

# ORIENTACIÓN Y TUTORÍA II

**Apuntes**

**2° grado**



TELEsecundaria



# Orientación y Tutoría II

## Apuntes

*Orientación y Tutoría II. Apuntes* estuvo a cargo de la Dirección General de Materiales Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica.

**Coordinación general**

María Cristina Martínez Mercado

**Coordinación académica**

Claudia Elín Garduño Néstor

**Autoras**

Rosaura Sánchez Cervantes

Leticia Araceli Martínez Zárate

**Asesoría pedagógica**

Alejandra Monserrat Castillo Robledo

**Revisión**

Estela Maldonado Chávez

**Ilustración de interiores**

Marco Tulio Ángel Zárate

**Formación y corrección**

Dirección Editorial, DGME

Primera edición, 2009

Segunda edición, 2011

Segunda reimpresión, 2012 (ciclo escolar 2013-2014)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2008

Argentina 28, Centro,

06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-469-723-0

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

## Presentación

---

La Secretaría de Educación Pública (SEP), comprometida con la comunidad de Telesecundaria —alumnos, docentes, padres de familia y autoridades—, se dio a la tarea de fortalecer el modelo educativo. Esta nueva orientación ofrece materiales que apoyan de manera significativa la comprensión y dominio de los contenidos. El empleo de estos materiales y las sugerencias que brinde la comunidad de Telesecundaria darán la pauta para el enriquecimiento y mejora de cada una de las ediciones de esta obra que busca contribuir a una educación equitativa y de calidad en el país.

La serie de Apuntes Bimodales de Telesecundaria está desarrollada para que maestros y alumnos compartan un mismo material a partir del trabajo de proyectos, estudios de caso o resolución de situaciones problemáticas. Con este objetivo se han desarrollado secuencias de aprendizaje que despiertan el interés de los alumnos por la asignatura, promueven la interacción en el aula y propician la colaboración y la participación reflexiva; además de que emplean una evaluación que orienta las decisiones tanto del docente como del alumno y establecen estrategias claras de vinculación con la comunidad.

Estos materiales, que la SEP pone ahora en manos de alumnos y maestros, desarrollan de manera objetiva los temas, conceptos y procedimientos necesarios para una mejor forma de vida a partir de las propuestas de cada una de las asignaturas que comprende la serie.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



## Página

3	Presentación
7	<b>Bloque 1. El inicio de un nuevo ciclo</b>
7	Secuencia 1. ¡Comenzar de nuevo!
35	Secuencia 2. Conocerse a uno mismo: tarea fundamental en la adolescencia
60	<b>Bloque 2. A la mitad del camino</b>
60	Secuencia 1. Ser alumno de segundo grado
95	Secuencia 2. ¡Ser adolescente!
117	<b>Bloque 3. La convivencia armónica: necesidad para el crecimiento personal</b>
117	Secuencia 1. Todos aprendemos de todos
136	Secuencia 2. Aprendemos de los demás
164	<b>Bloque 4. Oportunidad para el crecimiento personal</b>
164	Secuencia 1. Valorar nuestro entorno
196	Secuencia 2. Valorar y mejorar nuestro aprendizaje
218	<b>Bloque 5. Encuentros y desencuentros</b>
218	Secuencia 1. La influencia del entorno social
239	Secuencia 2. Una nueva aventura al final del camino



## Bloque 1

---

### El inicio de un nuevo ciclo

#### Secuencia de aprendizaje 1

---

#### ¡Comenzar de nuevo!

##### Propósito

Identificarán los aprendizajes y experiencias que obtuvieron durante el primer grado y establecerán las metas que desean lograr durante este ciclo escolar, ahora como alumnos de segundo.

##### Temas

#### Secuencia 1. ¡Comenzar de nuevo!

- 1.1. Un espacio para compartir y reflexionar
- 1.2. La experiencia al servicio de los demás
- 1.3. La responsabilidad compartida
- 1.4. Renovación del compromiso personal
- 1.5. El cambio como posibilidad de mejora

##### Contenido

### Sesión 1. Lo que aprendemos en Orientación y Tutoría

Propósito:

*Identificarán el propósito general del espacio curricular, su relación con las asignaturas que integran el Plan de estudios y el apoyo que brinda a su aprendizaje y desarrollo personal.*

#### 1.1. Un espacio para compartir y reflexionar

Cuando ingresaron a primer grado de Telesecundaria y les entregaron su horario de clases, lo primero que hicieron fue ver y contar cuántas asignaturas o materias iban a cursar. Observaron que eran más de las que llevaban en la primaria y algunas de ellas se “repetían” otra vez en secundaria.

En este momento están comenzando el segundo grado y ya conocen su nuevo horario de clases. ¿Qué novedades o cambios observan en éste?

---

Los cambios más notables son: hay una nueva asignatura (Formación Cívica y Ética), y en Ciencias II, ahora se hará **énfasis** en temas de Física y no en Biología, como el año pasado y el resto de las asignaturas continúan siendo las mismas.

Alguna vez se han preguntado ¿por qué es necesario estudiar todas estas asignaturas en la Telesecundaria?, ¿por qué algunas de las materias se llevan desde la primaria y durante los tres grados de la secundaria? o, ¿todas las asignaturas son importantes?

### Sugerencia didáctica

Para dar respuesta a estas preguntas, organicen tres equipos. La tarea de cada uno, será comentar el cuestionamiento que les fue asignado, para ello deben recurrir a su experiencia de aprendizaje y **anécdotas**.

Es importante que registren en su cuaderno los comentarios que surjan al interior del equipo, así como los que presentaron sus compañeros.

**Equipo 1** ¿Por qué es necesario estudiar todas las asignaturas?

**Equipo 2** ¿Por qué algunas de las materias se estudian desde la primaria y en los tres grados de la Telesecundaria?

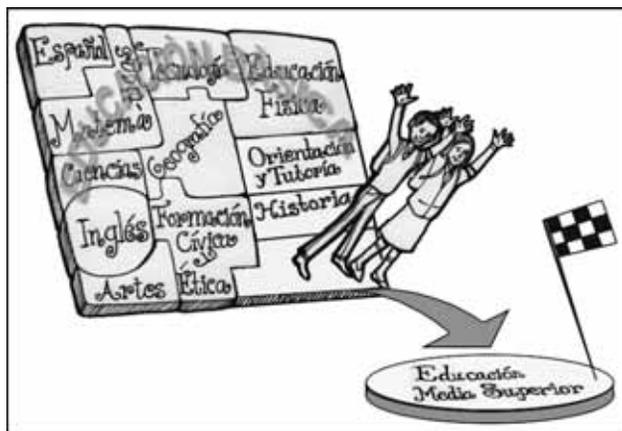
**Equipo 3** ¿Todas las asignaturas son importantes?, ¿por qué?

Después de comentar acerca de las asignaturas que deberán cursar este ciclo escolar, y con base en la reflexión anterior, ¿cuál es el propósito de estudiar la Telesecundaria?

---

Las asignaturas propuestas en el plan de estudios de la educación secundaria, pretende lograr que los alumnos adquieran conocimientos, desarrollen habilidades, valores y actitudes que les permitan continuar aprendiendo de manera permanente y con autonomía.<sup>1</sup>

Cada asignatura desde la disciplina de la ciencia a la que corresponde, contribuye al desarrollo de estos aprendizajes; es como si cada asignatura fuera la pieza de un rompecabezas que al unirse con las demás dan como resultado las características y los conocimientos que deben tener al egresar de la secundaria.



Cada asignatura contribuye, desde los aportes científicos de su especialidad, a la formación integral de los alumnos.

---

<sup>1</sup> SEP (2006), *Plan de estudios. Educación Básica. Secundaria*. p.20.

## Para reflexionar...

### ¿Por qué álgebra?

Alguna vez te has preguntado: ¿por qué necesito estudiar álgebra? [...] Cuando salgas de la escuela puede ser que no vuelvas a necesitar saber sobre ecuaciones [...] pero la escuela sirve para otras cosas aparte de ciertos hechos. Sirve para:

*Descubrir lo que te interesa.* Cuando estudias una amplia variedad de cosas, por ejemplo piezas geológicas, física, computación, matemáticas, idiomas, etcétera, puedes descubrir qué te gusta y qué no te gusta. Eso es muy útil más tarde en tu vida (suena lógico ¿no?).

*Aprender a hacer las cosas.* Tal vez odies las matemáticas, pero la misma lógica que utilizas para resolver problemas de geometría la utilizas para resolver otros problemas de tu vida. De lo que se trata es de agudizar y preparar tu cerebro. (Así como un velocista hace pesas para preparar su cuerpo, tú levantas “pesas mentales” para entrenar tu mente.)

