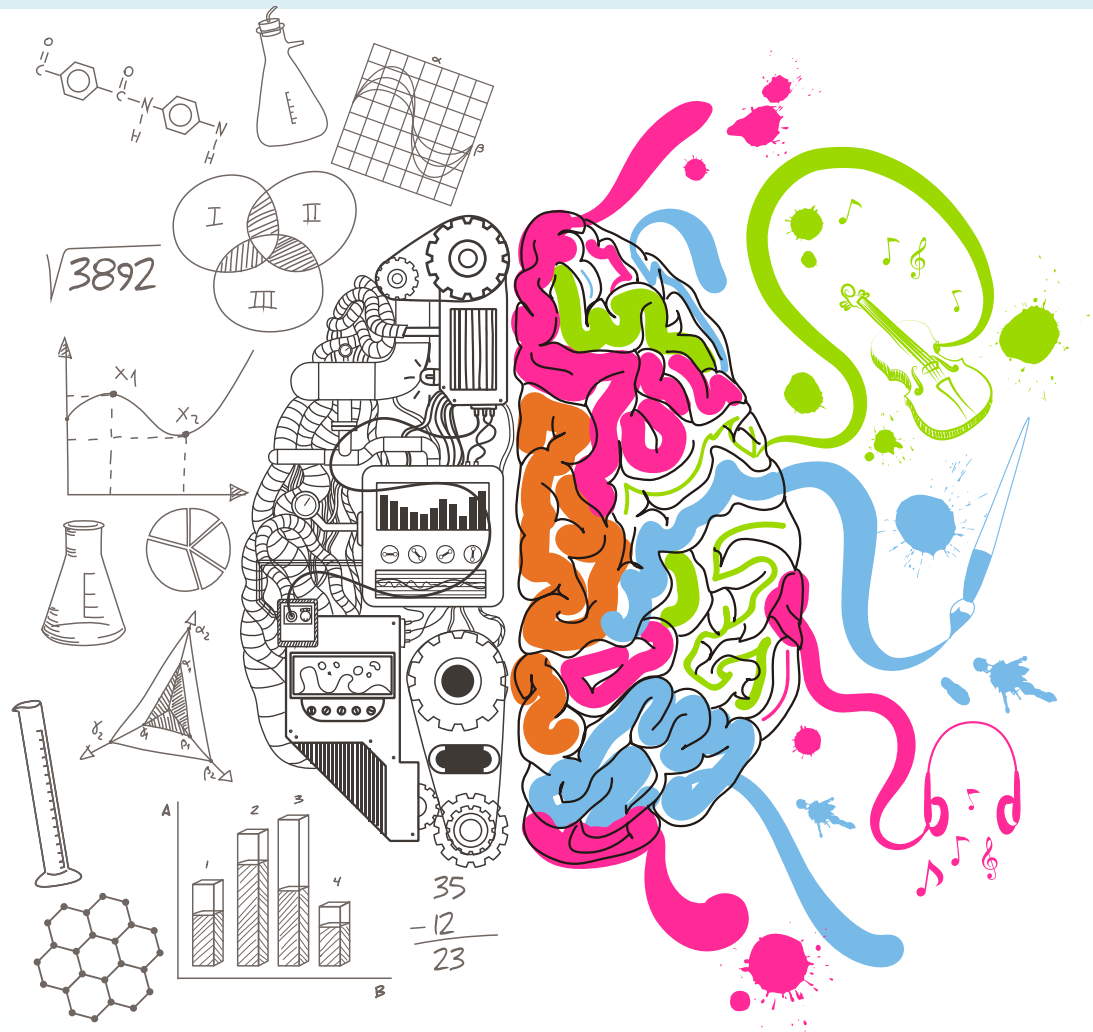


Las emociones en educación: ¿Ayudan o estorban al aprendizaje?



¿Sobre qué vamos a reflexionar hoy?

1. Educación y emociones

Qué son las emociones

¿Se nace con ellas? ¿ Se pueden modificar?

Qué son las habilidades socioemocionales

Por qué el tema está “de moda”

2. Estamos atendiendo las problemáticas de los jóvenes de hoy?

¿qué tiene que ver eso con las emociones

3. La mente del adolescente

4. ¿Por qué es importante el desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de los estudiantes de educación media superior?

Qué dice la evidencia: estudios, vida, trabajo, futuro ...

5. ¿Cuáles habilidades socioemocionales deberíamos enseñar? ¿Cómo?

6. Cómo incorporarlas al currículum de educación media superior

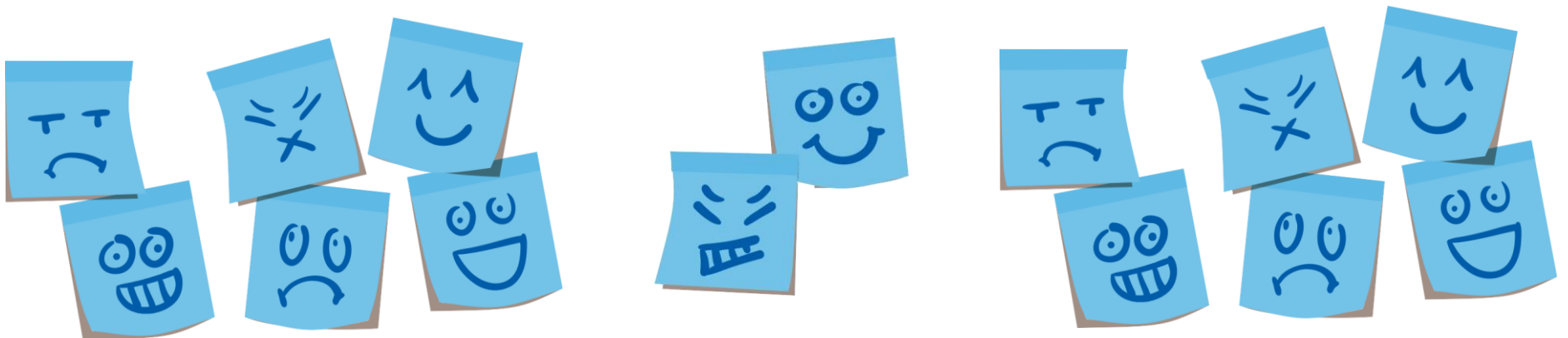
MAFALDA Por Quino



Mafalda por Quino

Algunas preguntas para iniciar

El aula es un lugar de emociones



Algunas preguntas para iniciar

- ¿ Qué papel juegan las emociones de los estudiantes y de los docentes en la enseñanza y en el aprendizaje?
- ¿ Experimentar y expresar las emociones debe ser alentado o desalentado?
- ¿ Ayudan o estorban las emociones para el aprendizaje

¿Qué es una emoción?

Un episodio evocado por una variedad de estímulos

- Algo que está sucediendo
- Algo que se recuerda
- Algo que imaginamos



Coordina varios procesos que incluyen varios componentes **

Fenómeno multifacético *

- De afecto
- Cognitivos
- Fisiológicos
- Motivacionales
- Expresivos

* Shuman and Klaus Scherer (2014) en Pekun, Reinhart. International Book Of Emotions In Education

** Weissberg, Roger Domitrovich and Thomas P. Gullotta 2017 **Social and Emotional Learning. Past, Present, P., Joseph A. Durlak, Celene E. and Future.** En: *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice.* Editado por Joseph A. Durlak et al., The Guilford Press, New York-London, pp. 3-19

Teorías evolucionistas

- Las emociones son deseables
 - Correr para escapar de una situación que provoca ansiedad.
 - Tener curiosidad permite aprender algo nuevo

Emociones negativas

Son las que disparan comportamientos inadecuados: Atacar con enojo, desechar algo con disgusto, paralizarse por miedo.

Emociones positivas

Disparan comportamientos adecuados: Curiosidad para querer aprender, miedo de reprobación dispara acciones para estudiar.

Evolución de las emociones

Usar el miedo para huir de una situación es contraproducente, pero puede convertirse en algo positivo si ese “miedo” se usa para tratar de sobrevivir, de aprender, de superar un obstáculo.

Las emociones son con respecto a “algo”, a un evento



- Un maestro puede estar emocionado acerca de un tema de su clase o acerca de una actividad con sus alumnos.
- Un estudiante puede tener ansiedad con respecto a un examen.

