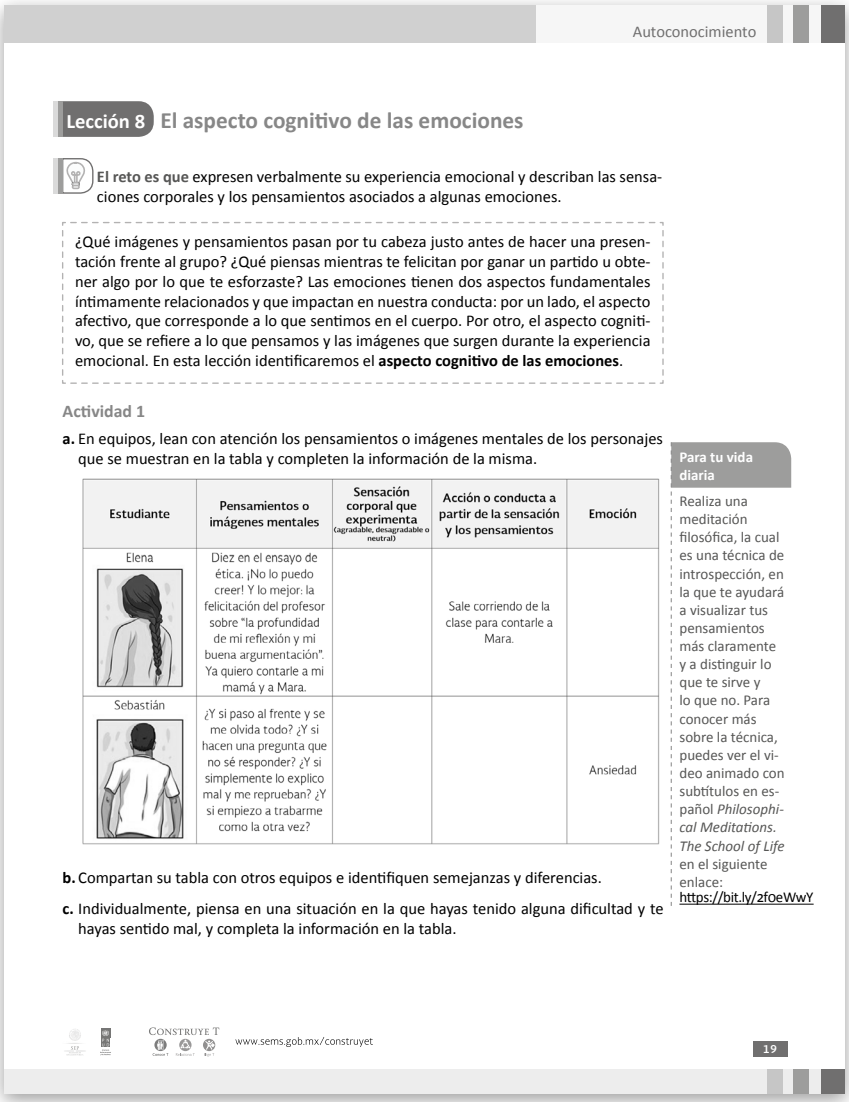
Que los estudiantes expresen verbalmente su experiencia emocional y describan las sensaciones corporales y los pensamientos asociados a algunas emociones.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia del aspecto cognitivo de las emociones para superar dificultades y lograr sus metas.

Concepto clave

Aspecto cognitivo de las emociones.



Autoconocimiento

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**.

Actividad 1

a. 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
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 reprueban? ¿Y si empiezo a trabarme como la otra vez?			Ansiedad

b. Compartan su tabla con otros equipos e identifiquen semejanzas y diferencias.

c. 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

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet 19

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es el *aspecto cognitivo de las emociones*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

15 min. | Equipos / Individual

Actividad 1

Cambios en los pensamientos

- Retome los conceptos de la introducción antes de iniciar.
- Invite a que en equipos, completen la información de la tabla que se presenta.

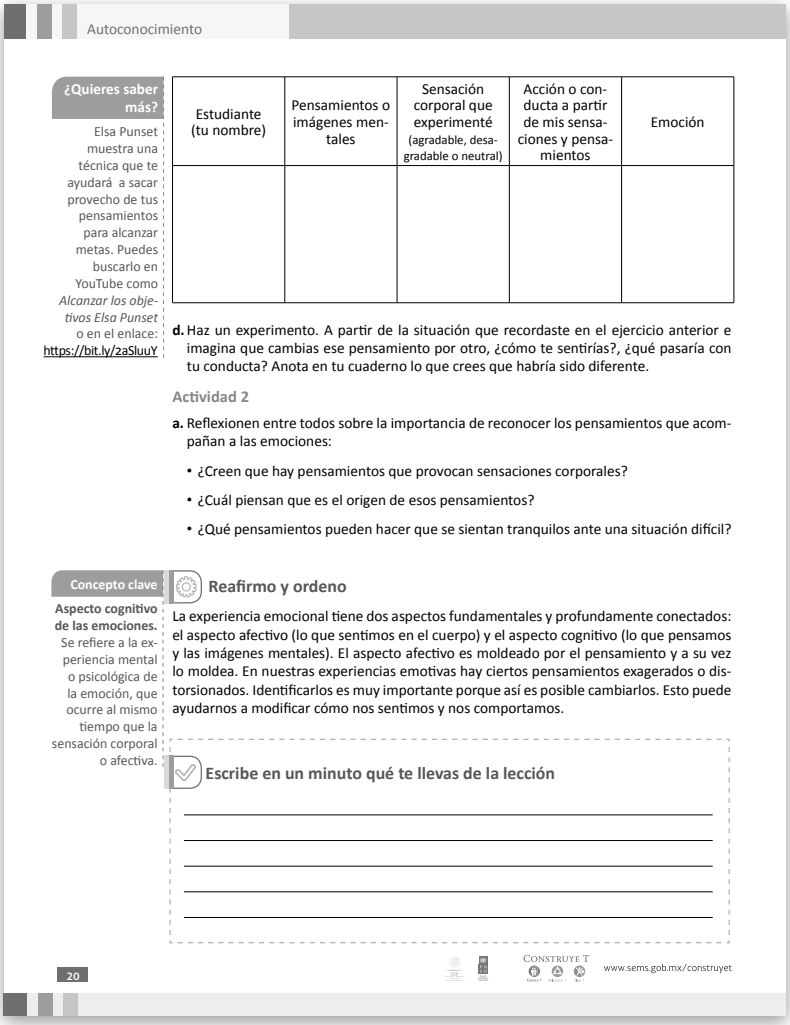
- Pídales que compartan su tabla e identifiquen semejanzas y diferencias.
- Ahora invite a los estudiantes a que individualmente piensen en una situación en la que hayan tenido alguna dificultad y hayan sentido malestar, el resultado será plasmado en la tabla.
- A partir de la situación del ejercicio anterior, imaginarán que cambian ese pensamiento por otro. De acuerdo a la explicación contenida en la lección.
- Cuestione: si cambiaran ese pensamiento por otro, de acuerdo al ejemplo de la tabla y en su caso ¿cómo se sentirían?, ¿qué pasaría con su conducta?
- Pida que escriban lo que habría sido diferente.