*Obtener confianza.* Puedes aprender inglés en la escuela y no necesitar nunca de él, pero te demuestras a ti mismo que puedes aprender un idioma. [...]

El desafío es lo que hace la vida emocionante.

Andrew Matthews (2001), *Sé un adolescente feliz*, pp. 77-78.

Cuando sus padres preguntan sobre lo que aprenden en la escuela, seguramente le responden algo como “pues matemáticas, español, inglés...”, es decir, solamente enlistan las asignaturas de su horario de clases.

Sin embargo, en la realidad, aprenden algo más que una asignatura, por ejemplo se han preguntado alguna vez ¿qué es lo que aprenden en español, o geografía?

En un estudio realizado en varias secundarias del país, se les pregunto esto a varios alumnos de primer grado,<sup>2</sup> y respondieron lo siguiente:

“Aprendemos cosas útiles para la vida. Me gustan, porque me ayudan a razonar, a resolver problemas.”

“Es la materia que más me agrada, y creo que a todos los del salón...aplicamos los conocimientos en la vida diaria y hacia nuestra comunidad sobre todo.”

“Trata de temas muy importantes para la vida de nosotros, los jóvenes.”

“Es un repaso de lo que vimos en la primaria... Aprendemos a comunicarnos y expresarnos correctamente.”

“No sabemos dibujar bien los mapas ni los diferentes países y estados... Es una materia donde te dejan mucha tarea.”

“Aprendimos a hablar un poco, nombres, cosas, vegetales, lugares... cómo saludar, cómo pedir comida.”

“Hay actividades manuales y eso nos gusta más... Como vivo en un pueblo pequeño, en algo puede ser útil”.

<sup>2</sup> Sexto Informe nacional. Seguimiento a las escuelas. Ciclo escolar 2006-2007. Educación Básica. Secundaria. pp. 53-57.

“Me agrada porque conocemos la entidad y su gente destacada.”

“Es fácil y divertida... nos ayuda a descansar.”

“Nos dan un balón de voli, básquet o futbol y nos ponemos a jugar.”

“Nos enseñan valores; cómo comportarnos mejor en el grupo y a participar más... a convivir con la gente y con mis compañeros.”

Estos comentarios hacen referencia a lo que han aprendido en la escuela. ¿Es posible saber a qué asignatura hacen referencia los alumnos?

### Sugerencia didáctica

Formen parejas y nuevamente, den lectura a las opiniones de los alumnos y determinen a qué asignatura hace referencia cada uno de ellos. Después compartan con el grupo sus respuestas. ¿Qué es lo que aprenden ustedes en esas asignaturas? Complementen los comentarios, con su opinión de lo que aprenden en cada una de ellas.

Maestro (a), registre los comentarios que surjan en el grupo acerca del tema. Esta información puede ser de utilidad en la planeación de las actividades de aprendizaje.

A partir de los comentarios en los equipos, ¿qué asignaturas son las que más le gustan al grupo?

---

¿Y cuáles menos?

---

¿Cuáles son los **criterios** que utilizaron para decidir si una asignatura les gusta o no?

---

---

La importancia que damos a las diferentes asignaturas, se debe al gusto o interés que sentimos por alguna de ellas; por ejemplo, es posible que alguien del grupo considere más importantes las matemáticas que la geografía, debido a que tiene **aptitudes** para desempeñarse mejor en éstas y por eso se le facilitan. En cambio, puede resultarle poco interesante aprender el nombre de lugares y ubicarlos geográficamente o describir sus costumbres o tradiciones. Otro aspecto importante y que también influye en la preferencia de una asignatura, es nuestro estilo de aprendizaje (auditivo, kinestésico o visual); además de la utilidad que puedan dar a los conocimientos y habilidades que aprenden en ella.

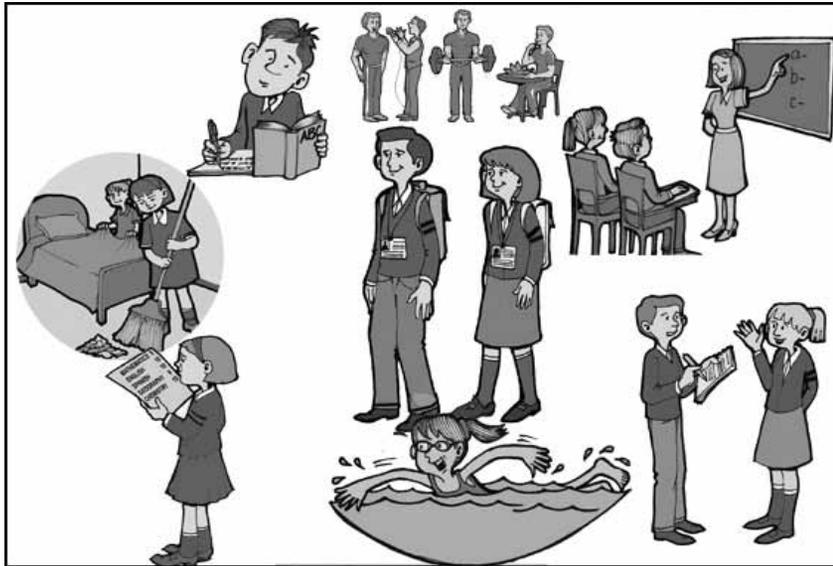
El espacio curricular de Orientación y Tutoría, tiene como propósito acompañar a los alumnos en su “inserción y participación en la vida escolar; conocer sus necesidades e intereses, además de coadyuvar en la formulación de su proyecto de vida, comprometido con la realización personal y el mejoramiento de la convivencia social”<sup>3</sup>:

El espacio curricular de Orientación y Tutoría está orientado a promover la reflexión individual y del grupo sobre temas relacionados a la adolescencia como etapa de la vida, el mejoramiento de sus hábitos de

---

<sup>3</sup> SEP (2006), *Plan de estudios 2006, Educación Básica. Secundaria*, p.30.

estudio y de estrategias de aprendizaje, la interacción y convivencia escolar, así como otros temas de interés que sugiera el grupo y que apoyen su desempeño académico en las demás asignaturas que integran el plan de estudios.



Al aprender se ponen en juego nuestros intereses, habilidades e intereses por aquello que consideramos útil e importante.

Otra característica de Orientación y Tutoría es que no está sujeta a evaluación, pero es importante que exista una evidencia de las actividades que se realizan en ella, por lo que es conveniente que organicen y guarden los productos o trabajos generados en las sesiones para que sean incorporados a su portafolio o carpeta individual.

Una vez analizada la importancia de este espacio curricular es necesario reflexionar ahora sobre los avances y aprendizajes que obtuvieron durante el primer grado.

Lean en grupo el siguiente texto y después respondan las preguntas que se presentan al final.

**Para reflexionar...**

### Los alumnos y sus aprendizajes en las asignaturas

Alberto identifica que en la primaria era tímido, callado y que le daba miedo participar. Ahora en la secundaria, comenta, que es **extrovertido** y participativo en las clases. Natalí, al igual que él, platica que tiene más confianza en sí misma y se comunica abiertamente con sus compañeros. Alumnos como ellos dicen que “han crecido”, que son más participativos y han “madurado”, y que este “crecimiento” no es producto únicamente de su desarrollo físico, sino también de los aprendizajes de la secundaria.

En su primer grado de educación secundaria, plantean los alumnos que aprendieron a ser más responsables y apoyarse unos a otros; es decir, reforzaron el aprendizaje de ciertos valores y actitudes, como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la cordialidad. [...]

Los alumnos también apuntaron algunas cuestiones sobre Orientación y Tutoría. Dijeron que habían aprendido a respetarse unos a otros, a ser un grupo más unido y “nos enseñan valores; como comportarnos mejor en el grupo y a participar más” y “nos enseñó a convivir con la gente y en mis compañeros mejoró su comportamiento”. También estos alumnos cuentan que han platicado sobre los

gustos, las preferencias de las materias, reciben orientaciones de su [maestro] al respecto [...] y han fortalecido su autoestima. [...]

En tutoría reciben orientaciones de las demás asignaturas; la [maestra] les hace notar la importancia que éstas tienen para sus estudios posteriores; hicieron un proyecto de vida a largo y corto plazo; también los orienta sobre el riesgo de las adicciones y su interferencia con los estudios, los impulsa al ejercicio de los valores como la honestidad.

SEP (2006) *Sexto Informe Nacional. Seguimiento a las escuelas.*  
Ciclo escolar 2006-2007. Educación Básica. Secundaria, pp.53-57.

¿Qué fue lo más significativo que aprendieron en primer grado en Orientación y Tutoría?