El ABC de las emociones



El ABC de las emociones



Activador

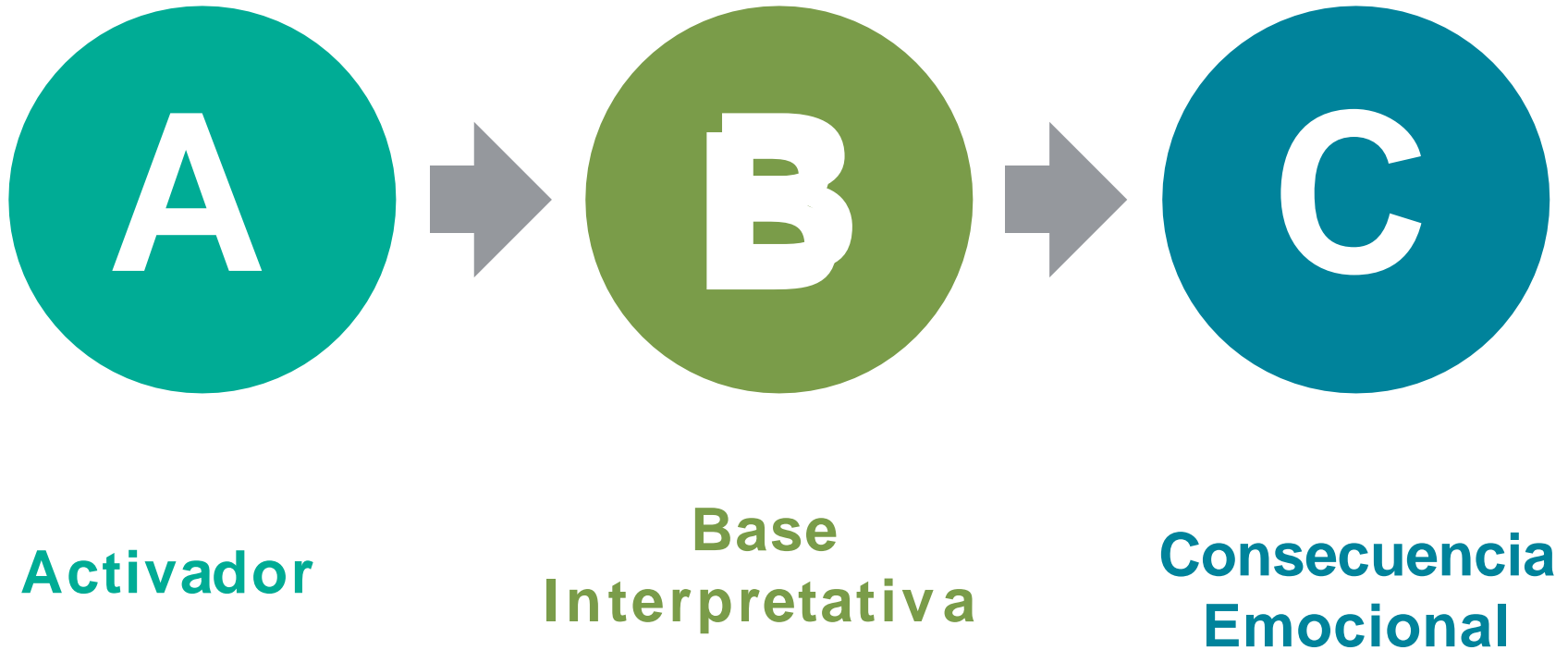
El ABC de las emociones



Activador

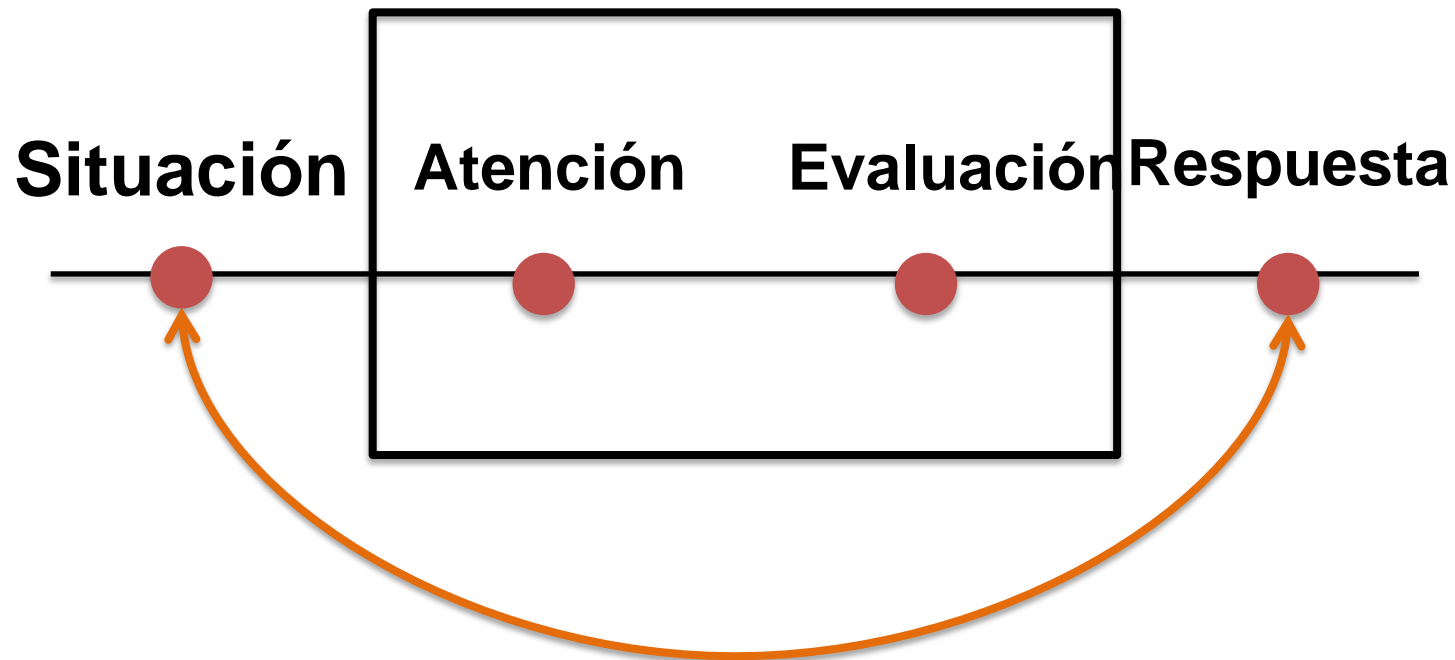
**Consecuencia
Emocional**

El ABC de las emociones



Episodio emocional modelo de Gross

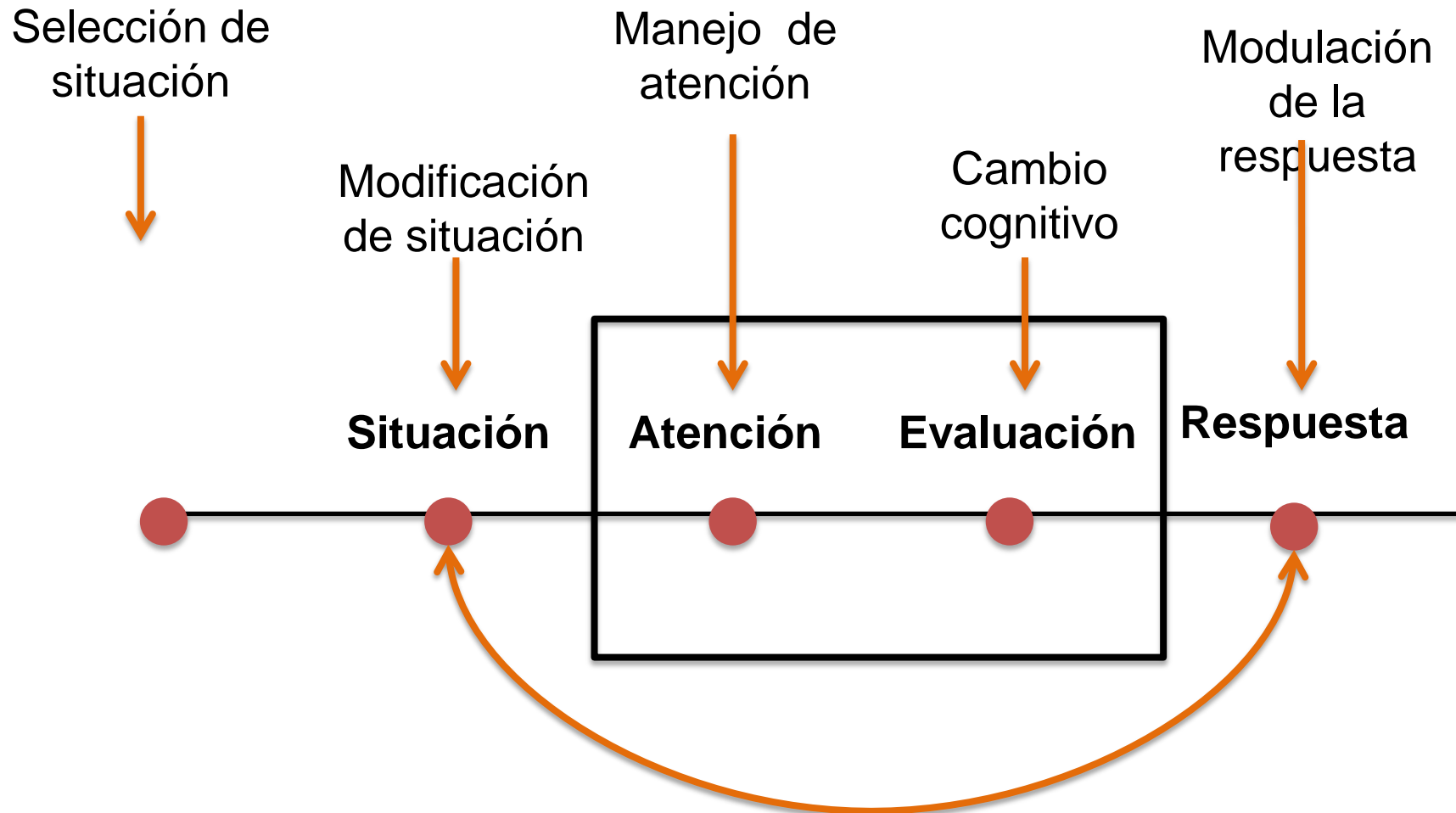
Modelo de Gross



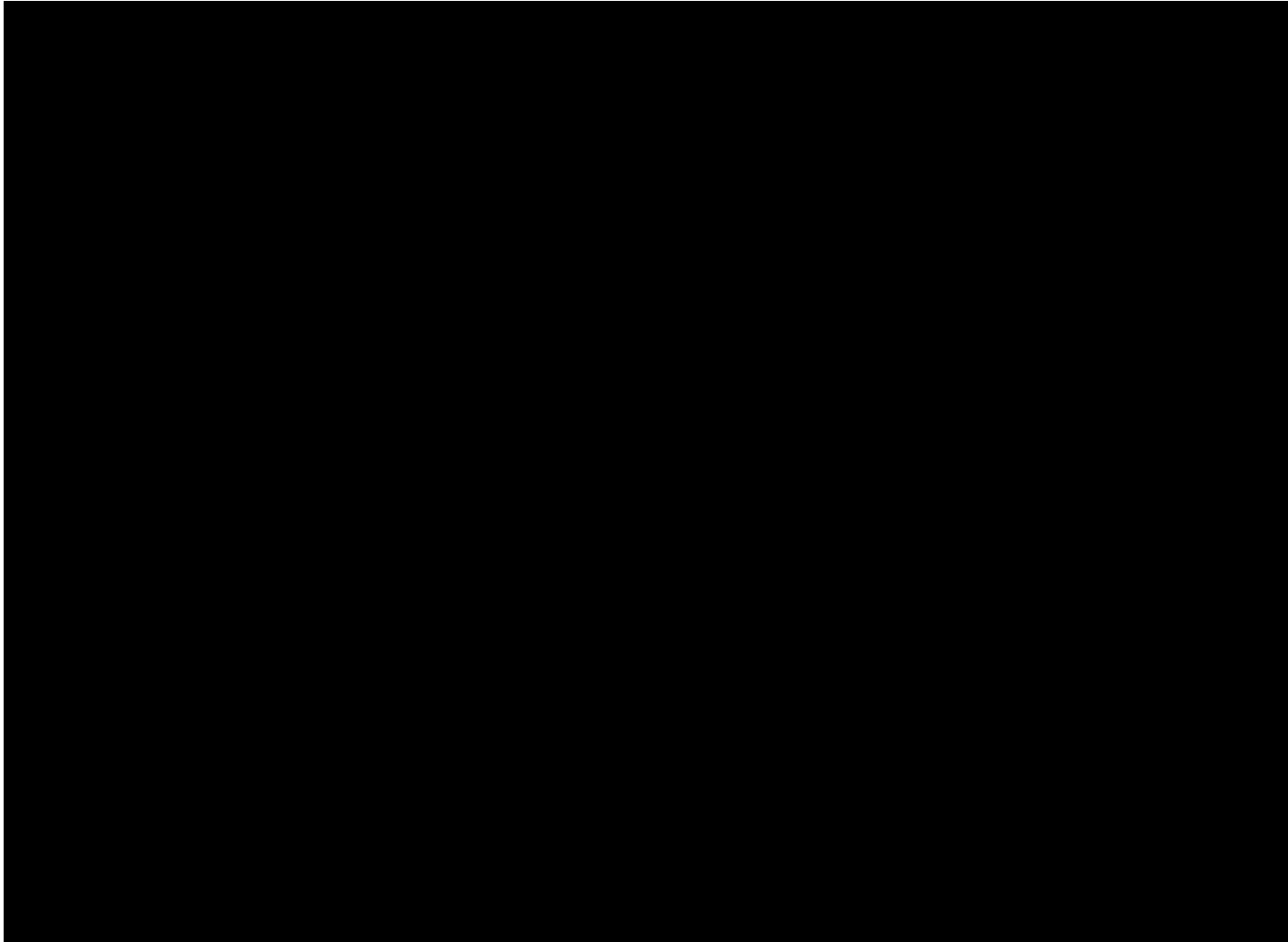
Regulación de las emociones en el modelo de Gross

**“El proceso a través del cual el individuo influye cuáles emociones tiene, cuándo las tiene, y cómo vive y expresa estas emociones”
(Gross, 1998b, p. 275).**

Estrategias de regulación



La prueba del bombón



Ulter Michell Goleman



En nuestro sistema educativo...