15 min. | Grupal

Actividad 2

Emociones y sensaciones

- En esta actividad se hará una reflexión grupal sobre la importancia de reconocer los pensamientos que acompañan a las sensaciones corporales en las emociones.
- Guíelos de acuerdo a las preguntas de la actividad: *¿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?*
- Dé la palabra a tres estudiantes para que comenten sus respuestas. Anime al resto del grupo a expresar su opinión y usted sienta libertad de intervenir y aportar la suya.



Autoconocimiento

¿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

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.

Reafirmo y ordeno

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

20

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite, puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera el video que encontrarán en YouTube, un video en el que Elsa Punset muestra una técnica para sacar provecho de los pensamientos y alcanzar metas. Puede buscarlo como *Alcanzar los objetivos Elsa Punset* o encontrarlo en el enlace: https://bit.ly/2aSluuY

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Muchas veces no tenemos presente la importancia de nuestros pensamientos en el bienestar emocional. Esta semana, cuando sienta alguna incomodidad, observe qué está pensando y haga el experimento de buscar otra alternativa, otra forma de relacionarse con esa situación. Encuentre otro pensamiento y observe qué siente, qué es lo que sucede. En ocasiones nuestros pensamientos no son tan claros, en estos casos hacer ejercicios como las meditaciones filosóficas que proponemos en la versión del estudiante, puede ser de gran ayuda.

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.					

Lección 9 Pon atención a tu cuerpo

Introducción

El cuerpo es un excelente indicador de nuestros estados mentales. Aun cuando no sea tan evidente que estemos atravesando por algún problema, atender conscientemente al cuerpo y notar la presencia de ciertas sensaciones puede ayudarnos a reconocerlo. Como profesor, encontrará esta práctica muy útil. No solo será una herramienta que ayude a sus estudiantes a identificar, comprender y canalizar sus emociones para evitar conductas impulsivas, también le permitirá llegar a conocerse mejor. Con ello, tendrá una mejor oportunidad para analizar y resolver los conflictos dentro del aula.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

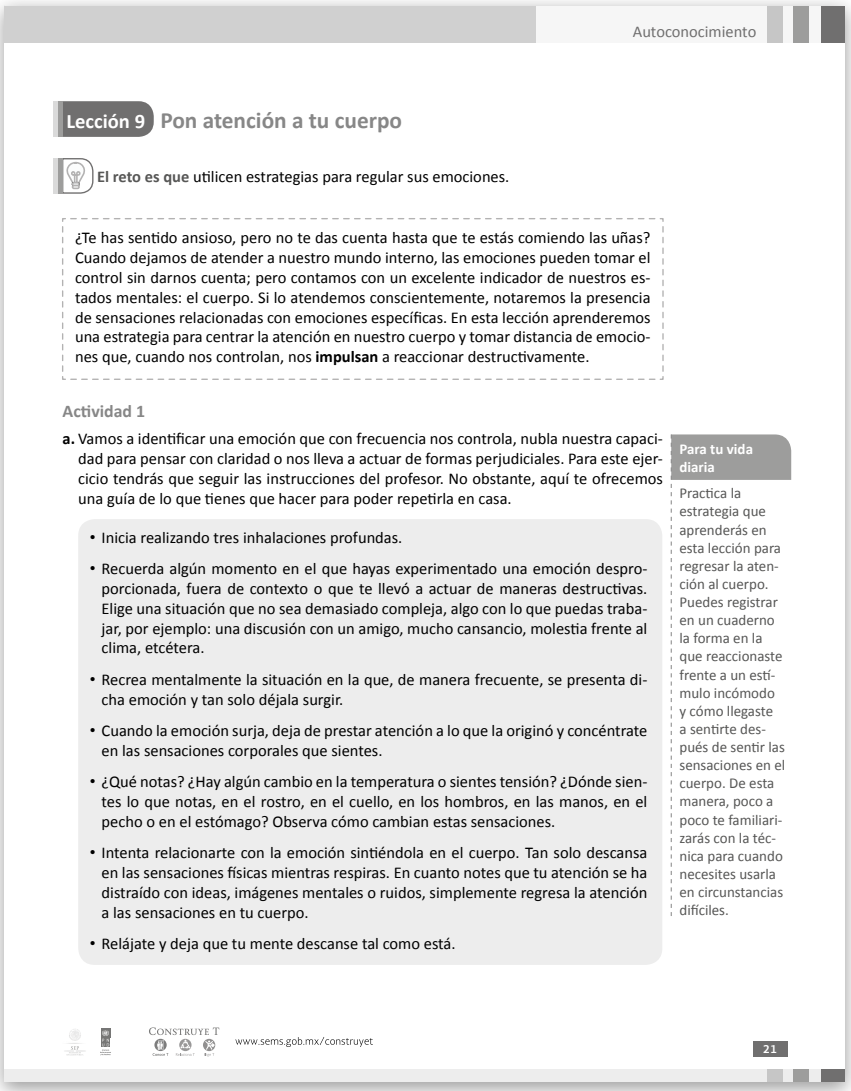
Que los estudiantes utilicen estrategias para regular sus emociones.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán una estrategia para regular una emoción que genera reacciones destructivas.

Concepto clave

Impulsividad.



Autoconocimiento

Lección 9 Pon atención a tu cuerpo

El reto es que utilicen estrategias para regular sus emociones.

¿Te has sentido ansioso, pero no te das cuenta hasta que te estás comiendo las uñas? Cuando dejamos de atender a nuestro mundo interno, las emociones pueden tomar el control sin darnos cuenta; pero contamos con un excelente indicador de nuestros estados mentales: el cuerpo. Si lo atendemos conscientemente, notaremos la presencia de sensaciones relacionadas con emociones específicas. En esta lección aprenderemos una estrategia para centrar la atención en nuestro cuerpo y tomar distancia de emociones que, cuando nos controlan, nos **impulsan** a reaccionar destructivamente.

Actividad 1

a. Vamos a identificar una emoción que con frecuencia nos controla, nubla nuestra capacidad para pensar con claridad o nos lleva a actuar de formas perjudiciales. Para este ejercicio tendrás que seguir las instrucciones del profesor. No obstante, aquí te ofrecemos una guía de lo que tienes que hacer para poder repetirla en casa.

- Inicia realizando tres inhalaciones profundas.
- Recuerda algún momento en el que hayas experimentado una emoción desproporcionada, fuera de contexto o que te llevó a actuar de maneras destructivas. Elige una situación que no sea demasiado compleja, algo con lo que puedas trabajar, por ejemplo: una discusión con un amigo, mucho cansancio, molestia frente al clima, etcétera.
- Recrea mentalmente la situación en la que, de manera frecuente, se presenta dicha emoción y tan solo déjala surgir.
- Cuando la emoción surja, deja de prestar atención a lo que la originó y concéntrate en las sensaciones corporales que sientes.
- ¿Qué notas? ¿Hay algún cambio en la temperatura o sientes tensión? ¿Dónde sientes lo que notas, en el rostro, en el cuello, en los hombros, en las manos, en el pecho o en el estómago? Observa cómo cambian estas sensaciones.
- Intenta relacionarte con la emoción sintiéndola en el cuerpo. Tan solo descansa en las sensaciones físicas mientras respiras. En cuanto notes que tu atención se ha distraído con ideas, imágenes mentales o ruidos, simplemente regresa la atención a las sensaciones en tu cuerpo.
- Relájate y deja que tu mente descanse tal como está.