---

---

¿Para qué fue útil este aprendizaje en su vida personal y escolar?

---

---

¿Cómo se relacionan los aprendizajes de Orientación y Tutoría con las demás asignaturas?

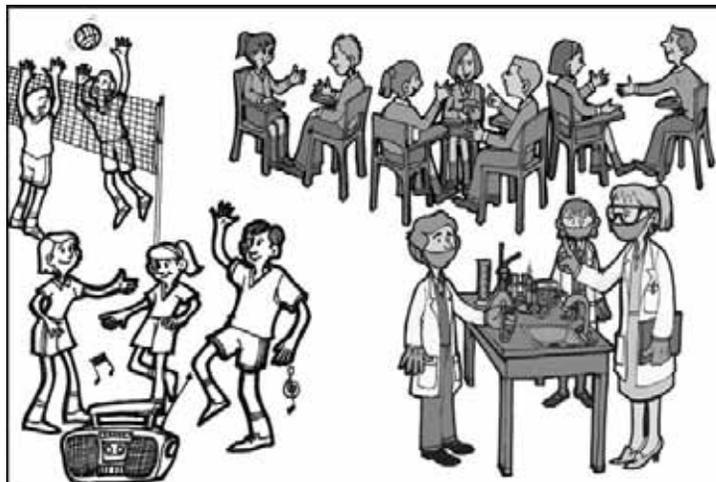
---

---

¿Por qué es importante saber qué es lo que se aprenderá en cada asignatura?

---

---



Orientación y Tutoría es un espacio para el diálogo y la reflexión sobre condiciones y posibilidades como adolescentes y estudiantes de Telesecundaria.

## Sesión 2. Bienvenidos, compañeros de primer grado

Propósito:

*Planearán un programa de bienvenida para los alumnos de primer grado, con motivo de su ingreso a la Telesecundaria.*

### 1.2. La experiencia al servicio de los demás

Hace una semana que comenzó el ciclo escolar y se observan algunos cambios en la escuela. Entre lo más novedoso están los alumnos que ingresaron a primer grado. ¿A cuántos de ellos ya conocen? Es posible que haya alguien conocido o que han visto antes; pueden ser familiares, vecinos, conocidos de la primaria, de la comunidad donde viven. También habrá rostros nuevos, niños que nunca antes habían visto, o nuevo personal que se incorpora a trabajar a la Telesecundaria. Cada ciclo escolar es diferente, único e irrepetible.

Seguramente el inicio del ciclo escolar fue diferente para ustedes, en comparación con el año pasado. ¿Qué diferencias observan entre el comienzo de este año y el anterior?

---

---

¿Cuáles eran los temores o preocupaciones que tenían al entrar por primera vez a la Telesecundaria?

---

---

¿Cómo hicieron para enfrentarlos o resolverlos?

---

---

¿Qué cambios han observado en su persona, en su manera de pensar y de ser en comparación a cuando ingresaron a la Telesecundaria?

---

---



Cada día hay cambios en nosotros, nunca somos los mismos que el día anterior. En el caso de nuestro cuerpo, ¡por lo menos un millar de células se han renovado!

## Para reflexionar...

### Una nueva escuela

Cecilia y Lalo, acaban de ingresar a la secundaria; hay en ellos esa emoción que experimentamos ante lo nuevo, pero al mismo tiempo, un desconcierto y hasta un miedo ante lo desconocido. Es su primer día de clases y se encuentran de pie en medio del patio de la escuela. Hay gente por todos lados; es evidente que los estudiantes de 2° y 3° ya se conocen pues forman grupitos y platican, mientras tanto, los de nuevo ingreso miran hacia todos lados tratando de encontrar un lugar para sentirse mejor.

Suena el timbre, todos se acomodan en las filas correspondientes a su grupo, Cecilia y Lalo, se ubican en la asignada al 1° B, saben cuál es su lugar porque en el curso durante las vacaciones se los dijeron, así como también les comunicaron que ahora todo sería distinto, que tendrían [más] asignaturas, un taller, una clase de educación física y otra de educación artística. [...] alguien les da la bienvenida y ordena que pasen a sus aulas, avanzan los de 1° A y el miedo aumenta, ahora les toca a ellos y suben aquellas escaleras con una emoción terrorífica; entran a un salón lleno de bancas individuales; se acomodan en la primera que encuentran vacía y esperan.

Aparece el maestro [...] en medio de un silencio sepulcral y en tono serio comienza a comunicarles las reglas de su clase, [y] la lista de materiales.

El timbre otra vez, llegó la hora del receso, porque ya no se llama recreo; el recreo es para los niños, y ahora ellos son "grandes". Media hora de desubicación, de reunirse con otros que tampoco saben qué hacer, ni de qué hablar, sólo sentarse juntos y esperar a que termine. Finalmente concluye el descanso y nuevamente el estudio, [...] intercambiar monosílabos con los nuevos compañeros y anhelar que el primer día en la escuela termine.

Después de algunas semanas, Cecilia, Mariana, Lalo y Ricardo han comenzado a sentirse más a gusto en su nueva escuela, ya están conociéndose y se vislumbran grandes amistades, los maestros aún no los reconocen por su nombre, pero ellos ya los tienen más que ubicados, ahora empiezan a saber cuando correr, cuando hablar, cuando guardar silencio [...]

[http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ\\_civica/sitio\\_esyn/entre\\_si\\_no\\_oto03/etapa1/esyne1.htm](http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ_civica/sitio_esyn/entre_si_no_oto03/etapa1/esyne1.htm)

Describan cómo fue su primer día de clases en la Telesecundaria.

---

¿En qué se parece su experiencia a la de Cecilia y Lalo?

---

Estos son algunos de los pensamientos e ideas que algunos de los alumnos de primer año pueden experimentar el primer día de clases. Hay muchas expectativas y temores, acerca de lo que significa estar en la Telesecundaria.

Quienes ya pasaron por una experiencia similar, saben que el primer paso es el más difícil, pero después, todo se hace normal y cotidiano. ¿Qué le dirían a Cecilia y Lalo para tranquilizarlos un poco?, ¿de qué manera pueden apoyar a sus compañeros de nuevo ingreso en esta nueva experiencia para ellos?

Dividan al grupo en dos equipos. Cuiden que haya el mismo número de hombres y mujeres. A continuación se presentan las tareas de cada equipo.

**Equipo 1** Son alumnos de primer ingreso y desean averiguar con sus compañeros de segundo grado cuál ha sido su experiencia al estudiar en la Telesecundaria. Para ello es necesario que elaboren una lista con las dudas, preguntas, consejos u orientaciones que les apoyen en su adaptación a la dinámica de la escuela, es decir, cuáles son las preguntas más frecuentes que se tienen al ingresar a la Telesecundaria.

**Equipo 2** Son alumnos de segundo grado y se comprometieron a dar la bienvenida a sus compañeros de nuevo ingreso. Son conscientes de que estudiar en la Telesecundaria tiene muchas diferencias a la primaria. Para ello elaborarán una lista con información general, sugerencias y consejos, que apoye a sus compañeros en este proceso de adaptación a la escuela.

Es necesario que los integrantes de ambos equipos, tomen en cuenta que la información que generen esté apegada a la realidad y sea posible de realizar. Deberán registrar en su cuaderno los comentarios y acuerdos establecidos al interior de su equipo y nombrar a un secretario para que sea el responsable de tomar nota de la información que surja durante la presentación de ambos equipos.

Para iniciar la presentación del trabajo de los equipos, coloquen las bancas en círculo, a manera de que estén frente a frente. El maestro (a) fungirá como moderador en el diálogo entre los alumnos de nuevo ingreso y los de segundo.

Inicia el equipo que representa a los alumnos de primer ingreso y hará la primera pregunta a sus compañeros de segundo; en tanto que el equipo 2 decide quien responde la pregunta que les hicieron. La intención es que todos participen en este diálogo entre dos generaciones de alumnos de la Telesecundaria.

Al concluir la presentación del trabajo de los equipos, respondan lo siguiente:

¿Cuáles consideran son las preguntas más frecuentes que se hacen los alumnos cuando ingresan a la Telesecundaria?

---

---

¿Y las expectativas más compartidas?

---

---

¿De qué manera pueden compartir con sus compañeros de primer grado las sugerencias y recomendaciones que elaboraron para facilitar su adaptación a la Telesecundaria?

---

---

Estas recomendaciones y sugerencias que hacen a sus compañeros de primer grado tienen como base su **experiencia**, la cual puede entenderse como el conocimiento o habilidad que obtuvieron a partir de la observación y la vivencia de un evento; en este caso, de cómo vivieron su ingreso y adaptación a la dinámica de la Telesecundaria.