¿Estamos atendiendo las problemáticas de los jóvenes de hoy?

¿Qué justifica enseñar competencias socioemocionales?

Diagnóstico: ¿Cuál es la situación de los estudiantes de educación media superior en México?



Los jóvenes del nivel medio superior están expuestos a múltiples situaciones, retos y factores que son característicos de su edad.

La forma de enfrentarlos puede tener un impacto significativo en sus vidas.

**SEMS (2013). Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia en Escuelas Públicas.*

**SEP (2016). Cuestionario de contexto PLANEA.*

¿Qué viven, sienten y acostumburan los jóvenes de México?*



¿Qué realidades enfrentan?, ¿cuáles son sus hábitos?

- 3 de cada 10 jóvenes viven una **situación de violencia**.
- 26.3% de los jóvenes se ha sentido **discriminado** en los últimos 5 años.
- 2 de cada 10 no utilizaron **ningún** método anticonceptivo en su primera relación sexual.

*Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) (2017).

*SEMS (2013). *Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia en Escuelas Públicas.*

¿Qué viven, sienten y acostumbran los jóvenes de México?*

¿Qué realidades enfrentan?, ¿cuáles son sus hábitos?

- El país tiene el **primer lugar** mundial en obesidad infantil.
- 1 de cada 3 adolescentes de entre 12 y 19 años presenta **sobrepeso u obesidad**.

**Informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) México (2016)*

**Secretaría de Salud (2016). Informe final de resultados. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUD-MC)*

¿Qué viven, sienten y acostumbran los jóvenes de México?*

¿Cómo se sienten?



- 5 de cada 10, **tristes.**
- 4 de cada 10, **solos.**
- Casi 3 de cada 10 piensan **que su vida ha sido un fracaso.**
- 3 de cada 10 piensan **que los profesores no los valoran.**
- 4 de cada 10 **suicidios** se producen en jóvenes entre 15 y 29 años.

*SEMS (2013). *Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia en Escuelas Públicas.*

¿Qué viven, sienten y acostumbran los jóvenes de México?*

¿Cuál es su entorno y experiencias como estudiantes?



- En el 48% de los planteles, la **calidad de relaciones que establecen los jóvenes dentro de la escuela es baja o media baja.**
- Menos del 20% de los estudiantes expresa ser **perseverante.**
- Sólo 1 de cada 7 **sabe manejar el estrés.**

*SEMS (2013). *Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia en Escuelas Públicas.*

* SEP (2016). *Cuestionario de contexto PLANEA.*

Embarazo adolescente



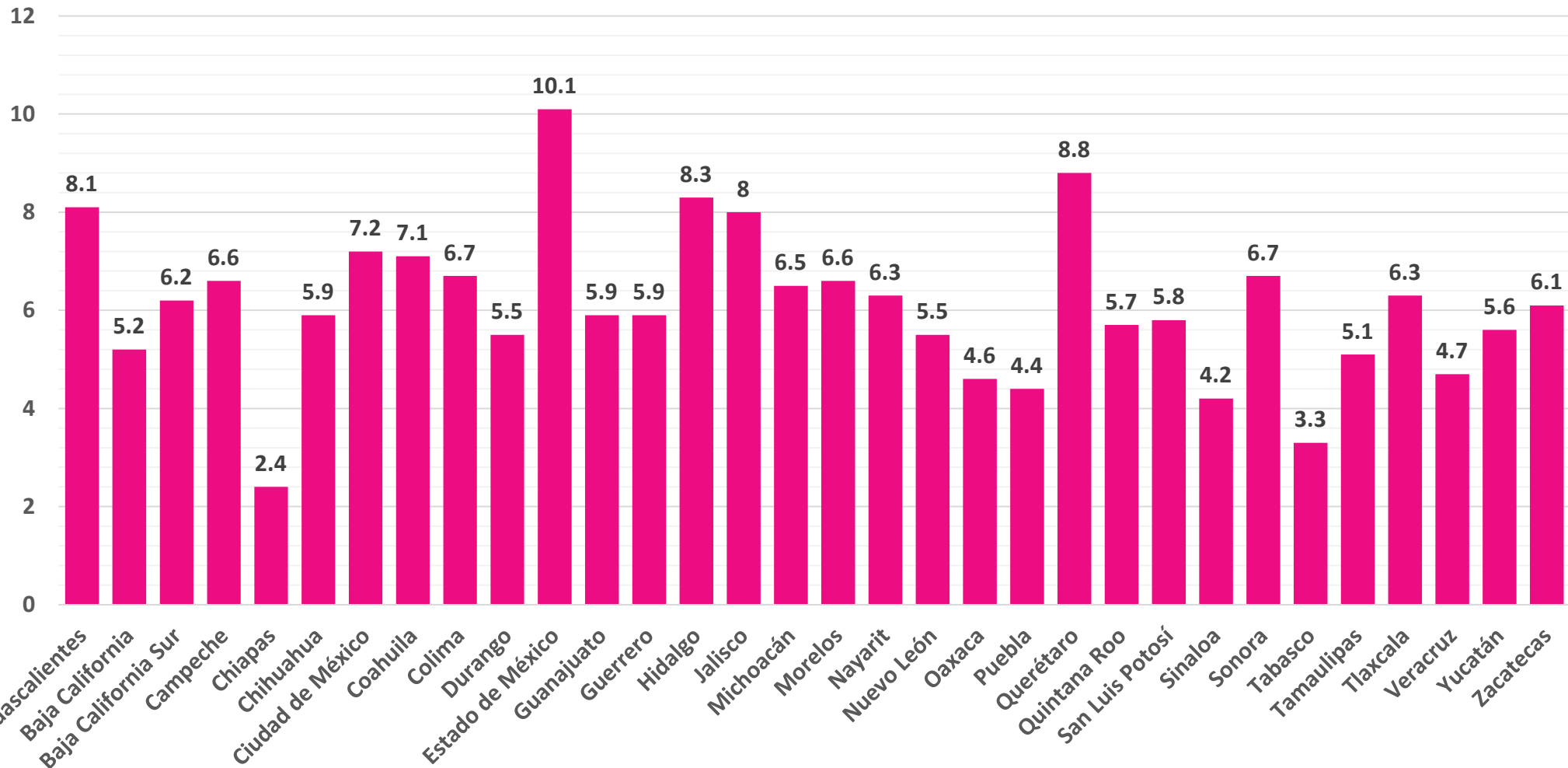
México:
primer lugar en embarazo
adolescente de los países de
la OCDE.
77 embarazos por cada 1,000
son de niñas y adolescentes.
6 de cada 10 madres de
familia tiene alrededor de **14**
años.

**Informe deL Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Panamericana de la Salud: Reducir el embarazo adolescente implica asegurar el acceso a métodos anticonceptivos efecivos, 2017.*

Consumo de cualquier droga en...

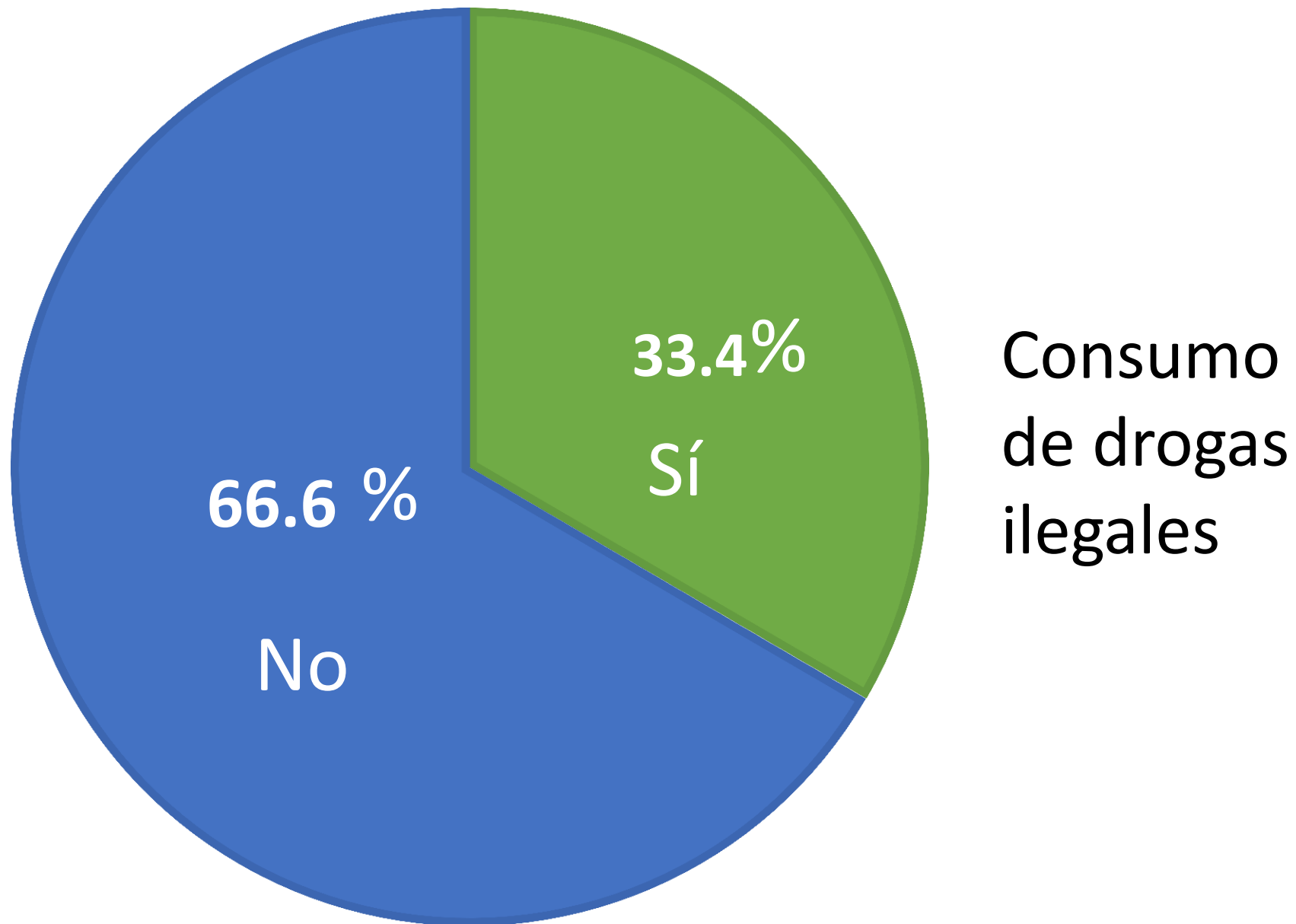
Adolescentes de 12 a 17 años (2016)