Para tu vida diaria

Practica la estrategia que aprenderás en esta lección para regresar la atención al cuerpo. Puedes registrar en un cuaderno la forma en la que reaccionaste frente a un estímulo incómodo y cómo llegaste a sentirte después de sentir las sensaciones en el cuerpo. De esta manera, poco a poco te familiarizarás con la técnica para cuando necesites usarla en circunstancias difíciles.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

21

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es la *impulsividad*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

19 min. | Individual

Actividad 1

Atendiendo a mi cuerpo

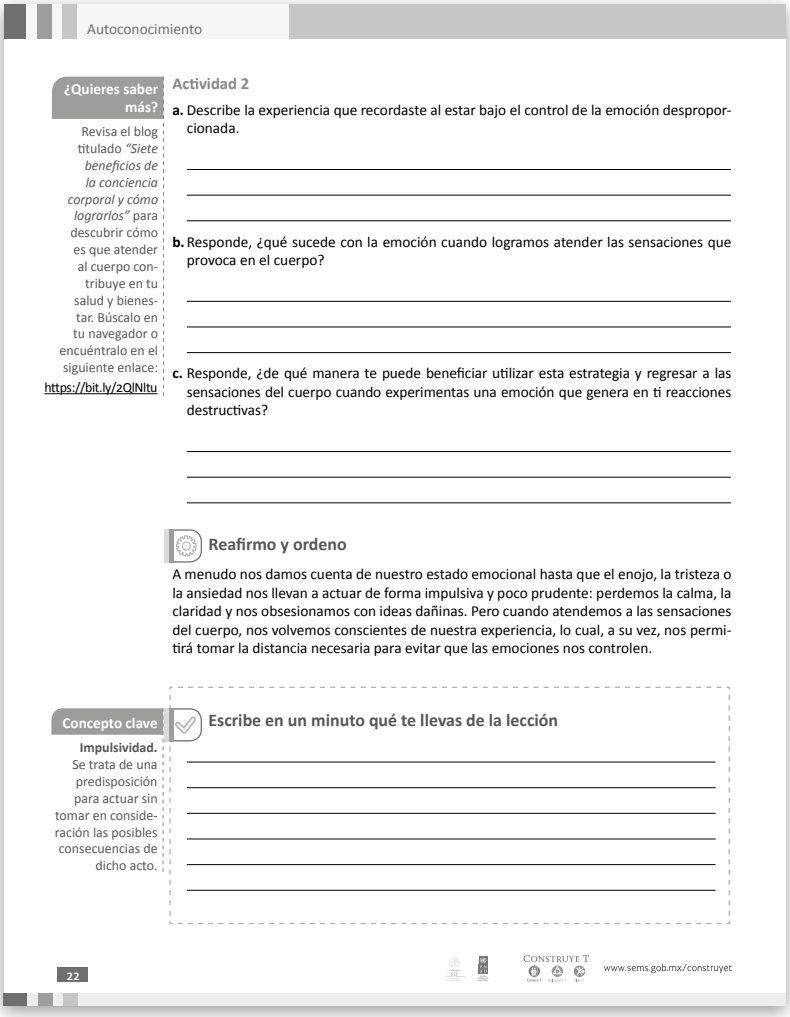
- Realice una breve introducción a la actividad, comentando a sus estudiantes que realizarán un ejercicio para identificar una emoción que con frecuencia los controla, nubla su capacidad de pensar con claridad o los lleva a actuar de formas perjudiciales.

- Comente con ellos que es conveniente que mantengan una postura relajada a lo largo del ejercicio.
- Lea las indicaciones de la actividad con voz pausada y serena. Procure dar una pausa entre cada uno de los puntos para darles tiempo de llevar a cabo la indicación.
- Al momento de hacer el recuento es muy importante que enfatice la necesidad de empezar con situaciones sencillas que se puedan trabajar en unos minutos, algo que no los abrume, por ejemplo, la incomodidad que genera el frío o el calor, un momento de aburrimiento, etcétera.

11 min. | Individual

Actividad 2
¿Cómo fue mi experiencia?

- Solicite a sus estudiantes que respondan individualmente a las preguntas que se presentan en la actividad, basándose en el ejercicio realizado en la actividad 1:
  Describe la experiencia que recordaste al estar bajo el control de la emoción desproporcionada.
  Responde, ¿qué sucede con la emoción cuando logramos atender las sensaciones que provoca en el cuerpo?
  ¿De qué manera te puede beneficiar utilizar esta estrategia y regresar a las sensaciones del cuerpo cuando experimentas una emoción que genera en ti reacciones destructivas?
- Al terminar, solicite a tres estudiantes que compartan sus respuestas y cierre la actividad invitándoles a atender las sensaciones de su cuerpo para evitar que algunas emociones los lleven a realizar conductas destructivas.



Autoconocimiento

¿Quieres saber más?

Revisa el blog titulado *"Siete beneficios de la conciencia corporal y cómo lograrlos"* para descubrir cómo es que atender al cuerpo contribuye en tu salud y bienestar. Búscalo en tu navegador o encuéntralo en el siguiente enlace: https://bit.ly/2QlNltu

Actividad 2

a. Describe la experiencia que recordaste al estar bajo el control de la emoción desproporcionada.

b. Responde, ¿qué sucede con la emoción cuando logramos atender las sensaciones que provoca en el cuerpo?

c. Responde, ¿de qué manera te puede beneficiar utilizar esta estrategia y regresar a las sensaciones del cuerpo cuando experimentas una emoción que genera en ti reacciones destructivas?

Reafirmo y ordeno

A menudo nos damos cuenta de nuestro estado emocional hasta que el enojo, la tristeza o la ansiedad nos llevan a actuar de forma impulsiva y poco prudente: perdemos la calma, la claridad y nos obsesionamos con ideas dañinas. Pero cuando atendemos a las sensaciones del cuerpo, nos volvemos conscientes de nuestra experiencia, lo cual, a su vez, nos permitirá tomar la distancia necesaria para evitar que las emociones nos controlen.

Concepto clave

Impulsividad. Se trata de una predisposición para actuar sin tomar en consideración las posibles consecuencias de dicho acto.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

22

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?" sugiera que revisen el blog titulado *Siete beneficios de la conciencia corporal y cómo lograrlos* para descubrir cómo es que atender al cuerpo contribuye en su salud y bienestar. Pueden encontrarlo en el siguiente enlace: https://bit.ly/2QlNltu

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para familiarizarse con la técnica utilizada, practíquela cotidianamente cuando experimente alguna incomodidad ligera como un poco de hambre, frío, calor o aburrimiento. Después hágalo en circunstancias más difíciles.

Puede interesarle el artículo de Victoria del Barrio y Miguel Ángel Carrasco sobre la afectación de las emociones en el aprendizaje de los estudiantes que lleva por título *Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar*. Puede consultarlo en http://www.altascapacidadescse.org/Deteccion-Prevencion_problemas_emocionales_escuela-FOCAD-1.pdf

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 utilizaron estrategias para regular sus 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.					

Lección 10 ¿Qué es la atención?