La experiencia se obtiene a lo largo de la vida y se enriquece cuando se comparte con los demás, es por ello que durante los siguientes próximos días compartan su experiencia con sus compañeros de nuevo ingreso.

Elijan dos maneras distintas para recuperar la información que generaron sobre la experiencia de adaptación a la Telesecundaria y de cómo compartirla a sus compañeros de nuevo ingreso. Pueden trabajar en los dos equipos que integraron en la actividad anterior.

La intención es compartir con sus compañeros la experiencia que tienen acerca de lo que significa estudiar y ser alumno de Telesecundaria. Es una manera de darles la bienvenida a sus compañeros de primer grado. Algunos ejemplos pueden ser: a través de un periódico mural, una revista, una representación teatral, una visita guiada, etcétera. Decidan qué, cómo y cuándo van a realizar las actividades elegidas, así como la invitación o difusión que harán entre los compañeros de primer grado. Después de realizar las actividades, en grupo respondan lo siguiente:

¿Qué aprendieron al compartir su experiencia del año anterior con sus compañeros de primer grado?

¿Qué nuevos aprendizajes obtuvieron con esta actividad?



Compartir la experiencia, es una manera de hacer que ésta florezca y de frutos. Es darles un nuevo significado y aprender algo nuevo de ella.

### Para reflexionar...

#### El temor a las personas

¿Alguna vez les ha ocurrido esto? Hay un chico nuevo en la escuela. Llamémoslo Joe. Es su primer día en la escuela y lo ven en el corredor y quieren decirle: "Hola", pero piensan: "Diré hola si él dice hola primero". Pero él no dice "hola", por lo que tampoco dicen "hola". Al final del día piensan: "¡No es muy amigable!" Al día siguiente toman una decisión: "Diré hola pero si él dice hola". Pero Joe no habla y por lo tanto tampoco ustedes.

Al tercer día se empiezan a involucrar en jueguitos. Fingen no darse cuenta de la presencia del otro. Si se cruzan en el corredor, él finge estar viendo al techo mientras ustedes fingen estar estudiando el piso.

Después de una semana, piensan: "De todos modos no me cae bien". Y mientras tanto, ¿qué estuvo pensando Joe durante todo este tiempo? "Diré hola si él dice hola". ¡Mientras les daba temor de hablarle a Joe, a él le daba temor hablarles!

A menudo las personas parecen muy seguras, pero nadie es tan seguro como aparenta. Internamente se preocupan de las mismas cosas que les pueden preocupar a ustedes: ¿Soy suficientemente listo? ¿Estaré lo suficientemente delgado? ¿Será demasiado grande mi nariz?

No deben temer a la gente. ¡La mitad de las veces ellos tienen temor de nosotros!

Andrew Matthews (2001)  
*Sé un adolescente feliz*, pp. 50-51.

### Sesión 3. La importancia de que alguien nos represente

Propósito:

*Identificarán el compromiso que adquieren al elegir a su representante de grupo y establecer las normas de convivencia en el salón de clases.*

#### 1.3. La responsabilidad compartida

##### Sugerencia didáctica

En grupo, den lectura al siguiente texto. Después comenten las preguntas que se presentan al final. Cualquier parecido con la realidad, es mera coincidencia.

##### Para reflexionar...

##### Nuestro jefe de grupo

En la sociedad, al conformarse un grupo de cualquier índole, resulta necesario contar con un representante, que será la persona con **facultades**, para hacer saber al resto de la sociedad las necesidades, inquietudes y **posturas** de ese conjunto de personas.

La escuela no está **exenta** de esta forma de organización, pues en ella existen diferentes figuras de representación; por ejemplo, el director, quien es la autoridad dentro del plantel, y también el encargado de expresar los requerimientos de la comunidad escolar en nuestra localidad, municipio, estado e incluso en todo el país. A otro nivel, en nuestro salón de clases también contamos con un representante: el jefe o jefa de grupo, pero ¿cómo elegir a la persona correcta? No siempre lo sabemos.

Lo mismo se preguntaron Ricardo y Cecilia, cuando sólo tenían una semana de haber entrado a primero de secundaria y la [maestra] le pidió a todo el grupo que eligieran a su jefe de grupo; ellos pensaron que no conocían todavía bien a nadie como para que fuera su representante, que sólo habían conversado con 3 o 4 de los nuevos compañeros, pues algunos les caían bien, otros no tanto y muchos más no sabían porque no habían tenido oportunidad siquiera de platicar con ellos, la única idea clara en su cabeza era una gran duda, porque no sabían si los que ahora parecían ser sus futuros amigos, de verdad lo serían dentro de 5 meses. Sin embargo, las dudas no interesaron, lo único importante fue saber que el que resultara elegido, sería el encargado de acudir a la dirección cuando hubiera un asunto que comunicarle al grupo, que su responsabilidad sería encargarse del orden en el salón e incluso podía asignarle trabajo al resto de la clase en los casos en que no hubiera maestro.

Así Ricardo y Cecilia junto con el resto de su grupo eligieron a Leticia como su jefa de grupo, y la nombraron a ella porque parecía buena onda y muy estudiosa, y ella escogió a Gaby como la subjefa porque era la que sentaba en el pupitre de atrás, y hasta ese momento era con la única que había hecho amistad.

En ese momento todo parecía bien, pero dos meses después ya no era así, algo cambió y Lety ya no era tan buena onda, y en cuanto no había maestro les gritaba a todos que se callaran y les ponía como 50 multiplicaciones larguísimas para que nadie se levantara de su asiento, si alguien no la obedecía, enseguida lo acusaba [con el maestro] para que los reportara; se volvió tan insoportable que hasta Gaby se enojó con ella y ya no fueron amigas, y aunque todos se arrepentían de haberla elegido no hubo nada que hacer, porque no era posible elegir a otra jefa de grupo, sino hasta que comenzara el siguiente ciclo escolar.

[http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ\\_civica/sitio\\_esyn/entre\\_si\\_no\\_oto03/etapa3/esyne3.htm](http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ_civica/sitio_esyn/entre_si_no_oto03/etapa3/esyne3.htm)

Esta es la situación que enfrentaron Cecilia y Ricardo el año pasado, cuando ingresaron al primer grado. Ahora están en segundo, y la situación para elegir al representante de grupo puede ser distinta.

¿Cuáles son los criterios que tomaron en cuenta para elegir a Leticia como jefe de grupo?

---

---

Con base en la experiencia del año pasado, ¿cuáles consideran que serán los criterios que deben utilizar Cecilia y Ricardo para hacer una mejor elección de su jefe de grupo?

---

---

Para hacer una mejor elección del jefe de grupo, es importante conocer cuáles son las tareas y responsabilidades que deberá realizar. Una opción para averiguarlas, es preguntando al compañero que fue jefe de grupo el año pasado.

Con el apoyo de su maestro, elaboren en el pizarrón una lista de las actividades que realizó su compañero como jefe de grupo.

**Las tareas y responsabilidades que desempeña un jefe de grupo son...**

Se puede observar que entre las tareas del jefe de grupo, la mayoría hace referencia a aspectos que involucran a todos los integrantes: disciplina, orden y limpieza en el salón de clases, toma de acuerdos, entre otros.

¿Cuál de estas actividades son las que realiza con mayor frecuencia éste?

---

---

¿Quién se beneficia con el resultado de estas actividades?

---

---

¿Por qué?



La disciplina en el salón de clases, así como el orden, cuidado y limpieza del mismo, es una responsabilidad que comparten todos los que integran al grupo.

Por lo general, una de las principales tareas que desempeña el jefe de grupo es la de mantener el orden y disciplina de sus compañeros en el salón de clases cuando el maestro se ausenta, lo que implica llevar un registro de las “faltas” que se cometen y reportarlas al maestro o la dirección de la escuela. Parece una tarea fácil, pero no lo es. ¿Cuáles son las dificultades o problemas que enfrenta el jefe de grupo para realizar sus actividades?

**Dificultades que enfrenta el jefe de grupo para cumplir con su función...**

¿Consideran que es fácil desempeñar este papel?

---

¿Por qué?

---

¿Qué ventajas tiene el ser representante?

---

---

¿Y cuáles son las desventajas?

---

---

¿Cuáles son los beneficios que obtienen el grupo al tener alguien que los represente?

---

---

**Maestro:** en caso de que no hayan elegido al jefe de grupo, se recomienda realizar la siguiente actividad. Si ya fue electo, pero no han establecido las normas de convivencia o reglamento del grupo, se sugiere realizar la siguiente actividad.

### ○ Elegir a nuestro jefe de grupo

La elección del representante de grupo es una decisión importante y por ello es necesario que todos los que integran al grupo participen en el establecimiento de los criterios para ello.