■ Drogas ilegales



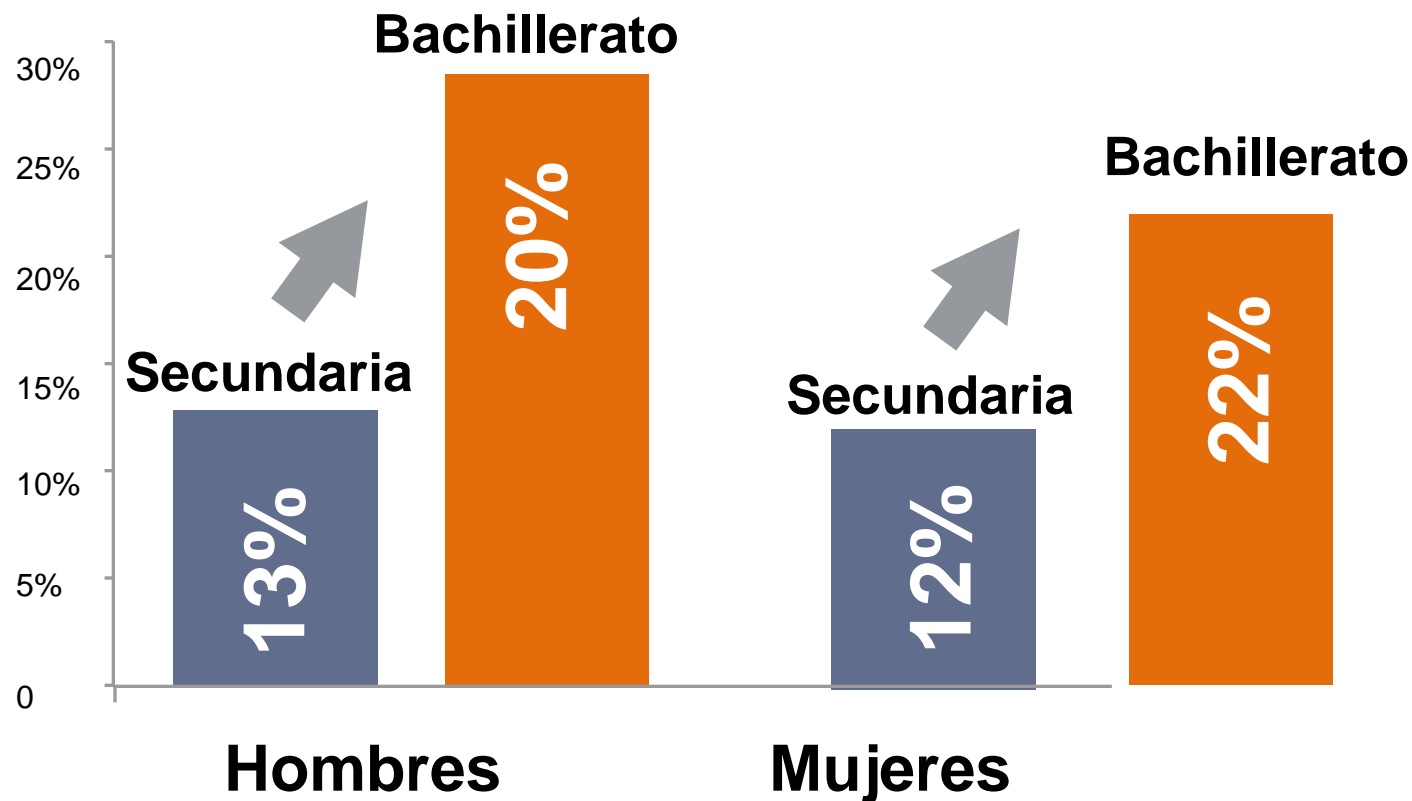
Información tomada a partir del "Cuadro TED4, Incidencia acumulada del uso de drogas en la población de 12 a 17 años" (2017:171) .
ENCODAT. (2017) Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de drogas, México, Secretaría de Salud.

Población en adolescentes menores de 17 años o menos.



El consumo de drogas se incrementa significativamente en la etapa de preparatoria

Porcentaje de estudiantes de secundaria y bachillerato que consumieron drogas alguna vez*



*Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic) (2014).
Encuesta Nacional de Consumo de Drogas.

*Drogas médicas fuera de prescripción (anfetaminas, tranquilizantes o sedantes) e ilícitas (marihuana, cocaína, crack, alucinógenos, inhalables, heroína y metanfetaminas).

HE DECIDIDO ENFRENTAR
LA REALIDAD, ASÍ QUE
APENAS SE PONGA LINDA
ME AVISAN



Mafalda por Quino

La mente del adolescente (Blakemore)

Las diferencias individuales de los adolescentes se pierden en estereotipos...**no existe tal cosa como un adolescente promedio**

El cerebro adolescente no está roto...está cambiando de maneras importantes: debemos entenderlo, nutrirlo y celebrarlo.

La mente del adolescente (Blakemore)

El comportamiento típico de los adolescentes no es insensato ni destructivo.

Sucede **por una razón**. Tomar riesgos, aumentar la autoconciencia y pasar más tiempo con amigos son todos síntomas de una etapa importante

La mente del adolescente (Blakemore)

La investigación muestra

Entre los diez y los 19 años, incrementa la búsqueda de sensaciones.

En ese mismo periodo de edad, la autoregulación permanece constante y vuelve a incrementarse a partir de los mediados de los veintes.

La mente del adolescente (Blakemore)

El cerebro adolescente es maleable y adaptable

La investigación sobre el desarrollo cerebral sugiere que la adolescencia podría ser un período de plasticidad neuronal relativamente alta

En particular en las regiones cerebrales involucradas en la toma de decisiones, la planificación y la cognición social.

Las habilidades sociales y emocionales pueden ser:

- Enseñadas,
- Modeladas,
- Practicadas y
- Aplicadas a diversas situaciones para que gente joven y adultos las usen como parte de sus repertorios de comportamiento diarios.

El aprendizaje de HSE implica

- Fomentar competencias sociales y emocionales.
- Instrucción explícita.
- Aprendizaje centrado en el estudiante.
- Aproximaciones que ayudan a comprometer al estudiante en el proceso de aprendizaje.
- **Desarrollar habilidades analíticas, comunicativas y colaborativas.**

Las y los docentes



- No soy psicólogo.
- No tengo experiencia.
- No sirve para nada.
- Con los antecedentes de estos alumnos, eso no sirve.
- No ponen atención en clase, menos en estos temas.
- Es tarea de sus papás.
- No sé cómo.
- Me siento vulnerable ante los alumnos.

Enfoques y estrategias para enseñar Habilidades sociemocionales

- **De manera deliberada: Como una materia del curriculum**
- **Integrada a través de otras actividades del curriculum**

Enfoques y estrategias en educación socioemocional

- Formación de los docentes para desarrollar sus propias habilidades socioemocionales y sus capacidades para entenderlas y capitalizarlas en su labor docente
- Formación de los docentes para la formación habilidades socioemocionales (HSE) a través de:
 - Actividades de aprendizaje
 - Proyectos colaborativos
 - Diseño curricular e instruccional
- Actividades escolares, adicionales al curriculum formal en el aula
- Cursos en paralelo

• Integración curricular

Weissberg, Roger P., Joseph A. Durlak, Elena E. Domitrovich and Thomas P. Gullotta

2017 *Social and Emotional Learning. Past, Present, and Future*. En: *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. Editado por Joseph A. Durlak et al., The Guilford Press, New York-London, pp. 3-19



La incorporación de las habilidades socioemocionales (HSE) al curriculum de EMS

Habilidades socioemocionales en el perfil del egresado de educación media superior

No se enseñaban de manera deliberada en la escuela



Ahora son parte del perfil de egreso de los estudiantes



Y forman parte del plan de estudio el desarrollo de habilidades tales como la autoestima, el autoconocimiento, el trabajo en equipo, la atención.

Habilidades socioemocionales en el perfil de egreso de preparatoria de la SEP

Ámbito

Habilidades socioemocionales y proyecto de vida

- Es autoconsciente y determinado.
 - Establece relaciones interpersonales sanas.
 - Se autorregula.
 - Afronta la adversidad.
 - Actúa con efectividad.
 - Construye un proyecto de vida.
 - Sabe pedir apoyo.
 - Fija metas.
 - Busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos.
 - Toma decisiones que le generan bienestar presente y futuro.
-

Habilidades socioemocionales en el perfil de egreso de preparatoria de la SEP

Ámbito

Colaboración y trabajo en equipo

- Ejerce un liderazgo responsable.
- Propone alternativas.
- Tiene una actitud constructiva.

Atención al cuerpo y salud

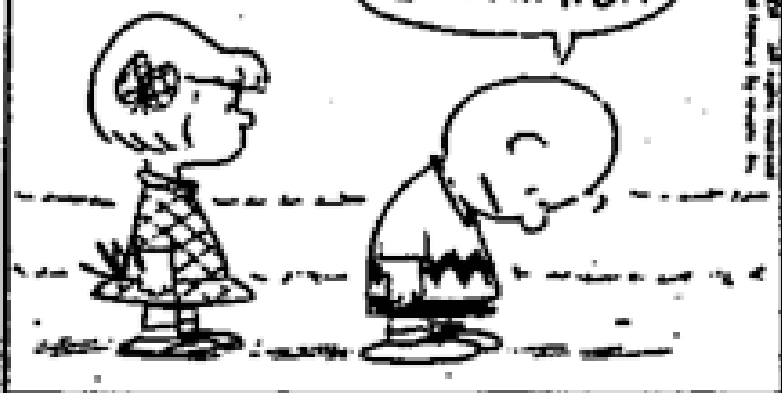
- Asume el compromiso de mantener su cuerpo y mente sanos.
- Evita conductas de riesgo.

Convivencia y ciudadanía

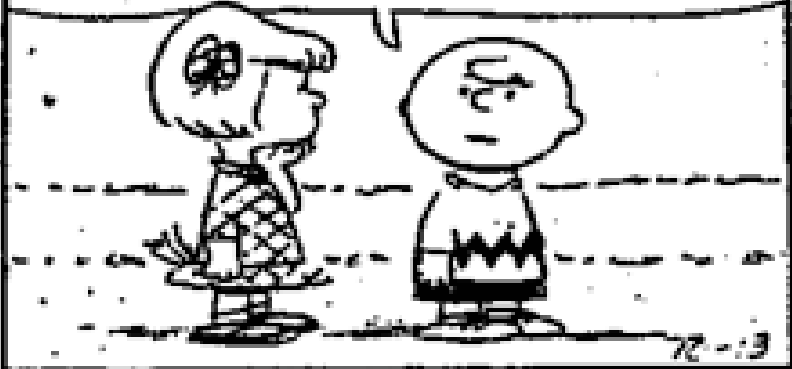
- Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático, con inclusión e igualdad de derechos de todas las personas.

PEANUTS

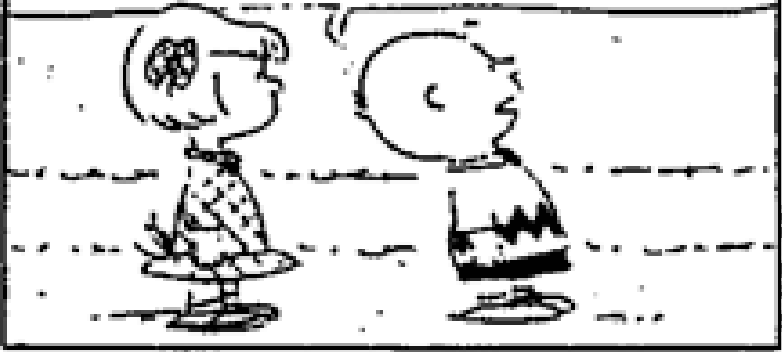
ESTA ES MI
"POSTURA
DEPRIMIDA"



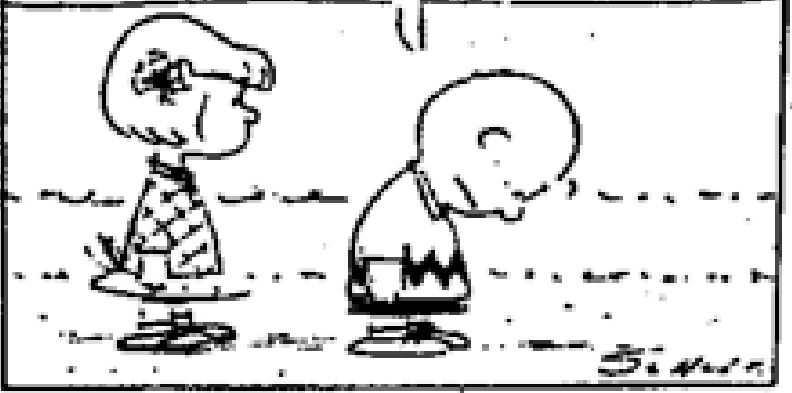
CUANDO ESTÁS DEPRIMIDO
ESO DE LA POSTURA ES
MUY IMPORTANTE...