Introducción

¿Alguna vez se ha preguntado cuántos de sus estudiantes reprobarán su materia porque no han desarrollado la capacidad de prestar atención? Fortalecer sus capacidades y adquirir nuevas habilidades es parte importante de la vida escolar. En esta lección se profundizará en el concepto de atención y los beneficios de entrenarla, dentro y fuera del aula, para que sus estudiantes se mantengan enfocados y mejoren su desempeño académico y en su vida personal.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

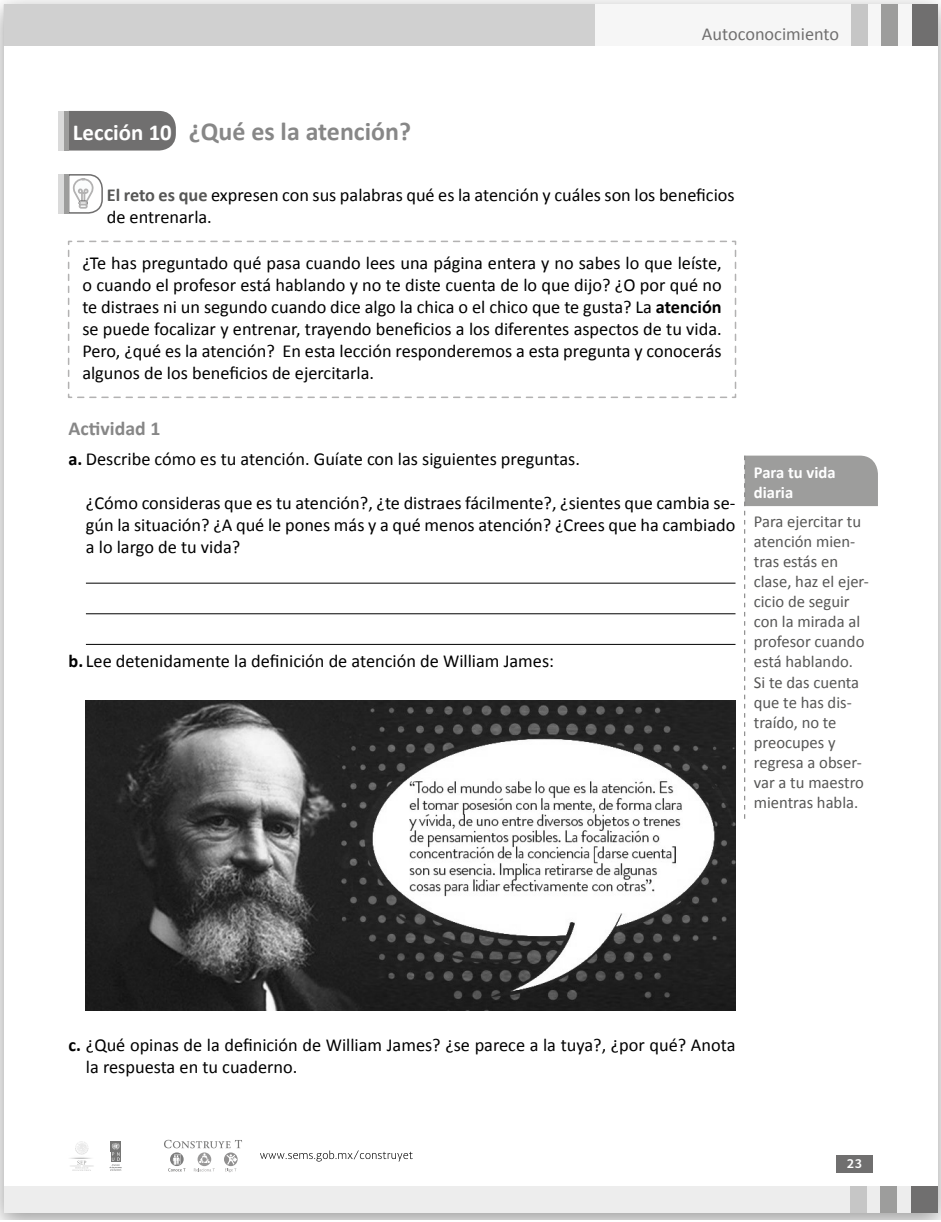
Que los estudiantes expresen con sus palabras qué es la atención y cuáles son los beneficios de entrenarla.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia de desarrollar la habilidad de atención y sus beneficios.

Concepto clave

Atención.



Autoconocimiento

Lección 10 ¿Qué es la atención?

El reto es que expresen con sus palabras qué es la atención y cuáles son los beneficios de entrenarla.

¿Te has preguntado qué pasa cuando lees una página entera y no sabes lo que leíste, o cuando el profesor está hablando y no te diste cuenta de lo que dijo? ¿O por qué no te distraes ni un segundo cuando dice algo la chica o el chico que te gusta? La **atención** se puede focalizar y entrenar, trayendo beneficios a los diferentes aspectos de tu vida. Pero, ¿qué es la atención? En esta lección responderemos a esta pregunta y conocerás algunos de los beneficios de ejercitarla.

Actividad 1

a. Describe cómo es tu atención. Guíate con las siguientes preguntas.

¿Cómo consideras que es tu atención?, ¿te distraes fácilmente?, ¿sientes que cambia según la situación? ¿A qué le pones más y a qué menos atención? ¿Crees que ha cambiado a lo largo de tu vida?

b. Lee detenidamente la definición de atención de William James:

"Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es el tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre diversos objetos o trenes de pensamientos posibles. La focalización o concentración de la conciencia [darse cuenta] son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras".

c. ¿Qué opinas de la definición de William James? ¿se parece a la tuya?, ¿por qué? Anota la respuesta en tu cuaderno.

Para tu vida diaria

Para ejercitar tu atención mientras estás en clase, haz el ejercicio de seguir con la mirada al profesor cuando está hablando. Si te das cuenta que te has distraído, no te preocupes y regresa a observar a tu maestro mientras habla.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

23

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es la *atención*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

10 min. | Individual

Actividad 1

Poner atención

- Puede comenzar haciendo una pequeña introducción de lo que significa la atención para usted, guiándolos hacia la actividad.
- Lea junto con el grupo las preguntas de la actividad pidiendo poner mucha atención en las mismas.

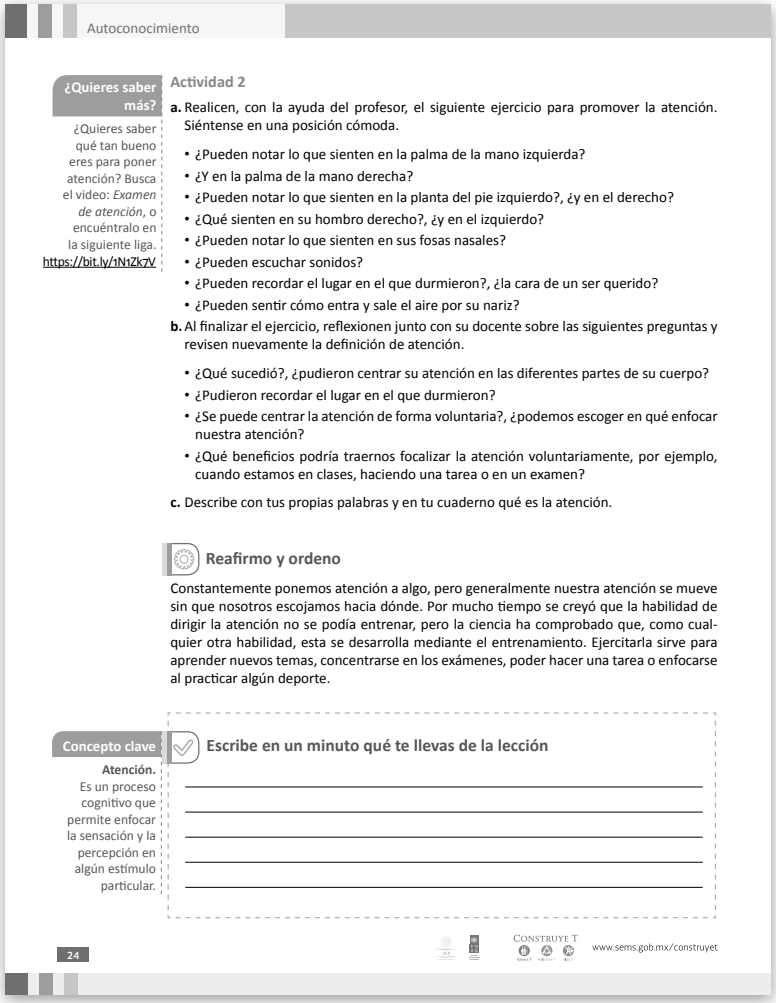
- Solicite que describan cómo creen que es su atención.
- Al terminar, pida que lean la definición de atención de William James que se encuentra en el inciso *b* de la actividad.
- Sugiera una reflexión sobre la definición de atención que leyeron y pida que identifiquen semejanzas y diferencias entre su definición y la de William James.