Por lo general, estos criterios hacen referencia a varios aspectos, no sólo académicos (desempeño escolar), sino también personales (manera de relacionarse con los demás, los valores que posee y que orientan su conducta, etcétera).

### Sugerencia didáctica

Utilizando el pizarrón y en lluvia de ideas, elaboren un listado de las características que consideran debería tener la persona que los represente como grupo. Regístrenla en el pizarrón organizando éstas en tres aspectos: desempeño escolar, forma de relacionarse con los demás y valores personales.

Al terminar la descripción del perfil que se desea que tenga quien los represente como grupo, copien ésta en el siguiente espacio.

### Características que el jefe de grupo debe tener....



En este proceso, seguramente ya han pasado por su mente varios nombres de sus compañeros; así que la siguiente actividad, es proponer a varios **candidatos**, es decir, compañeros que consideren cubren el mayor número de estas características. Para ello, su maestro (a) solicitará que todos escriban en una hoja el nombre de su candidato.

Después de que todos entreguen su hoja, el maestro (a) anotará en el pizarrón los nombres registrados y contabilizará los votos para cada candidato. Quien obtenga el mayor número de ellos, será el nuevo jefe de su grupo.

Ser jefe de grupo es una distinción y representa un gran compromiso, no sólo para quien fue designado como tal; sino también para quienes lo eligieron. Se trata de una responsabilidad compartida, también conocida como **corresponsabilidad** y significa que ambas partes se comprometen a trabajar de manera coordinada en beneficio del grupo.

### ○ **Elaboración de normas de convivencia o reglamento**

Es tiempo de establecer las normas de convivencia o reglamento a seguir dentro del salón de clases; su propósito es contribuir a la creación de un ambiente de respeto, convivencia y responsabilidad compartida que les permita integrarse e identificarse como grupo.

#### **Recuerden que...**

- Todos deben participar en la elaboración de las normas o reglamento.
- Los enunciados que elaboren deberán ser claros, por lo que deberán describir con detalle la conducta que desean que exista al interior del salón.
- Describan también las consecuencias y las sanciones que se aplicarán por su incumplimiento.
- Coloquen las normas o reglamento en un lugar visible del salón, a fin de tenerlas siempre a la vista.

En este momento ya tienen representante de grupo, han definido las normas de convivencia; ahora es tiempo de establecer su compromiso personal como integrantes de ese grupo.

**Asumir un compromiso**, significa que estamos aceptando la obligación de hacer algo, en este caso, de cumplir uno mismo y hacer que los demás cumplan las normas de convivencia establecidas por todos, así como brindar apoyo al jefe de grupo.

Este compromiso, deberá señalar de qué manera brindarán apoyo en la creación de un ambiente de armonía, respeto y comunicación a fin de favorecer el aprendizaje y crecimiento, todos los que forman parte de él. Es necesario que individualmente determinen que se comprometen con ustedes mismos y con el resto del grupo para lograr dicho propósito.

La intención de que quede por escrito, es para no olvidar nuestro compromiso y valorar su cumplimiento, para ello utilicen el siguiente formato:

### Compromiso de apoyo al jefe de grupo y compañeros

Yo \_\_\_\_\_ me responsabilizo

de cumplir con: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi firma \_\_\_\_\_

Fecha:

**¿Cuánto vale su palabra?** Ese valor lo determina cada uno de ustedes en la medida en que cumplan aquello a lo que se comprometen a hacer y respetar.

Al terminar, lean a sus compañeros lo que se están comprometiendo a hacer para contribuir en la creación de un ambiente de convivencia y bienestar del grupo, durante este ciclo escolar.

### Sugerencia didáctica

Es importante valorar el cumplimiento de los compromisos adquiridos frente al grupo y ustedes mismos; por lo que se sugiere que mensualmente registren en el cuadro de la siguiente página su valoración.

Para ello deberán anotar en el eje de X los compromisos que registraron en la actividad anterior; en el eje de Y están registrados los meses del año.

La valoración se hará mediante el uso de colores, según el siguiente código:

- Azul, si cumplieron totalmente los compromisos establecidos.
- Amarillo, si el cumplimiento fue parcial.
- Rojo, el no cumplimiento de ninguno de los compromisos.

La hoja con la valoración del cumplimiento de compromisos establecidos con el grupo, deberá incluirse en su portafolio o carpeta personal.

### Valoración del cumplimiento de compromisos establecidos con el grupo

Nombre: \_\_\_\_\_

Meses		Compromisos		
Julio				
Junio				
Mayo				
Abril				
Marzo				
Febrero				
Enero				
Diciembre				
Noviembre				
Octubre				
Septiembre				

**Observaciones:**

## Sesión 4. Inicio de ciclo escolar: nueva oportunidad para mejorar

Propósito:

*Identificarán sus fortalezas y debilidades como estudiantes, para establecer un plan de acción y mejorar su desempeño académico en el ciclo escolar.*

### 1.4. Renovación del compromiso personal

Al inicio de cualquier actividad es necesario establecer las metas que se desean lograr, así como las acciones para alcanzarlas. Hace unas semanas comenzó el ciclo escolar, ¿han pensado acerca de lo que les gustaría lograr al finalizar el segundo grado? ¿Qué cosas les gustaría mejorar o cambiar respecto a su desempeño académico, sus hábitos de estudio o la convivencia con sus compañeros?

#### Sugerencia didáctica

Individualmente, respondan a estas preguntas y registren sus **expectativas** en el siguiente espacio.

**Lo que deseo lograr al finalizar el segundo grado de Telesecundaria es...**

En relación a mi desempeño académico...

En relación con la convivencia e integración del grupo...

Cuando hayan concluido, reúnanse con su compañero (a) de la derecha y compartan sus expectativas. Al terminar, busquen a otra pareja y comenten con ella lo que desean lograr al finalizar el segundo grado.

¿Qué similitudes observan entre lo que escribieron ustedes y lo que sus compañeros les compartieron?

Al comienzo de una nueva etapa escolar, el deseo de la mayoría de los alumnos es superar las dificultades que enfrentaron durante el primer grado, por ejemplo: aprobar todos los exámenes, organizar mejor los tiempos para estudiar en casa, hacer y entregar a tiempo las tareas, participar más en clases, mejorar su participación en el trabajo de equipo, estudiar con anticipación, etcétera.

Estos deseos de mejorar, no son cosa que se le ocurran a uno nada más por que sí, sino que surgen de la valoración de los resultados que obtuvieron al cursar el primer grado e identificar sus fortalezas y debilidades. ¿Cómo evalúan su desempeño escolar durante el primer grado?

**Sugerencia didáctica**

Para facilitar la reflexión sobre su desempeño académico en primer grado, a continuación se presenta una lista con aspectos escolares y sociales que deberán leer y valorar cómo fue su desempeño en cada uno, coloquen una paloma (✓) en la columna correspondiente.

Aspectos escolares y sociales	Valoración		
	Bueno	Regular	Malo
Puntualidad en la escuela			
Cuidado y aseo personal			
Asistencia a clases			

Cumplimiento de tareas y prácticas			
Presentación de materiales y útiles de trabajo			
Participación académica en las clases			
Conducta dentro del salón			
Colaboración en el trabajo de equipos			
Tomar de apuntes			
Atención a las explicaciones del maestro(a)			
Cumplimiento de horario de estudio en casa			
Resultados de las evaluaciones bimestrales			

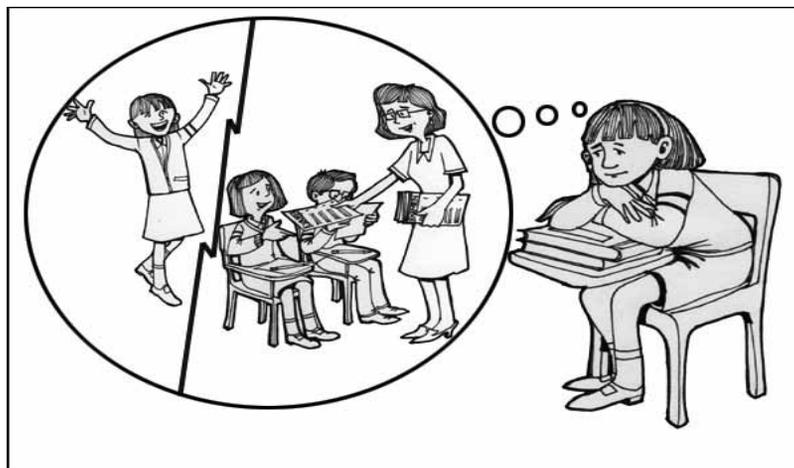
<b>Asignaturas aprobadas</b>	<b>Asignaturas con dificultad para comprender</b>	<b>Asignaturas reprobadas</b>

A partir de la información que registraron, en general, ¿cómo valoran su desempeño académico y de convivencia con sus compañeros en el primer grado?