LO PEOR QUE PUEDES HACER
ES ERGUIRTE Y LEVANTAR LA
CABEZA PORQUE ENSEGUIDA
EMPIEZAS A SENTIRTE MEJOR.



SÍ QUIERES QUE TE SALGA BIEN
LO DE ESTAR DEPRIMIDO TIENES
QUE PONER LA CABEZA ASÍ.



**Nueva propuesta
para incorporar el
desarrollo de
habilidades
socioemocionales al
currículum**

Objetivos del programa

- Promover el aprendizaje de las habilidades socioemocionales de las y los jóvenes de la educación media superior para que, en el presente y en el futuro, puedan elevar su bienestar personal y enfrentar exitosamente sus retos académicos y personales.
- Fortalecer las capacidades de la escuela para la mejora de los climas escolares a través del desarrollo de las habilidades socioemocionales en toda la comunidad educativa.

¿Cuáles HSE
deberíamos enseñar?

¿Cómo enseñarlas de manera efectiva?

Las habilidades socioemocionales en el nuevo modelo educativo

Premisas

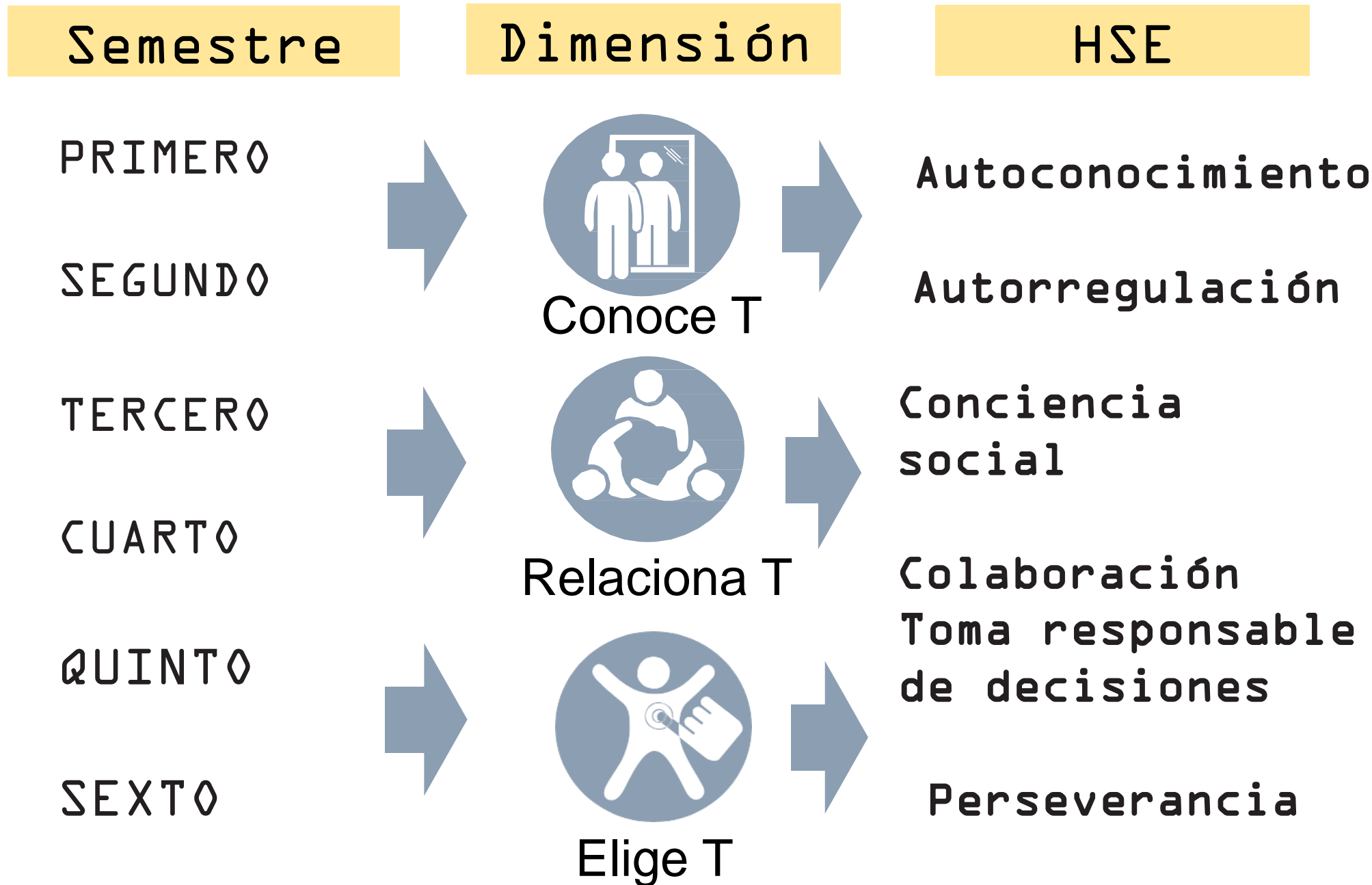
- Neurociencia: las HSE pueden aprenderse.
- Los programas deben ser enfocados, activos, explícitos y secuenciados.
- La evidencia muestra que intervenciones en el aula para el desarrollo de HSE mejoran los aprendizajes y el bienestar de los alumnos presente y futuro.
- Las HSE como parte integral del

Estructura del modelo educativo



Diseño instruccional:

6 habilidades a desarrollar en el programa, una por semestre



Fundamentación: neurociencia, teorías de cambio y pedagogía

Autoconocimiento

Paul Ecman
Erickson
Mark Brackett

Autorregulación

Richard Davidson
James Gross
Reinhard Pekrun

Conciencia social

Robert Selman

Colaboración

Peter Senge
Robert Selman

Toma de decisiones

Jane Blackmore
Ronald Howard

Perseverancia

Angela Duckworth
Victor Frankl

¿Cómo implementar esta
propuesta para
incorporar las
habilidades
socioemocionales al

Diseño instruccional: 6 habilidades a desarrollar en el programa, una por semestre

Semestre

Curso

1ro Autoconocimiento 12 lecciones

2do Autorregulación 12 lecciones

3ro Conciencia social 12 lecciones

4ro 12 lecciones

5to Colaboración Toma responsable de 12 lecciones

6to decisiones 12 lecciones

Perseverancia

Intervención

- Las HSE como parte del currículum formal de los estudiantes.
- Formación de docentes y tutores.
- Formación presencial y a distancia para los docentes.
- Materiales para la impartición del programa y para la implementación en el plantel.
- Comunidades virtuales de aprendizaje: asesoría permanente a los planteles.
- Plan escalonado para a mediano plazo para su implementación.
- Instrumentos para evaluar HSE.

Criterios para la incorporación del aprendizaje de HSE en el currículum

- Las HSE serán incorporadas al currículum con un enfoque mixto:
 - Se enseñan de manera específica, no como parte del contenido disciplinar.
 - Las enseñan todos los maestros durante el tiempo de su curso.
- Se integrará la enseñanza de las HSE en el currículum de los seis semestres de EMS.
- Cada semestre se compondrá de 12

Cada curso tiene 12 lecciones

Lección 1

Lección 2

Lección 3

Lección 4

Lección 5

Lección 6

Lección 7

Lección 8

Lección 9

Lección 10

Lección 11

Lección 12



Cada lección tiene 6 “subtemas”



Lección 1

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 7

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 2

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 8

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 3

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 9

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 4

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 10

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 5

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 11

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 6

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación

Lección 12

Variación
01
Variación
02
Variación
03
Variación



El material completo está conformado por 432 versiones para el alumno y las respectivas lecciones para el docente.

Semestre 1	Semestre 2	Semestre 3	Semestre 4	Semestre 5	Semestre 6
Autoconocimiento	Autorregulación	Conocimiento Social	Colaboración	Toma responsable de decisiones	Perseverancia
Lección 1	Lección 1	Lección 1	Lección 1	Lección 1	Lección 1
Lección 2	Lección 2	Lección 2	Lección 2	Lección 2	Lección 2
Lección 3	Lección 3	Lección 3	Lección 3	Lección 3	Lección 3
Lección 4	Lección 4	Lección 4	Lección 4	Lección 4	Lección 4
Lección 5	Lección 5	Lección 5	Lección 5	Lección 5	Lección 5
Lección 6	Lección 6	Lección 6	Lección 6	Lección 6	Lección 6
Lección 7	Lección 7	Lección 7	Lección 7	Lección 7	Lección 7
Lección 8	Lección 8	Lección 8	Lección 8	Lección 8	Lección 8
Lección 9	Lección 9	Lección 9	Lección 9	Lección 9	Lección 9
Lección 10	Lección 10	Lección 10	Lección 10	Lección 10	Lección 10
Lección 11	Lección 11	Lección 11	Lección 11	Lección 11	Lección 11
Lección 12	Lección 12	Lección 12	Lección 12	Lección 12	Lección 12

Ejemplo:

Primer semestre: Autoconocimiento 12 lecciones

Lección 1: ¿Quién soy y qué valoro?

Lección 2: ¿Cuáles son mis metas?

Lección 3: ¿Qué me impide o ayuda a alcanzar mis metas?

Lección 4: ¿Qué es la atención?

Lección 5: La importancia de las emociones en mi vida

Lección 6: La ciencia detrás de las emociones

Lección 7: Estrategias para trabajar con la atención

Lección 8: La posibilidad de cambiar mi mundo interno

Lección 9: Conocer las emociones

Lección 10: Estrategias para entrenar la atención

Lección 11: Estrategias para entrenar las emociones

Lección 12: ¿Qué te llevas del curso?