20 min. | Grupal / Individual

Actividad 2

Moviendo la atención

- Pida a los estudiantes que se sienten con la espalda derecha y lea en voz alta las siguientes preguntas:
  - ¿Pueden notar lo que sienten en la palma de la mano izquierda?
  - ¿Y en la palma de la mano derecha?
  - ¿Pueden notar lo que sienten en la planta del pie izquierdo?, ¿y en el derecho?
  - ¿Qué sienten en su hombro derecho?, ¿y en el izquierdo?
  - ¿Pueden notar lo que sienten en sus fosas nasales?
  - ¿Pueden escuchar sonidos?
  - ¿Pueden recordar el lugar en el que durmieron?, ¿la cara de un ser querido?
  - ¿Pueden sentir cómo entra y sale el aire por su nariz?
- Invite a reflexionar a los estudiantes sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sucedió?, ¿pudieron centrar su atención en las diferentes partes de su cuerpo?
  - ¿Pudieron recordar el lugar en el que durmieron?
  - ¿Se puede centrar la atención de forma voluntaria?, ¿podemos escoger en qué enfocar nuestra atención?
  - ¿Qué beneficios podría traernos focalizar la atención voluntariamente, por ejemplo, cuando estamos en clases, haciendo una tarea o en un examen?



Autoconocimiento

¿Quieres saber más?

¿Quieres saber qué tan bueno eres para poner atención? Busca el video: *Examen de atención*, o encuéntralo en la siguiente liga. https://bit.ly/1N1Zk7V

Actividad 2

a. Realicen, con la ayuda del profesor, el siguiente ejercicio para promover la atención. Siéntense en una posición cómoda.

- ¿Pueden notar lo que sienten en la palma de la mano izquierda?
- ¿Y en la palma de la mano derecha?
- ¿Pueden notar lo que sienten en la planta del pie izquierdo?, ¿y en el derecho?
- ¿Qué sienten en su hombro derecho?, ¿y en el izquierdo?
- ¿Pueden notar lo que sienten en sus fosas nasales?
- ¿Pueden escuchar sonidos?
- ¿Pueden recordar el lugar en el que durmieron?, ¿la cara de un ser querido?
- ¿Pueden sentir cómo entra y sale el aire por su nariz?

b. Al finalizar el ejercicio, reflexionen junto con su docente sobre las siguientes preguntas y revisen nuevamente la definición de atención.

- ¿Qué sucedió?, ¿pudieron centrar su atención en las diferentes partes de su cuerpo?
- ¿Pudieron recordar el lugar en el que durmieron?
- ¿Se puede centrar la atención de forma voluntaria?, ¿podemos escoger en qué enfocar nuestra atención?
- ¿Qué beneficios podría traernos focalizar la atención voluntariamente, por ejemplo, cuando estamos en clases, haciendo una tarea o en un examen?

c. Describe con tus propias palabras y en tu cuaderno qué es la atención.

Reafirmo y ordeno

Constantemente ponemos atención a algo, pero generalmente nuestra atención se mueve sin que nosotros escojamos hacia dónde. Por mucho tiempo se creyó que la habilidad de dirigir la atención no se podía entrenar, pero la ciencia ha comprobado que, como cualquier otra habilidad, esta se desarrolla mediante el entrenamiento. Ejercitarla sirve para aprender nuevos temas, concentrarse en los exámenes, poder hacer una tarea o enfocarse al practicar algún deporte.

Concepto clave

Atención. Es un proceso cognitivo que permite enfocar la sensación y la percepción en algún estímulo particular.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

24

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

- Dé la palabra al final de las preguntas, a uno o dos estudiantes.
- Ahora, regrese a la definición de atención de William James y léala para los estudiantes.
- Con base en la definición, los ejercicios de atención, las reflexiones individuales y lo que discutieron en grupo, invite a que los estudiantes escriban con sus propias palabras, lo que para ellos es atención.
- Dé la palabra a algún estudiante para que comparta su definición de atención y cierre la actividad con una conclusión grupal.

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite, puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?", sugiera la búsqueda en internet del video: *Examen de atención* directamente en el enlace siguiente: https://bit.ly/1N1Zk7V Para conocer los fundamentos científicos en los que se basa el video, invite a que los estudiantes consulten el libro de C.F.

Chabris y D.J. Simons (2011), *El gorila invisible: y otras maneras en las que nuestra intuición nos engaña*, o bien, leer el resumen de José Gordon titulado *El gorila invisible*, que podrán encontrar en el siguiente enlace: https://bit.ly/2E2B8UV

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Cuando algún estudiante pregunta algo: ¿usted guarda silencio, lo ve y lo escucha? Si no es así, a la siguiente oportunidad le proponemos guardar silencio, verlo y escucharlo. Utilizar esta estrategia fortalecerá su habilidad de dirigir voluntariamente la atención y, además, le ayuda a establecer canales de comunicación con mayor empatía. Emplee esta práctica en su vida diaria, durante sus clases y en cualquier situación que requiera su atención. Ejercitar la habilidad de centrar la atención en clase será benéfico tanto para los estudiantes como para usted.

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 qué es la atención y cuáles son los beneficios de entrenarla.					
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.					

Lección 11 Aprender a PARAR

Introducción

¿Ha tenido algún estudiante que por actuar impulsivamente o dejarse controlar por sus emociones perdió una oportunidad o se metió en problemas? Cotidianamente actuamos llevados por nuestros hábitos. Para romper esta inercia es importante generar un nuevo hábito. La estrategia de PARAR ayudará a sus estudiantes a detenerse y tomar conciencia de sus acciones a lo largo del día, de modo que puedan pensar antes de actuar. Y usted, ¿ha tenido alguna experiencia en la que le hubiera gustado detenerse un momento antes de actuar o decir algo no conveniente?

¿Cuál es el objetivo de la lección?