---

¿Por qué?

---



Tomar decisiones acerca de lo que deseamos lograr es sencillo, cuando asumimos la responsabilidad y consecuencia de nuestros actos.

Con base en la información que registraron en el cuadro anterior, anoten en el lado de las fortalezas, lo que valoraron como bueno; en las debilidades lo malo y debajo de la balanza aquello que realizan de manera regular y que puede ser mejorado.



¿Hacia qué lado se inclina la balanza?

---

¿Qué interpretación pueden hacer de lo que observan en la imagen de la balanza?

---

Para evitar que las debilidades se entiendan como algo negativo y que nos limita, utilicemos mejor el nombre de áreas de oportunidad. Y es que si lo vemos sólo hay dos maneras de hacerles frente a éstas: ignorarlas o enfrentarlas. Revisen los aspectos que registraron en el área de **transición**, ¿cuál de ellas hace tiempo la consideraban una debilidad? y ¿por qué ahora está ubicada en el área de transición?

---

Elegir transformar un área de oportunidad en fortaleza, es una decisión personal que requiere esfuerzo y constancia para mejorarla.

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, den lectura al siguiente texto y después respondan la pregunta: ¿para qué hacer un balance sobre nuestro desempeño académico en primer grado?

### **Para reflexionar...**

#### **Un nuevo comienzo, una nueva oportunidad**

Cuando se inicia un nuevo año, las expectativas que se tienen de éste son inmensas. Pensamos siempre que existirán nuevas oportunidades y nuevos retos que afrontar. Corregimos todos aquellos detalles que no funcionaron antes y nos embarcamos en otra aventura que esperamos tenga un desenlace óptimo para nuestro bien y el de todos los que nos rodean.

Lo importante al momento de empezar a realizar cualquier actividad o encarrilarnos en nuevos proyectos, es tener conciencia de que todo inicio significa estar dispuestos a cambiar positivamente en todo lo que se requiera. Y esto se basará en acciones que deben realizarse de la mejor manera y en el momento adecuado.

Así mismo, basados en la experiencia que nos dejaron las actividades pasadas, cuando lleguemos a un nuevo año o empecemos un nuevo proyecto, sabremos que sí es posible lograr éxito ya que las luchas y los mecanismos para alcanzar las metas anteriores se utilizaron de una manera correcta y, sin dudarlos, estaremos seguros que llegaremos a nuestra destino final sin ningún contratiempo.

Cabe recordar que nadie trabajará por nosotros si no nos esforzamos individualmente, por tal razón, debe existir un compromiso real de alcanzar nuevos objetivos, valorando cada idea por insignificante que parezca y aprovechando el tiempo al máximo [...]

<http://www.gestiopolis.com/canales/derrhh/articulos/NO7/nuevocomienzo.htm>

¿Para qué sirve hacer un balance sobre el desempeño académico de primer grado al inicio de este ciclo escolar?

---

---

Revisen las expectativas que anotaron en la primera actividad de esta sesión y respondan lo siguiente: ¿cuáles son las áreas de oportunidad que se proponen mejorar en este año?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

Formen un círculo con las bancas y compartan con el grupo las áreas de oportunidad que desean mejorar. Expliquen por qué consideran importante atender este aspecto. Anoten en el pizarrón lo que cada uno va enunciando.

Maestro (a), es importante que tome nota de las áreas de oportunidad que desean mejorar sus alumnos, con la intención de que promueva actividades orientadas a apoyar estas iniciativas, así como darles sugerencias y hacer un seguimiento de su avance.

Observen cuáles son las áreas de oportunidad más compartidas por el grupo. Es posible que algunas de ellas, para otros sean fortalezas. Así que este es el momento de compartir su experiencia y entre todos, hacer sugerencias para que cada uno elabore su plan de acción para mejorar su desempeño académico este ciclo escolar. Registren las sugerencias que sus compañeros comentan en el siguiente espacio.

Área (s) que deseo mejorar este ciclo escolar: \_\_\_\_\_

Las sugerencias que hizo el grupo fueron...

Lean nuevamente las sugerencias y coloquen una paloma (✓) en aquéllas que consideren viables para poner en práctica las siguientes semanas.



Tener éxito académico exige decisión, esfuerzo, dedicación y constancia en las actividades y metas establecidas al inicio del nuevo ciclo escolar.

Es importante que al recibir los resultados de las evaluaciones bimestrales, contrasten éstos con el cumplimiento de su plan de acción para mejorar su desempeño escolar.

A lo largo del ciclo escolar pueden ir combinando las diferentes sugerencias que les dieron sus compañeros, así como algunas otras que se les ocurran.

## **Sesión 5. Los cambios en la vida**

Propósito:

*Identificarán cómo los cambios que se presentan en la vida pueden ser vistos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.*

### **1.5. El cambio como posibilidad de mejora**

Uno de los mayores temores de los seres humanos, es el cambio. Muchas veces creemos que lo único bueno es aquello que conocemos, y nos cuesta trabajo abrirnos a otras posibilidades, es decir, a otras formas de hacer y de ser. Por ejemplo, hay personas que afirman que todos los días son iguales; o bien cuando encuentran en la calle a alguien que no ven desde hace tiempo dice “pero si estás igualito (a)”.  
¿Pueden tomarse como sinceras estas afirmaciones?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Qué dice el diccionario sobre el significado de la palabra cambiar?

- Modificación en la apariencia, condición o comportamiento.
- Mudar o alterar su condición o apariencia física o moral.
- Dejar una cosa o situación para tomar otra.

Según estas definiciones, ¿en qué aspectos puede cambiar una persona?

---

¿Una comunidad o poblado?

---

¿Una familia?

---

### Sugerencia didáctica

Formen equipos de tres personas y discutan lo siguiente:

- ¿Por qué a las personas les da miedo el cambio?
- ¿Se puede evitar que las personas, situaciones o cosas cambien?
- ¿Qué pasaría en el mundo si no hubiera cambios?

Al terminar, compartan con el resto del grupo sus respuestas. Anoten las conclusiones a las que llegaron, en el siguiente espacio.

### Los cambios en la vida...

Ahora que están en segundo grado, lo más probable es que no sientan **ansiedad** como sus compañeros de primero, gracias a la experiencia que vivieron el año pasado. En este momento ya conocen a los maestros, las asignaturas, el método de estudio de la Telesecundaria, las evaluaciones, etcétera; es decir, están familiarizados con este ambiente escolar. ¿Pero en realidad, es el mismo del año pasado?

No podemos afirmar que la Telesecundaria siga “igualita” después de los casi dos meses de vacaciones, es posible que hayan algunos cambios en el edificio; por ejemplo: pintaron los salones o baños, cambiaron de lugar el mobiliario del salón, hay renovación o áreas nuevas (biblioteca, laboratorio, salón de computación, etcétera). También puede haber cambios en el personal que trabaja en ella: el director(a), los maestros(as), la secretaria, las personas que atienden la cooperativa, etcétera. Sin duda, el cambio más notable es que hay nuevos alumnos que asisten a la Telesecundaria, y evidentemente se nota la ausencia de los compañeros de tercer grado.

Como alumnos de segundo grado, ¿cómo los hacen sentir estos cambios?

---



Ante cambios inesperados surge la sensación de incertidumbre e inseguridad ante una situación desconocida. Por ejemplo: ¿qué se siente cuando el director les avisa que su maestra se ausentará por un tiempo y les presenta a su nuevo maestro?

El hecho de conocer el lugar, las personas, las costumbres, los diferentes códigos y lenguajes que se utilizan de manera cotidiana en la escuela, los hace sentirse seguros y confiados.

Todo en el universo es movimiento, cambio, **renovación**, y la naturaleza nos da muchos ejemplos de ello: las estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno), el ciclo de vida de los seres vivos (nacer, crecer, reproducirse y morir), el desarrollo del cuerpo humano, el ciclo del agua, sólo por citar algunos. Lo cierto es que a pesar del miedo que nos generan, los cambios hacen que desarrollemos nuevos conocimientos y habilidades que nos permiten adaptarnos y ganar experiencia.

¿Qué cambios han experimentado en los últimos dos meses en su vida?

---

¿Cuáles son los aprendizajes que les han dejado?

---

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, realicen la lectura en voz alta del siguiente relato; para ello necesitan designar quiénes serán los personajes: narrador, maestro, discípulo, padre de familia y hombre joven.