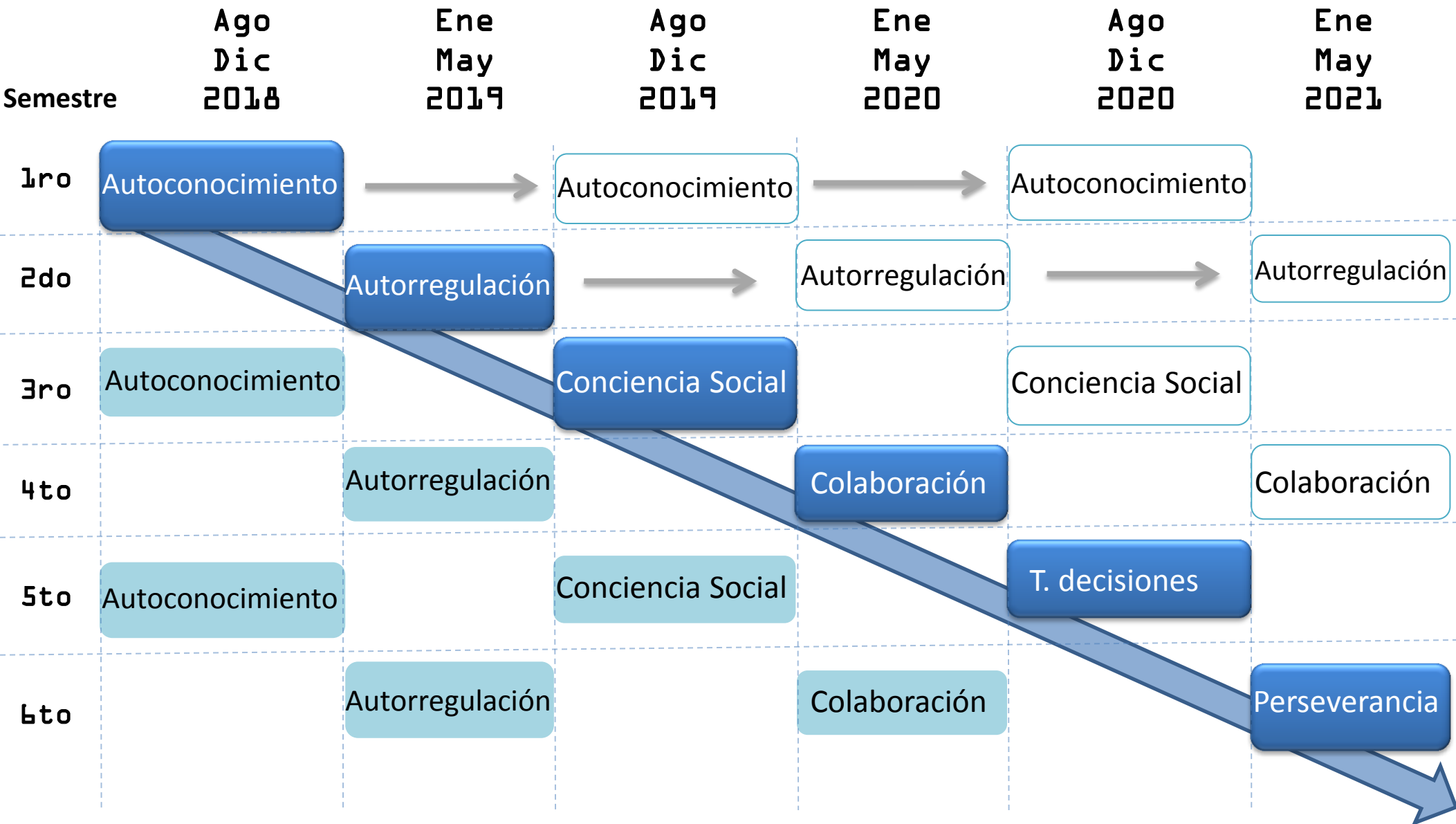
Criterios para la incorporación del aprendizaje de HSE en el currículum

- Cada uno de los subsistemas y sus respectivos planteles elegirán para el desarrollo de las HSE el esquema más adecuado para sus contextos.
- Además, definen la estrategia para incorporar las HSE al currículum, entre ello, determinar quiénes imparten las lecciones a los alumnos.

Criterios para la incorporación del aprendizaje de HSE en el currículum

- Cada maestro contará, al principio del semestre, con el material de las lecciones que le corresponde impartir. También tendrá acceso a todas las versiones de las lecciones.
- Todos los docentes tendrán acceso a la capacitación como parte de la Estrategia Nacional de Formación Continua de Profesores que coordina la COSDAC.

Cada plantel calendariza el proceso para incorporar la enseñanza del HSE al currículo



¿Cómo descargar las
lecciones Construye-T?

Sitio web Construye T

www.construye-t.org.mx

Español / English

CONSTRUYE T

Conoce T Relaciona T Elige T

Construye T | Habilidades Socioemocionales | Lecciones | Implementación | Cursos | Noticias | Comunidad Virtual

SEP SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PNUD Al servicio de las personas y las naciones

Una buena convivencia escolar es clave para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

[Consulta aquí para más información](#)

Sitio web Construye T

Construye T | Habilidades Socioemocionales | **Lecciones** | Implementación | Cursos | Noticias | Comunidad Virtual



Lecciones

Lecciones

Lecciones para
estudiantes



Didáctica de las
lecciones para docentes



Elige la habilidad que deseas desarrollar:



AUTOCONOCIMIENTO

12/12 Lecciones



AUTORREGULACIÓN

12/12 Lecciones

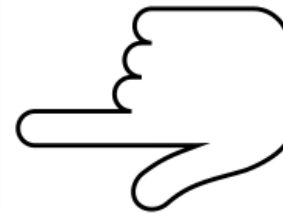


CONCIENCIA SOCIAL

12/12 Lecciones



Introducción
Lección 1 ¿Quién soy y qué valoro?
Lección 2 ¿Cuáles son mis metas?
Lección 3 ¿Qué me impide o ayuda a alcanzar mis metas?
Lección 4 ¿Qué es la atención?
Lección 5 La importancia de las emociones en mi vida
Lección 6 La ciencia detrás de las emociones



Lecciones para estudiantes

Lección 1 ¿Quién soy y qué valoro?



Autoconocimiento:

Lección 1 ¿Quién soy y qué valoro?

Objetivo de la lección

Identificar aspectos relevantes de su identidad. Como sus valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo.


Estudiantes

1.1  Autoconocimiento

¿Quién soy?

Factores que conforman mi identidad

Estudiantes

1.2  Autoconocimiento

¿Qué valoro?


Reconocer qué es lo que más me importa

Estudiantes

1.3  Autoconocimiento

Mis logros en la vida


Estudiantes

1.4  Autoconocimiento

¿Para qué soy bueno(a) y en qué me gustaría mejorar?

¿En qué me gustaría mejorar?

Estudiantes

1.5  Autoconocimiento

Las personas que han estado ahí para mí

Estudiantes

1.6  Autoconocimiento

Puedo buscar ayuda

Estudiantes

Lecciones para estudiantes

1.1

Autoconocimiento

¿Quién soy?

Factores que conforman mi identidad

Estudiantes

1.1 ¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad

"Yo soy yo y mi circunstancia"
José Ortega y Gasset

"Ese día sólo había una pequeña carta en el buzón, y era para Sofía. «Sofía Amundsen», ponía en el pequeño sobre. [...]En cuanto hubo cerrado la puerta de la verja, Sofía abrió el sobre. Lo único que encontró fue una notita, tan pequeña como el sobre que la contenía. En la notita ponía: ¿Quién eres? No ponía nada más. No traía ni saludos ni remitente, sólo esas dos palabras escritas a mano con grandes interrogaciones. Volvió a mirar el sobre. Pues sí, la carta era para ella."¹

Imagínate que, como Sofía, encuentras un sobre. Lo abres y sólo hay una nota que dice: "¿Quién eres?" ¿Qué contestarías? Para comenzar a explorar esta pregunta, en esta lección vamos a identificar diversos factores que conforman tu identidad.

1. Jorge y Diana hicieron su mapa de identidad² y eligieron algunos elementos que los describen. Piensa cómo te describirías y construye tu propio mapa.

Mapa de identidad

Mapa de identidad de Diana:

- Me encanta la tecnología
- No tengo mascotas
- Alegria
- Me gusta viajar en bicicleta
- Soy vegetariana
- Me gusta leer
- Me gusta ir al gimnasio
- Me gusta jugar videojuegos
- Me gusta ir al cine
- Me gusta ir al teatro
- Me gusta ir al museo
- Me gusta ir al concierto
- Me gusta ir al estadio
- Me gusta ir al parque
- Me gusta ir al campo
- Me gusta ir al mar
- Me gusta ir a la playa
- Me gusta ir a la montaña
- Me gusta ir al lago
- Me gusta ir al río
- Me gusta ir al bosque
- Me gusta ir al campo de deportes
- Me gusta ir al club de fútbol
- Me gusta ir al club de tenis
- Me gusta ir al club de golf
- Me gusta ir al club de natación
- Me gusta ir al club de equitación
- Me gusta ir al club de ajedrez
- Me gusta ir al club de damas
- Me gusta ir al club de cartas
- Me gusta ir al club de billar
- Me gusta ir al club de tenis de mesa
- Me gusta ir al club de badminton
- Me gusta ir al club de voleibol
- Me gusta ir al club de baloncesto
- Me gusta ir al club de fútbol americano
- Me gusta ir al club de béisbol
- Me gusta ir al club de fútbol sala
- Me gusta ir al club de fútbol playa
- Me gusta ir al club de fútbol 7
- Me gusta ir al club de fútbol 5
- Me gusta ir al club de fútbol 3
- Me gusta ir al club de fútbol 1

1 El mundo de Sofía (Gasset, 2012).
2 Adaptado de la experiencia del programa "Using History and Donors!" <http://www.teachinghistory.org/resources/using-history-and-donors/> y <http://www.teachinghistory.org/resources/using-history-and-donors/>.

¿Quién soy y qué valor? | 1

Mapa de identidad de Jorge:

- Me gusta jugar videojuegos
- Me gusta ir al cine
- Me gusta ir al teatro
- Me gusta ir al museo
- Me gusta ir al concierto
- Me gusta ir al estadio
- Me gusta ir al parque
- Me gusta ir al campo
- Me gusta ir al mar
- Me gusta ir a la playa
- Me gusta ir al lago
- Me gusta ir al río
- Me gusta ir al bosque
- Me gusta ir al campo de deportes
- Me gusta ir al club de fútbol
- Me gusta ir al club de tenis
- Me gusta ir al club de golf
- Me gusta ir al club de natación
- Me gusta ir al club de equitación
- Me gusta ir al club de ajedrez
- Me gusta ir al club de damas
- Me gusta ir al club de cartas
- Me gusta ir al club de billar
- Me gusta ir al club de tenis de mesa
- Me gusta ir al club de badminton
- Me gusta ir al club de voleibol
- Me gusta ir al club de baloncesto
- Me gusta ir al club de fútbol americano
- Me gusta ir al club de béisbol
- Me gusta ir al club de fútbol sala
- Me gusta ir al club de fútbol playa
- Me gusta ir al club de fútbol 7
- Me gusta ir al club de fútbol 5
- Me gusta ir al club de fútbol 3
- Me gusta ir al club de fútbol 1

¿Quién soy y qué valor? | 1

2

Autoconocimiento

2. Si te sientes cómodo, comparte tu mapa con tus compañeros.

"Cuando sabes quién eres, sabes lo que tienes que hacer", donde comparte su experiencia sobre cómo ha descubierto aspectos importantes de sí misma y lo que le importa en la vida. Puedes buscar en Youtube el video con su título o [darle clic aquí](#)



Estructura de las lecciones

Introducción dirigida a los alumnos

1.1

¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad

*“Yo soy yo
y mi circunstancia”
José Ortega y Gasset*

“Ese día sólo había una pequeña carta en el buzón, y era para Sofía. «Sofía Amundsen», ponía en el pequeño sobre.[...]En cuanto hubo cerrado la puerta de la verja, Sofía abrió el sobre. Lo único que encontró fue una notita, tan pequeña como el sobre que la contenía. En la notita ponía: *¿Quién eres?* No ponía nada más. No traía ni saludos ni remitente, sólo esas dos palabras escritas a mano con grandes interrogaciones. Volvió a mirar el sobre. Pues sí, la carta era para ella.”¹