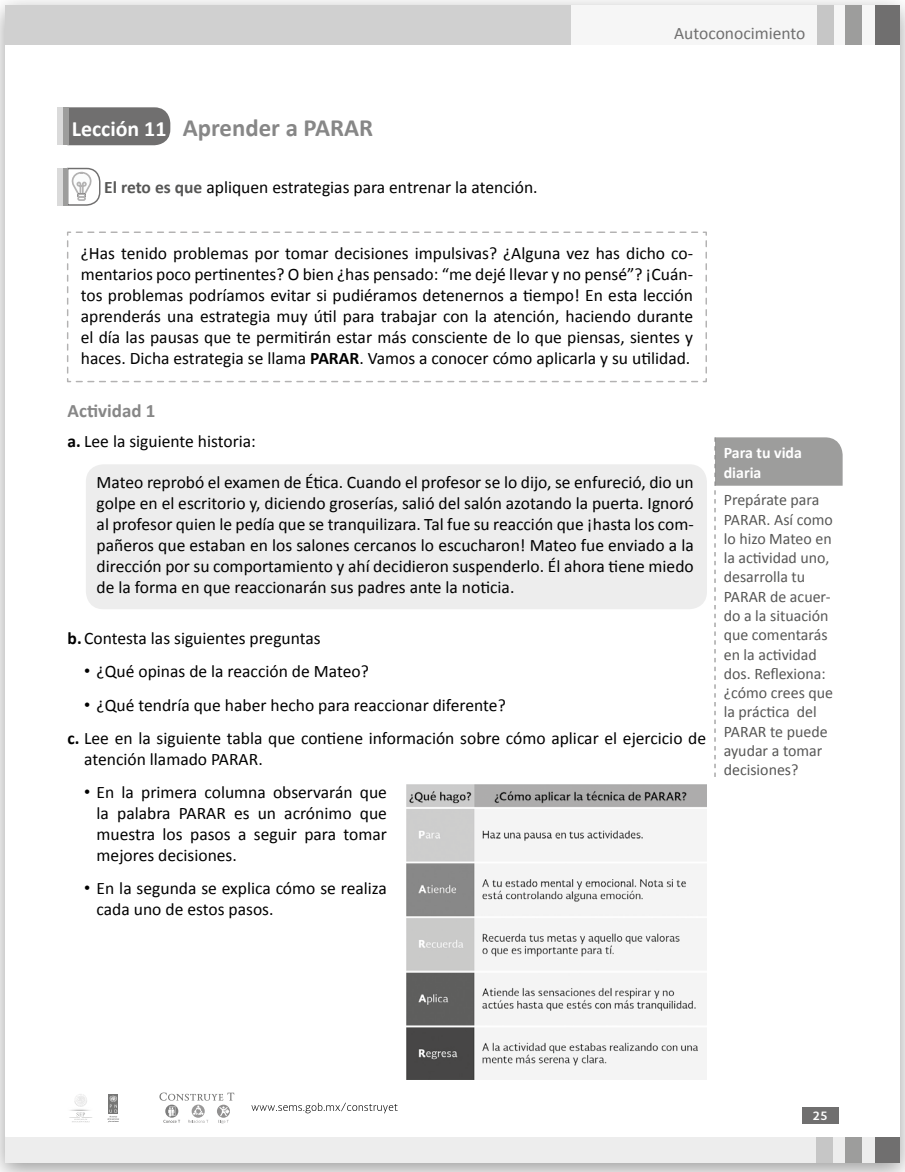
Que los estudiantes. apliquen estrategias para entrenar la atención.

¿Por qué es importante?

Porque reconocerán la importancia de detenerse ante una respuesta emocional a través de la estrategia PARAR.

Concepto clave

PARAR.



Autoconocimiento

Lección 11 Aprender a PARAR

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.

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.

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 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.

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?

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

25

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es la estrategia *PARAR*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

20 min. | Individual

Actividad 1

PARAR

- Solicite a un estudiante que lea en voz alta la historia sobre Mateo mientras el resto del grupo escucha.
- Después de la lectura, invite a sus estudiantes a responder de manera individual a las preguntas del punto *b*, en su cuaderno. Pida a uno o dos de ellos que compartan sus respuestas.

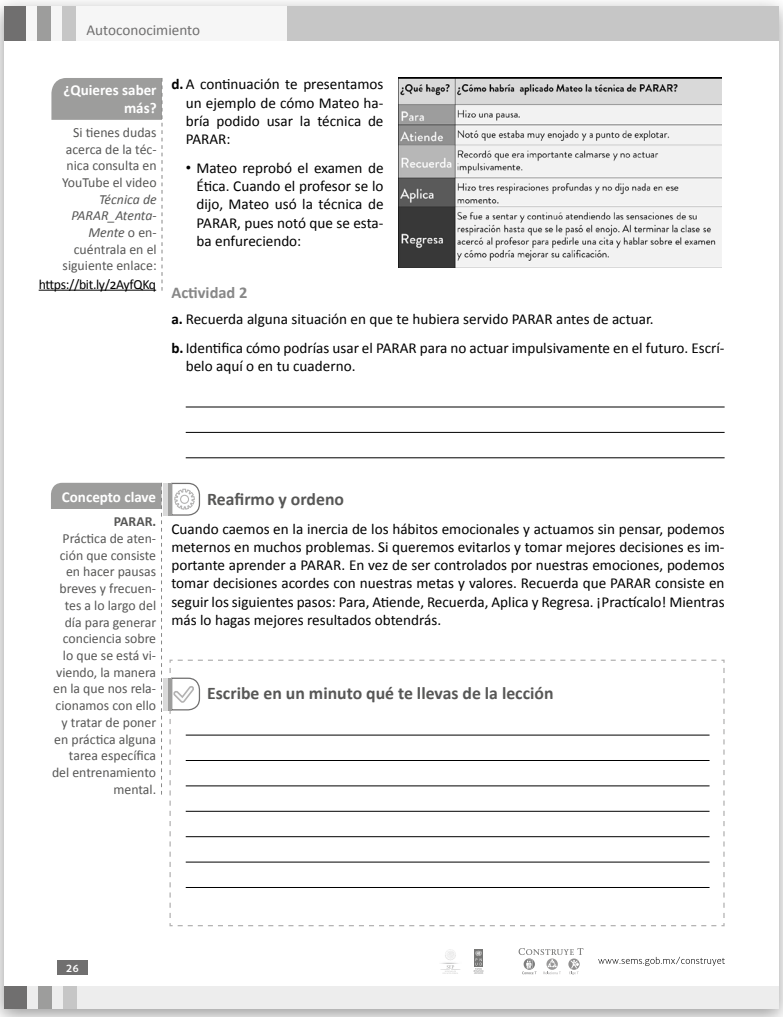
- Comente que aprenderán una estrategia que les ayudará a generar el hábito de pausar y tomar conciencia, y que seguramente les será muy útil en su vida cotidiana.
- Solicite que lean la tabla y la información del punto *c*, donde se explica en qué consiste la técnica PARAR, y posteriormente, que lean el ejemplo a partir de la historia de Mateo del inciso *d*.
- Esté atento a sus dudas y aclárelas. Puede copiar la tabla en el pizarrón y explicar punto por punto de qué se trata.
- Al terminar, pregunte su opinión sobre la técnica y dé la palabra a dos o tres estudiantes.

10 min. | Individual

Actividad 2

PARAR en mi vida

- Pida a sus alumnos que recuerden alguna situación en que les hubiera servido PARAR antes de actuar y haga una pausa para que lo hagan.
- Solicite que identifiquen una situación similar que se pueda dar en el futuro y cómo podrían usar la técnica PARAR para no actuar impulsivamente. Invítelos a responder de manera individual en las líneas o en su cuaderno.
- Solicite a los estudiantes que compartan sus respuestas. Dé la palabra a dos o tres de ellos y comente sus respuestas. Después, comente su propia experiencia.
- Cierre la actividad sugiriendo que utilicen la técnica de manera consciente cuando sea necesario, y que posteriormente compartan en el grupo su experiencia.