Al concluir la lectura, discutan las preguntas que se presentan al final.

### **Para reflexionar...**

#### **El poder del cambio**

Un maestro de la sabiduría paseaba por un bosque con su fiel **discípulo**, cuando a lo lejos vio un sitio en apariencia pobre y decidió hacer una breve visita. Una vez allí, pudieron constatar la pobreza del lugar y de sus habitantes, una pareja y sus tres hijos. Vivían en una casa de madera, vestidos con ropas sucias y rasgadas, y descalzos. El maestro se aproximó al hombre y le preguntó:

—Aquí no existen posibilidades de trabajo, ni tampoco hay comercios. ¿Cómo se las arreglan para vivir en este lugar?

—Amigo mío —respondió calmadamente el hombre—, tenemos una vaca que nos da varios litros de leche todos los días. Una parte de la producción la vendemos o la cambiamos por otros alimentos en el pueblo de al lado. Con otra parte de la leche que nos da la vaca, producimos queso y mantequilla para nuestro consumo, y es así como vamos sobreviviendo.

El sabio agradeció la información, contempló el lugar por un momento, se despidió del hombre y de su familia y se fue. En medio del camino, se giró hacia su fiel discípulo y le ordenó:

—Regresa a la casa de la familia y roba la vaca.

El joven miró a su maestro con espanto y protestó por la orden. La vaca era el único medio de subsistencia de esa familia. Pero como percibió el silencio absoluto del maestro, cumplió temeroso la orden y robó la vaca. Aquel hecho quedó grabado en su memoria durante años.

Un día, el joven decidió dejar a su maestro y regresar a aquel lugar para contar lo sucedido a la familia, pedir perdón y ofrecerles su ayuda. A medida que se aproximaba al lugar, comprobó que todo había cambiado: había árboles floridos, una bonita casa en lugar de la casucha de madera y niños jugando en el jardín. El joven se sintió triste y desesperado, ya que supuso que aquella humilde familia había tenido que vender el terreno para sobrevivir. Aceleró el paso, y cuando llegó, lo recibió

un hombre muy simpático. El chico preguntó por la familia que había vivido allí años atrás. El hombre respondió que siempre habían vivido allí, que eran los mismos. **Consternado**, el joven preguntó:

—¿Cómo consiguieron mejorar este lugar y sus vidas de manera extraordinaria?

—Teníamos una vaca —respondió entusiasmado el hombre—, pero un día nos la robaron. Entonces nos vimos en la necesidad de hacer nuevas cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos. Fue así como alcanzamos la prosperidad.

Jorge Bucay (2006), *El poder del cambio*, pp. 44-45

¿Cuál fue el evento que hizo que la familia movilizara sus recursos para mejorar su situación económica? \_\_\_\_\_

¿Cómo habrá sido la reacción y los pensamientos de la familia cuando se dieron cuenta de que ya no tenían a la vaca? \_\_\_\_\_

¿Qué motivó al discípulo a visitar nuevamente a la familia a la que años atrás, le robó la vaca? \_\_\_\_\_

¿Cómo imaginan que hubiera sido la vida de esta familia si hubieran conservado la vaca? \_\_\_\_\_

Este relato nos permite ver que detrás de los cambios hay una enseñanza, un aprendizaje. Al principio cuesta trabajo identificarlo, imaginen cómo reaccionó la familia de la historia al perder su único sustento. Seguramente se preguntaban ¿por qué a nosotros?, ¿por qué nos robaron la vaca?, etcétera. Preguntar ¿por qué?, nos lleva a buscar una explicación de lo sucedido, un responsable, una causa.

¿Cuánto tiempo dedicamos a indagar el por qué de las situaciones? Continuando con el relato, es posible que la familia dedicara tiempo para saber quién robó la vaca, pero no fueron suficientes las respuestas como para resolver la situación de pobreza que estaban enfrentando. Cuando modificaron la interrogante a un ¿para qué nos sucedió esto?, es que comienzan a buscar alternativas de sobrevivencia, como bien lo dice el joven: “entonces nos vimos en la necesidad de hacer nuevas cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos”, es decir, que buscaron alternativas para adaptarse a la nueva situación.

Eso mismo sucede en todas las situaciones de cambio, veamos otro ejemplo. El año pasado, reprobaron la asignatura de matemáticas, por lo que deberán presentar el examen extraordinario. Realicemos los dos cuestionamientos.

Situación de cambio escolar: Reprobar matemáticas	
¿Por qué?	¿Para qué?
No hacer las tareas. Reprobar todos los exámenes. Son aburridas las matemáticas. El maestro fue el que “me reprobó”. Quedarse callado y no preguntar. Estar distraído en clase.	Reconocer que no soy muy bueno en matemáticas (área de oportunidad). Mejorar mi atención en clase y preguntar si tengo dudas. Pedir apoyo para estudiar a quien sí le entiende y presentar el examen extraordinario.

¿Cuál de las dos opciones de pregunta, les permite identificar alternativas de solución o adaptación a la nueva situación?

---

**Sugerencia didáctica**

Individualmente, revisen nuevamente los cambios que se presentaron en su vida en los últimos meses, de preferencia uno sobre su vida personal y otro escolar. Después, plantéense ambos tipos de cuestionamientos: ¿por qué? y ¿para qué?

¿Obtienen una nueva perspectiva de estos cambios?, ¿es posible identificar los aprendizajes detrás de cada situación de cambio?

### Dos maneras de enfrentar los cambios

Situación de cambio personal:	
¿Por qué?	¿Para qué?

Situación de cambio <u>escolar</u> :	
¿Por qué?	¿Para qué?

Para terminar la sesión, compartan con el grupo lo que registraron acerca de sus cambios personales y escolares. Destaquen sobre todo los aprendizajes y experiencias que obtuvieron a partir de estas situaciones de cambio.

Todo cambio implica asumir riesgos, porque significa abandonar el camino conocido y adentrarse por una vereda nueva que no sabemos a dónde nos lleve, pero que nos puede hacer cambiar una situación negativa en nuestra. También significa una alternativa para explorar nuevos escenarios y ganar experiencia.

El cambio es un proceso lento y gradual, por eso requiere de voluntad, confianza y **flexibilidad** de quienes participan en él.

## Secuencia de aprendizaje 2

### Conocerse uno mismo: tarea fundamental en la adolescencia

#### Propósito

Identificarán la importancia que tiene reflexionar sobre cómo expresan sus sentimientos, cuáles son sus intereses y cómo esta información les permite tomar mejores decisiones en la vida.

#### Temas

#### Secuencia 2. Conocerse a uno mismo: tarea fundamental de la adolescencia

- 2.1 Conócete a ti mismo
- 2.2 ¿Cómo expresamos lo que sentimos?
- 2.3. Ser responsable: ¡tiene beneficios!
- 2.4. Qué aprendimos...

#### Contenido

### Sesión 6. Los intereses personales

Propósito:

*Identificarán lo que son los intereses personales, la importancia de reconocerlos y cómo cambian a lo largo de la vida.*

#### 2.1. Conócete a ti mismo

Ésta es una frase que durante la adolescencia y juventud escucharán y leerán con mucha frecuencia. Se trata de una invitación a la **introspección**; al conocimiento profundo de quiénes son, cuáles son sus sentimientos, habilidades, talentos, sueños, limitaciones, saber cuál es su potencial, de lo que son capaces de hacer, de lo que les gusta o disgusta.

Saber quiénes somos y qué queremos es importante para quien desea construir y decidir sobre su propia vida, porque este conocimiento de uno mismo da seguridad y confianza para tomar decisiones que determinan su futuro en diferentes aspectos de la vida, por ejemplo, elegir el camino a seguir al terminar la Telesecundaria, elegir una pareja, un trabajo o profesión, qué hacer en el tiempo libre, etcétera. ¿Y cómo podemos conocer quiénes y cómo somos?

### Sugerencia didáctica

En grupo, discutan acerca de las estrategias que cada uno utiliza para identificar y reconocer sus sentimientos, pensamientos, gustos, necesidades, etcétera. Hagan una lista en el pizarrón.

Después revisen las ventajas y desventajas de cada una de ellas. Registren sus respuestas en el siguiente cuadro.

Estrategias para conocerse a uno mismo	Ventajas	Desventajas

¿Cuál sugerencias es la más viable de poner en práctica?

---

¿Por qué?

---

¿Qué aspectos de su vida consideran que conocen bien?

---

¿Sobre que áreas les gustaría conocerse?