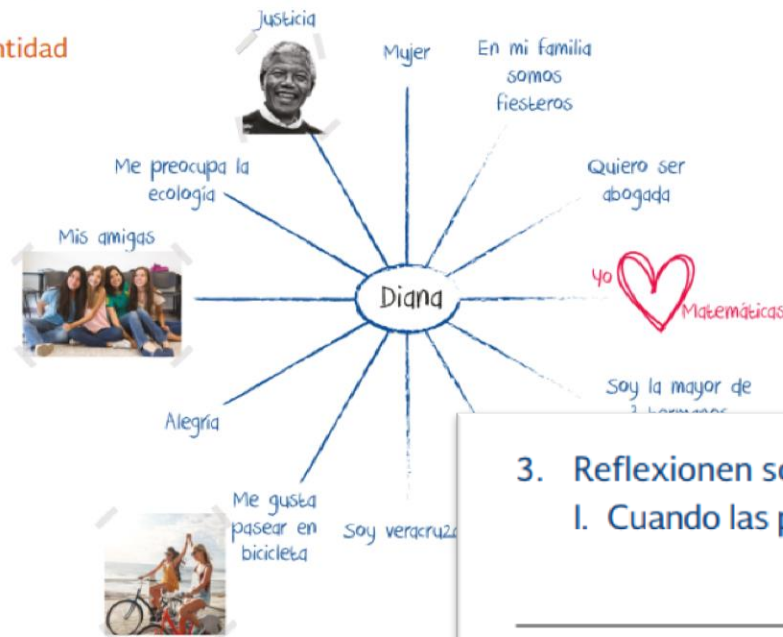
Estructura de las lecciones

Desarrollo con información y actividades para reflexionar sobre el tema

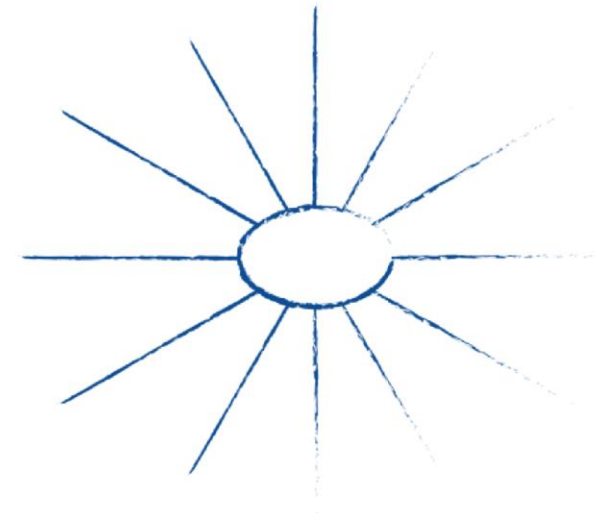
Imagínate que, como Sofía, encuentras un sobre. Lo abres y solo hay una nota que dice: “¿Quién eres?” ¿Qué contestarías? Para comenzar a explorar esta pregunta, en esta lección vamos a identificar diversos factores que conforman tu identidad.

1. Jorge y Diana hicieron su mapa de identidad² y eligieron algunos elementos que los describen. Piensa cómo te describirías y construye tu propio mapa.

Mapa de identidad



Mi mapa de identidad



3. Reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- I. Cuando las personas se describen a sí mismas, ¿de qué hablan?

Estructura de las lecciones

Cierre (resumen de la lección)


Resumen

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.

Estructura de las lecciones

Cápsulas

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



A yellow sticky note with a white header containing the text 'Escribe en un minuto qué te llevas de la lección' and a small orange clock icon. The main body of the note is yellow with horizontal lines and a folded bottom-right corner.

GLOSARIO

Actitud

Postura o disposición del estado de ánimo de una persona ante “un objeto, un lugar, una circunstancia, sobre sí misma o sobre otra persona... Las actitudes son importantes porque predicen el comportamiento relevante de una persona y la manera en la que procesa la información”. (Cunningham,2015)

Estructura de las lecciones

Cápsulas

Para tu vida diaria

Piensa qué elemento de tu mapa de identidad te parece el más importante. Explica por qué.

¿Quieres saber más?

Si quieres saber cómo es que Sofía respondió a la pregunta del sobre, lee el libro completo: Gaarder, J. (2011). *“El mundo de Sofía”*, novela sobre la historia de la filosofía. México: Patria.

¿Sabes quién es Alejandra Acosta? Conócela en el video *“Cuando sabes quién eres, sabes lo que tienes que hacer”*, donde comparte su experiencia sobre cómo ha descubierto aspectos importantes de sí misma y lo que le importa en la vida. Puedes buscar en Youtube el vídeo con su título o [darle clic aquí](#).

4.1

¿Cómo se comporta mi atención?

"La mente humana es una mente distraída, y una mente distraída es una mente infeliz".
Killingsworth y Gilbert

¿Sabías que casi la mitad del tiempo estamos haciendo una cosa mientras pensamos en otra? Mientras estamos en clase, pensamos en el fin de semana. Cuando estamos con los amigos, pensamos en la tarea para el lunes. ¿Te ha pasado algo así? En esta lección vamos a identificar el estado actual de tu atención y sus consecuencias dentro del salón de clases.

1. Para explorar el concepto de atención, lean esta adaptación del cuento de Lauren Alderfer:

Chango atento, panda feliz.

Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y al observarlo le pregunta: "Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿pues qué haces?"

El panda le contesta: "Pues yo como, trabajo, juego, descanso, camino".

El chango le contesta: "Pues yo también como, trabajo, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú".

El panda le dice: "Sí, tienes razón.

Pero a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?"

El chango le contesta: "Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en trabajar. Mientras trabajo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, estoy pensando en descansar y mientras descanso estoy pensando en caminar".

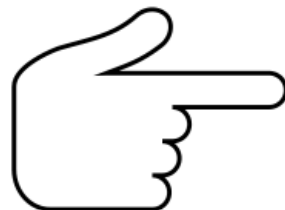
"¡Ahhh! Ya veo —dice el panda—, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente".



Didáctica de las lecciones para docentes

Lección 1

¿Quién soy y qué valoro?



Autoconocimiento:

Lección 1 ¿Quién soy y qué valoro?

Objetivo de la lección

Identificar aspectos relevantes de su identidad. Como sus valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo.

Docentes

1.1 Autoconocimiento ¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad	1.2 Autoconocimiento ¿Qué valoro? Reconocer qué es lo que más me importa	1.3 Autoconocimiento Mis logros en la vida
1.4 Autoconocimiento ¿Para qué soy bueno (a)? ¿En qué me gustaría mejorar?	1.5 Autoconocimiento Las personas que han estado ahí para mí	1.6 Autoconocimiento Puedo buscar ayuda para lograr lo que me proponga
Docente Estudiante	Docente Estudiante	Docente Estudiante
Docente Estudiante	Docente Estudiante	Docente Estudiante

Didáctica de las lecciones para docentes

1.1



Autoconocimiento

¿Quién soy?

Factores que conforman mi identidad

Docente

Estudiante

1.1

¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad

Introducción
Responder la pregunta ¿Quién soy? puede detonar un proceso crucial en la etapa que viven tus estudiantes: el desarrollo de su identidad. En esta lección los jóvenes identificarán algunos factores importantes de su identidad, como sus gustos, sus motivaciones, sus valores y otros aspectos de su contexto e historia personal. Comenzarán a generar una narrativa de sí mismos y durante el proceso tú tendrás la oportunidad de conocer aspectos de su vida que pueden tener un impacto en su aprendizaje. Saber qué les gusta y qué les importa te ayudará a entenderlos y apoyarlos mejor. Además, si muestras que los aceptas como son, su confianza en sí mismos se potencia.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante sea capaz de identificar diversos factores que conforman su propia identidad.

¿Por qué es importante?

Porque le permitirá pensar "¿quién soy?"

Conceptos clave

Identidad.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

7 min.

Presentación
Invita a los estudiantes a leer el fragmento del libro "El mundo de Sofía".


- También puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras, o leerla junto con los estudiantes.

4 min.

Actividad 1:
Elaboración del mapa de identidad.

Recomienda que revisen los mapas que aparecen como ejemplo y solicita que diseñen el propio.

- Tal vez los estudiantes no sepan qué poner en el mapa. Para ayudarlos puedes sugerirles hacerse preguntas como: ¿qué te gusta hacer?, ¿de dónde eres?, ¿quiénes son tus amigos?, ¿qué es lo que más te importa?, ¿cuál es tu religión?, ¿cuál es tu banda favorita?, ¿qué te gusta hacer los fines de semana?



¿Quién soy y qué valoro? | 1

Evaluación de la sesión

En la siguiente tabla marca con una "X" el número que consideres corresponde a lo que sucedió en la sesión. En donde 1 representa el mínimo y 10 el máximo.

Rubro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Se cumplió el objetivo de la lección.										

3 min.

Actividad 3:
Reflexión en grupo.

Esta es una actividad guiada por el profesor. Lee las preguntas en voz alta e invita a responderlas en el grupo. El objetivo es que los estudiantes sinteticen con sus palabras la lección, mencionando los factores que conforman la identidad y por qué es importante identificarlos.

- Esperamos que en la primer pregunta, los estudiantes respondan frases como: "dónde nacieron", "qué les gusta", "qué valoran", "cómo es su familia", "anécdotas de su vida", etc. Puedes concluir que justamente lo que mencionan son factores de la identidad.
- En la segunda pregunta se espera que noten cómo el mapa les ayudó a identificar aspectos de su identidad, a conocerse más y a conocer a otros. También se espera que reconozcan aspectos importantes de ellos que quizás no eran tan claros, como sus valores, o lo que más les gusta, etc.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Uno de los aspectos de tu identidad es tu papel como docente, y a veces llegamos a olvidar su importancia. Te invitamos a buscar en la plataforma de Youtube o en Google el video titulado "Profesor, gracias" o [dale clic aquí](#).

Si quieres reflexionar a mayor profundidad acerca de la identidad del docente, lee el siguiente artículo.

Ávalos, B., & Sotomayor, C. (2012). Cómo ven su identidad los docentes chilenos. *Perspectiva Educativa, Formación de Profesores*, 51(1). [Haz clic aquí](#).

Estructura de la didáctica de las lecciones

Introducción dirigida al docente, objetivo e importancia de la lección, concepto clave

1.1

¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad

Introducción

Responder la pregunta ¿Quién soy? puede detonar un proceso crucial en la etapa que viven tus estudiantes: el desarrollo de su identidad. En esta lección los jóvenes identificarán algunos factores importantes de su identidad, como sus gustos, sus motivaciones, sus valores y otros aspectos de su contexto e historia personal. Comenzarán a generar una narrativa de sí mismos y durante el proceso tú tendrás la oportunidad de conocer aspectos de su vida que pueden tener un impacto en su aprendizaje. Saber qué les gusta y qué les importa te ayudará a entenderlos y apoyarlos mejor. Además, si muestras que los aceptas como son, su confianza en sí mismos se potencia.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante sea capaz de identificar diversos factores que conforman su propia identidad.

¿Por qué es importante?

Porque le permitirá pensar "¿quién soy?"