Autoconocimiento

¿Quieres saber más?

Si tienes dudas acerca de la técnica consulta en YouTube el video *Técnica de PARAR_AtentaMente* o encuéntrala 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

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 viviendo, la manera en la que nos relacionamos con ello y tratar de poner en práctica alguna tarea específica del entrenamiento mental.

Reafirmo y ordeno

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

26

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

4 min. | Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite, puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?", sugiera el video que encontrarán en Youtube para ampliar su conocimiento o resolver dudas sobre la herramienta PARAR: *Técnica de PARAR_ AtentaMente* en el enlace: https://bit.ly/2AyfQKq

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Como profesores es necesario contar con alguna estrategia que ayude a PARAR. Incluya en su vida diaria esta estrategia. Es un gran hábito para calmar la mente, en diversas situaciones, por ejemplo, cuando las clases no fluyen tan bien, o cuando alguna situación rebase sus límites. Programe y realice el ejercicio de PARAR: cuente tres respiraciones antes de entrar al aula, al menos dos días. Puede llevar un diario o bitácora como en el siguiente ejemplo:

Día 1: Hoy (fecha) recordé PARAR _____veces antes de entrar al aula, el PARAR me hizo sentir_____.

Día 2: Hoy (fecha) recordé PARAR _____veces antes de entrar al aula, el PARAR me hizo sentir_____.

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.					

Lección 12 ¿Qué me gustaría recomendar del curso?

Introducción

Es muy importante para los estudiantes que el profesor utilice la última clase para realizar un cierre del curso y reflexionar sobre lo que aprendieron. Entre otras cosas, se pretende generar en los estudiantes un sentido de logro, lo que se puede hacer usando diferentes estrategias orientadas a revisar lo que aprendieron del curso. La metodología empleada en esta lección es la de escribir una carta a un estudiante de nuevo ingreso, contándole de qué se trata, para qué le ayudó el curso y qué le recomendaría.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

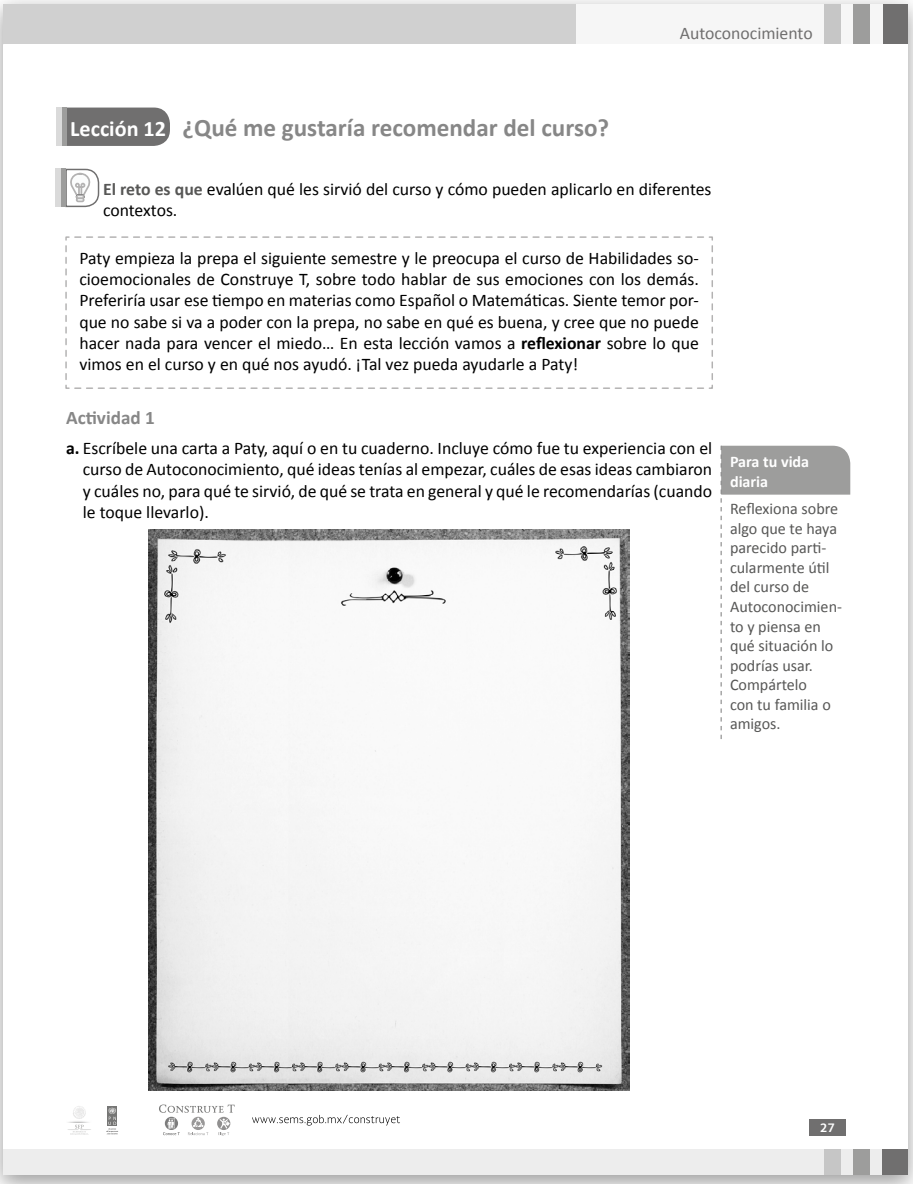
Que los estudiantes evalúen qué les sirvió del curso y cómo pueden aplicarlo en diferentes contextos.

¿Por qué es importante?

Porque identificarán qué les gustaría recomendar del curso de Autoconocimiento.

Concepto clave

Reflexionar.



Autoconocimiento

Lección 12 ¿Qué me gustaría recomendar del curso?

El reto es que evalúen qué les sirvió del curso y cómo pueden aplicarlo en diferentes contextos.

Paty empieza la prepa el siguiente semestre y le preocupa el curso de Habilidades socioemocionales de Construye T, sobre todo hablar de sus emociones con los demás. Preferiría usar ese tiempo en materias como Español o Matemáticas. Siente temor porque no sabe si va a poder con la prepa, no sabe en qué es buena, y cree que no puede hacer nada para vencer el miedo... En esta lección vamos a **reflexionar** sobre lo que vimos en el curso y en qué nos ayudó. ¡Tal vez pueda ayudarle a Paty!

Actividad 1

a. Escríbele una carta a Paty, aquí o en tu cuaderno. Incluye cómo fue tu experiencia con el curso de Autoconocimiento, qué ideas tenías al empezar, cuáles de esas ideas cambiaron y cuáles no, para qué te sirvió, de qué se trata en general y qué le recomendarías (cuando le toque llevarlo).

Para tu vida diaria

Reflexiona sobre algo que te haya parecido particularmente útil del curso de Autoconocimiento y piensa en qué situación lo podrías usar. Compártelo con tu familia o amigos.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet 27

Orientaciones didácticas

Duración total: 40 minutos.
Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

3 min. | Individual

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la "El reto es" y la introducción.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es *reflexionar*. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la lección.

16 min. | Individual

Actividad 1

Carta a Paty

- Invite a sus alumnos a escribir una carta a Paty, basándose en los puntos que indica la actividad: cómo fue su experiencia con el curso de Autoconocimiento, qué ideas tenían al empezar, cuáles de esas ideas cambiaron y cuáles no, para qué les sirvió, de qué se trata en general y qué le recomendarían a Paty (cuando le toque llevarlo) .

14 min. | Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal

- Invite a sus estudiantes a que lean su carta o comenten alguno de los puntos que escribieron con el grupo.
- Pregunte qué piensan que cambió en ellos después del curso. Dé la palabra a dos o tres estudiantes más. Retome sus comentarios y comparta los cambios que usted observa en ellos y en usted mismo.
- Cierre agradeciendo a sus estudiantes por el esfuerzo realizado a lo largo del curso. Si lo considera oportuno, también puede darle la palabra a alguien que desee expresar lo que siente.

4 min. | Grupal

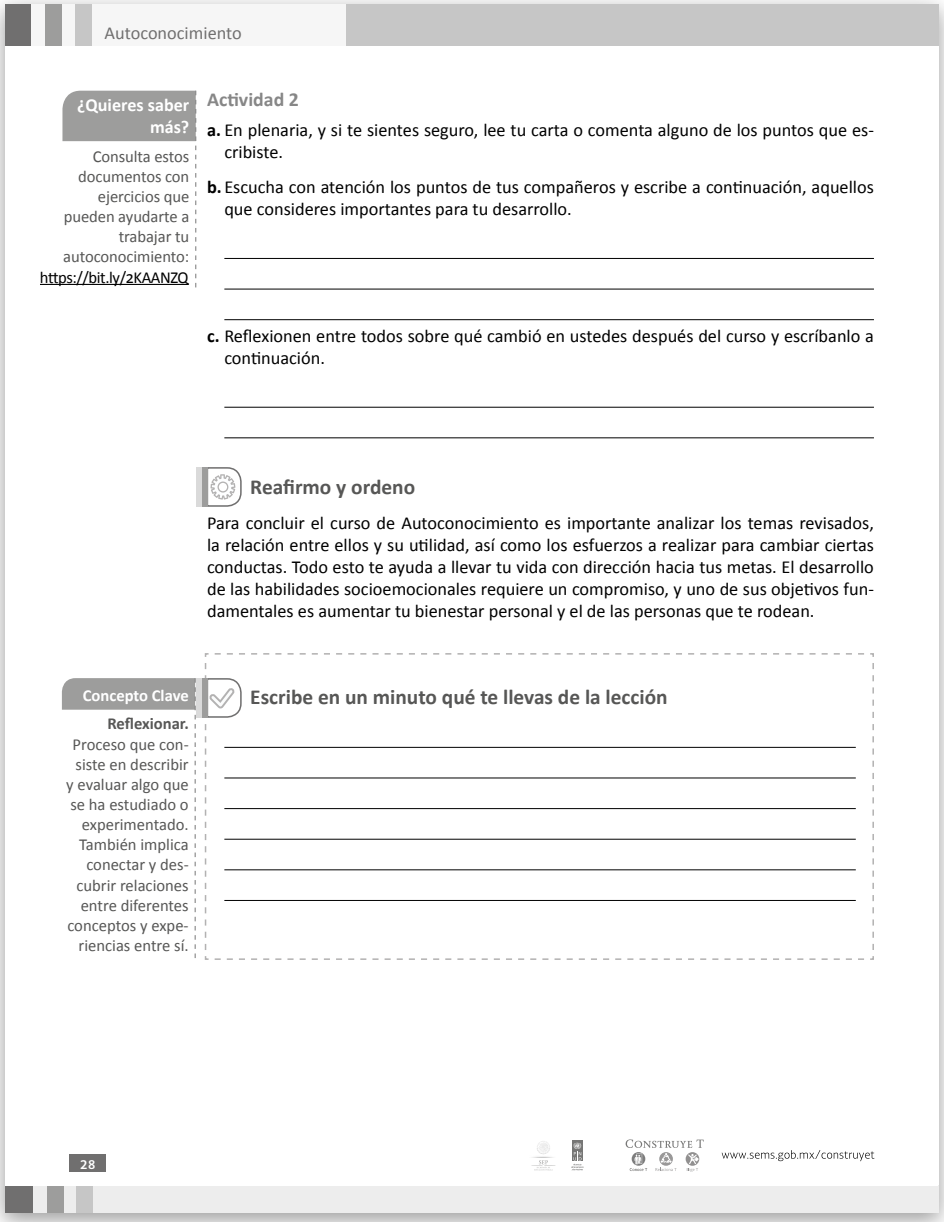
Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite, puede realizar un comentario breve a manera de conclusión.

2 min. | Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más? y Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En "¿Quieres saber más?", sugiera que revisen los documentos con ejercicios que pueden ayudarles a trabajar su autoconocimiento y que encontrarán en el siguiente enlace: https://bit.ly/2KAANZQ



Autoconocimiento

¿Quieres saber más?

Consulta estos documentos con ejercicios que pueden ayudarte a trabajar tu autoconocimiento: https://bit.ly/2KAANZQ

Actividad 2

a. En plenaria, y si te sientes seguro, lee tu carta o comenta alguno de los puntos que escribiste.

b. Escucha con atención los puntos de tus compañeros y escribe a continuación, aquellos que consideres importantes para tu desarrollo.

c. Reflexionen entre todos sobre qué cambió en ustedes después del curso y escríbanlo a continuación.

Reafirmo y ordeno

Para concluir el curso de Autoconocimiento es importante analizar los temas revisados, la relación entre ellos y su utilidad, así como los esfuerzos a realizar para cambiar ciertas conductas. Todo esto te ayuda a llevar tu vida con dirección hacia tus metas. El desarrollo de las habilidades socioemocionales requiere un compromiso, y uno de sus objetivos fundamentales es aumentar tu bienestar personal y el de las personas que te rodean.

Concepto Clave

Reflexionar. Proceso que consiste en describir y evaluar algo que se ha estudiado o experimentado. También implica conectar y descubrir relaciones entre diferentes conceptos y experiencias entre sí.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

28

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet

1 min. | Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Esta lección de cierre también es una buena oportunidad para que reflexione sobre lo que aprendió en el curso. ¿En qué le ayudó como profesor y en su vida personal? ¿Qué nuevos elementos aportó a su vida? ¿En qué medida cree que las habilidades socioemocionales aportan algo significativo tanto para usted como para sus estudiantes? ¿Cree que valió la pena invertir esfuerzo en este curso? ¿Por qué?

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
un 50% de los estudiantes evaluaron que les sirvió del curso y cómo pueden aplicarlo en diferentes contextos.					
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.					

Referencias bibliográficas

• Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (2015). CASEL guide. Effective social and emotional learning programs. Middle and high school edition. Chicago, EUA: CASEL.org. Recuperado de http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf

• Construye T (2018). Las habilidades socioemocionales.
Recuperado de www.construye-t.org.mx consultado el 1 de mayo del 2018.

• Durlak, J. A. (2015). What everyone should know about implementation. En J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg y T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of social and emotional learning. Research and Practice (pp. 395-405). Nueva York, EUA: The Guilford Press.

• OCDE (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies. Paris, Francia: OECD Publishing.Recuperado de http:// www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.html

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA DOCENTES

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

SEP
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYE T

Conoce T Relaciona T Elige T

PNUD
Al servicio de las personas y las naciones