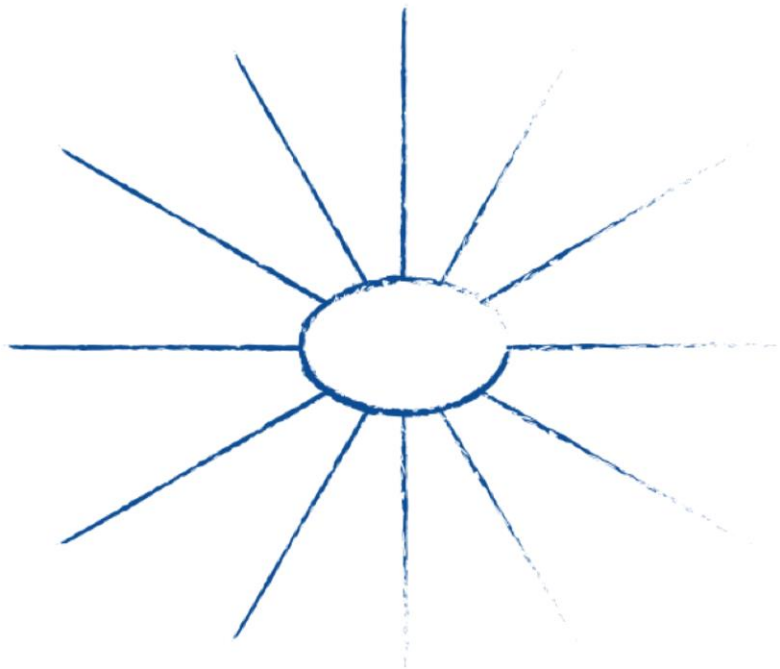
Conceptos clave

Identidad.

Estructura de la didáctica de las lecciones

Recomendaciones didácticas, específicas y cronometradas para cada actividad de la lección

Mi mapa de identidad



6 min.

Actividad 1:

Elaboración del mapa de identidad.

Recomienda que revisen los mapas que aparecen como ejemplo y solicita que diseñen el propio.

- Tal vez los estudiantes no sepan qué poner en el mapa. Para ayudarlos puedes sugerirles hacerse preguntas como: ¿qué te gusta hacer?, ¿de dónde eres?, ¿quiénes son tus amigos?, ¿qué es lo que más te importa?, ¿cuál es tu religión?, ¿cuál es tu banda favorita?, ¿qué te gusta hacer los fines de semana?

Estructura de la didáctica de las lecciones

Y para cada sección...

1.1

¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad

“Yo soy yo
y mi circunstancia”
José Ortega y Gasset

“Ese día sólo había una pequeña carta en el buzón, y era para Sofía. «Sofía Amundsen», ponía en el pequeño sobre.[...]En cuanto hubo cerrado la puerta de la verja, Sofía abrió el sobre. Lo único que encontró fue una notita, tan pequeña como el sobre que la contenía. En la notita ponía: *¿Quién eres?* No ponía nada más. No traía ni saludos ni remitente, sólo esas dos palabras escritas a mano con grandes interrogaciones. Volvió a mirar el sobre. Pues sí, la carta era para ella.”¹

Resumen

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.

1 min.

Presentación

Invita a los estudiantes a leer el fragmento del libro “El mundo de Sofía”.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras, o leerla junto con los estudiantes.

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerla. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

Estructura de la didáctica de las lecciones

Otras recomendaciones

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Uno de los aspectos de tu identidad es tu papel como docente, y a veces llegamos a olvidar su importancia. Te invitamos a buscar en la plataforma de Youtube o en Google el vídeo titulado "Profesor, gracias" o [dale clic aquí](#).

Si quieres reflexionar a mayor profundidad acerca de la identidad del docente, lee el siguiente artículo.

Ávalos, B., & Sotomayor, C. (2012). Cómo ven su identidad los docentes chilenos. *Perspectiva Educacional, Formación de Profesores*, 51(1). [Haz clic aquí](#).

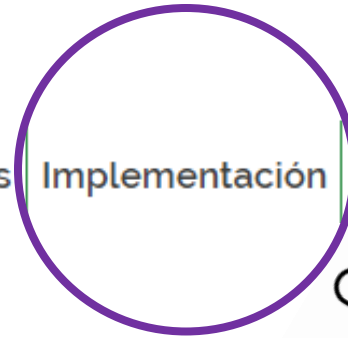
Estructura de la didáctica de las lecciones

Rúbrica para que el docente evalúe la sesión

Evaluación de la sesión										
En la siguiente tabla marca con una "X" el número que consideres corresponde a lo que sucedió en la sesión. En donde 1 representa el mínimo y 10 el máximo.										
Rubro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Se cumplió el objetivo de la lección.										
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.										
Se logró un clima de confianza en el grupo.										
Descripción de aspectos positivos al implementar esta lección.										
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad										
Observaciones o comentarios de la sesión										

Material para implementar el programa

Construye T | Habilidades Socioemocionales | Lecciones | **Implementación** | Cursos | Noticias | Comunidad Virtual



Guías



Como implementar el programa
ConstruyeT en el plantel

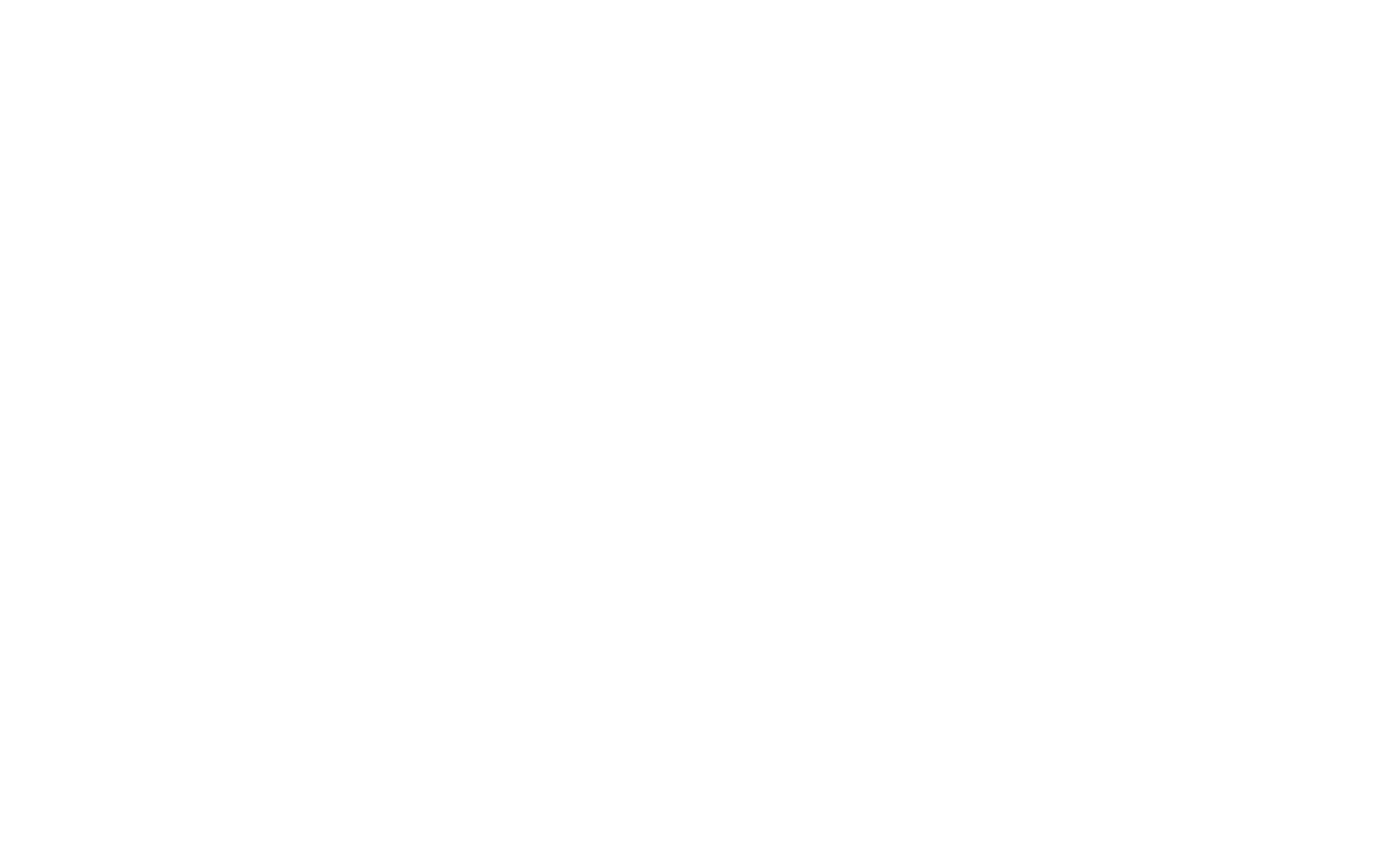


Ver la guía de
implementación
docente

CONSTRUYE T



Construye T | Habilidades Socioemocionales | Lecciones | Implementación | Otros materiales | Cursos | Noticias



Perspectiva cultural



- Las emociones son resultado de contextos culturales en donde algo es visto como positivo o negativo.
- Diferentes grupos pueden ver como algo positivo o como algo negativo la expresión de ciertas emociones

Definición de las emociones

- Son episodios evocados por una variedad de estímulos.
- Pueden ser estímulos que están ocurriendo en ese momento, o recordadas o imaginadas.
- Los cambios neurofisiológicos pueden causar diferentes efectos:
 - Por ejemplo algunos alumnos consumen drogas para elevar el impacto positivo de una emoción y otros para reducir el impacto negativo de una emoción.

El alumnos está ansioso frente al examen de Mate

Ansiedad del alumno antes de un examen, se siente nervioso:

- Sentimientos de intranquilidad (afectivo).
- Preocupación de reprobar el examen (cognitivo).
- Le sube el ritmo cardiaco suda (fisiológico).
- Impulso de huir, de escaparse de la situación (motivación).
- Cara con expresión de preocupación (expresivos).

* Pektun, Reinhart. International Book Of Emotions In Education. International Handbook of Emotions in Education (Educational Psychology Handbook) (p. 2). Taylor and Francis. Kindle Edition.

** Weissberg, Roger Domitrovich and Thomas P. Gullotta

2017 **Social and Emotional Learning. Past, Present, P., Joseph A. Durlak, Celene E. and Future.** En: *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice.* Editado por Joseph A. Durlak *et al.*, The Guilford Press, New York-London, pp. 3-19

Teorías evolucionistas

- Las emociones son deseables
 - Correr para escapar de una situación que provoca ansiedad.
 - Tener curiosidad permite aprender algo nuevo

Emociones negativas

Son las que disparan comportamientos inadecuados: Atacar con enojo, desechar algo con disgusto, paralizarse por miedo.

Emociones positivas

Disparan comportamientos adecuados: Curiosidad para querer aprender, miedo de reprobación dispara acciones para estudiar.

Evolución de las emociones

Usar el miedo para huir de una situación es contraproducente, pero puede convertirse en algo positivo si ese “miedo” se usa para tratar de sobrevivir, de aprender, de superar un obstáculo.

Al cambiar “el objeto” de la emoción, la emoción cambia

Fuentes de cambio

El objeto

El maestro pone el examen más fácil

El individuo

El alumno estudia para el examen

La relación entre el individuo y el objeto

El alumno se da de baja

Componentes del nuevo modelo

1

Nuevo perfil del egresado de educación media superior

2

Premisas

3

Intervención

4

Diseño Instruccional