---

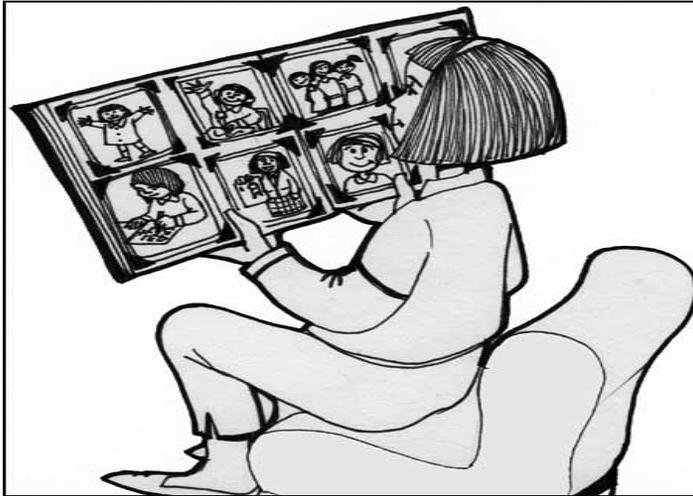
¿Cuál es la razón por la que no han indagado esa área de su vida?

---

¿Consideran necesario conocer ese aspecto? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---



A la observación interior de los actos propios o estados de ánimo o de conciencia, es lo que se conoce como introspección. Esta reflexión sobre uno mismo, permite conseguir una coherencia interna; puede evaluar lo que ha sido el pasado y lo que confía llegar a ser.

Habrán quienes lleven un diario o cuaderno donde registran las vivencias que consideran importantes o bien comparten lo que sienten, piensan y les preocupa con un (a) amigo (a) o alguno de sus padres u otro adulto en quien confían. **Externar** nuestros pensamientos y sentimientos, sea la forma que se elija, permiten que uno mismo “escuche” lo que siente y piensa al momento de compartirlo con otra persona.

Conocerse a sí mismo significa dedicar un tiempo a la reflexión sobre nosotros y tener una noción aproximada de quiénes somos, qué queremos, cómo nos valoramos y con qué habilidades contamos.

Uno de los aspectos que es más importante conocer bien de nosotros, es el relacionado a nuestros gustos y preferencias; es decir nuestros **intereses**.

Nuestra vida se desarrolla en diferentes ámbitos: individual o personal, familiar, escolar, laboral, comunitario o social, etcétera. En cada uno de ellos desempeñamos diferentes roles o funciones; por ejemplo, en la familia somos hijos o hermanos; en tanto que en el escolar somos el jefe de grupo, alumno, compañero, amigo, etcétera, por lo tanto habrá cosas que nos agradan en un lugar y otras que nos desagradan.

#### **Sugerencia didáctica**

Con la intención de identificar nuestros intereses, de forma individual reflexionen acerca de las cosas o actividades que les gusta y disgusta hacer en cada uno de los ámbitos de su vida.

Cosas que...	me gustan y que hago	me gustaría hacer	me disgustan	me disgustan y que hago
Como adolescente				
Como estudiante				
Como hijo				
Como amigo				

¿En cuál de los cuatro roles (adolescente, estudiante, hijo, amigo) fue más fácil identificar la información solicitada? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿En cuál de los cuatro ámbitos de su vida identificaron más cosas que les agrada hacer?

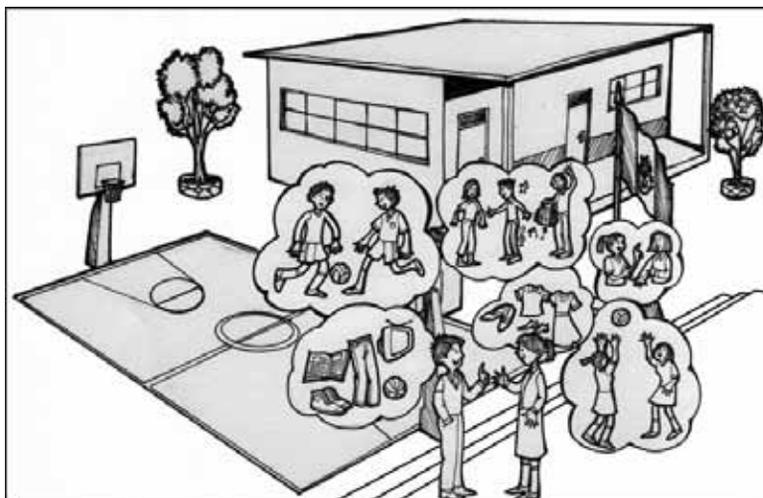
En general, ¿cuáles son las cosas que no les gusta hacer?

¿En que ámbito de su vida fue más difícil identificar sus gustos e intereses?

¿Por qué es importante identificar nuestros intereses en los diferentes ámbitos de la vida?

¿Qué es lo que conocieron acerca de ustedes mismos con esta primera actividad?

Al identificar la preferencia por ciertas actividades, ya sean intelectuales, físicas o artísticas en el ámbito personal (de manera individual) o sociales (en compañía de otros), están definiendo sus intereses; es decir, que es lo que cautiva su atención y realizan con gusto, dedicación y obtienen satisfacción personal.



Los intereses son la brújula que guía su atención y dedicación en la realización de ciertas actividades, además apoyan en la toma de decisiones.

¿Recuerdan cuáles eran sus intereses cuando eran pequeños?

---

¿Cuál es la causa de que en este momento ya no les guste?

---

Actualmente, como adolescentes, ¿cuáles son las cosas que más disfrutan hacer?

---

¿Consideran que sus intereses serán los mismos dentro de diez años?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

Los intereses no son **estáticos**, sino que van cambiando con el tiempo: lo que hoy les gusta hacer, es diferente a lo que hacían cuando niños y serán diferentes en el futuro.

Ser capaz de identificar con seguridad y claridad sus intereses, les permite orientar y desarrollar sus habilidades y aptitudes; las cuales son la base para decidir las actividades recreativas, laboral o profesional que desean ejercer en la actualidad y que puede influir en sus decisiones futuras.

### Para reflexionar...

La adolescencia es una etapa de toma de decisiones y por lo tanto cargada de búsquedas y dudas; una etapa [...] de grandes cambios.

Necesita descubrirse a sí mismo, y descubrir su lugar en la vida. Debe tomar decisiones **vitales** sobre sus estudios, sus amistades y las actividades que llenen su tiempo libre.

Maite Vallet (2006), *Cómo educar a nuestros adolescentes: Un esfuerzo que merece la pena*, p. 37.

¿Cuáles son las decisiones que como adolescente pueden tomar con base en el conocimiento de sus intereses?

---

¿Qué pasaría si alguien decidiera de manera equivocada y aceptará participar en algo que no le gusta hacer?

---

¿Qué beneficios puede obtener alguien que decide hacer lo que le gusta?

---

Quien se conoce bien, puede apoyarse en sus puntos fuertes para actuar sobre sus puntos débiles, y así corregirlos y mejorarlos.

### Sugerencia didáctica

Como actividad a realizar en casa, y utilizando recortes de revistas, elaboren un collage que represente los intereses personales que identificaron en los diferentes ámbitos de su vida (adolescente, hijo, estudiante y amigo).

**Éstas son las cosas que más disfruto hacer en cada ámbito de mi vida..**

## Sesión 7. Conocer lo que sentimos...

Propósito:

*Identificarán la manera en que expresan sus sentimientos y cómo esto forma parte importante del conocimiento sobre uno mismo.*

### Sugerencia didáctica

Antes de iniciar la sesión, dediquen algunos minutos a compartir el collage que ilustra sus intereses y gustos en los diferentes ámbitos de su vida. Pónganse de pie y coloquen sobre la banca su trabajo, después transiten por el lugar de sus compañeros (as) para conocer cuáles son sus intereses y gustos.

¿Cuáles son los intereses más compartidos en el grupo?

---

De lo que sus compañeros externaron en su collage, ¿qué fue lo que llamó más su atención?

---

Como pueden observar, existen intereses compartidos con la mayoría de compañeros del grupo, sobre todo en los ámbitos personal y social. Las coincidencias están en el mismo tipo de música, la forma de vestir, los pasatiempos, la reunión con el grupo de amigos, etcétera. Una explicación de ellas, es la influencia de la moda y los estereotipos que promueven entre los adolescentes, los medios de comunicación.

Las diferencias que se observan en el ámbito escolar y familiar se deben a las características particulares del contexto familiar, social y cultural al que pertenecen; dando como resultado una gran diversidad de intereses. Los intereses pueden ser positivos o negativos y es cada persona quien determina qué valor le asigna a éstos, en función de si favorece el desarrollo de sus habilidades y aptitudes o atentan contra su integridad física y emocional.

### 2.2. ¿Cómo expresamos lo que sentimos?

Ser capaz de elegir entre diferentes opciones y definir nuestros intereses, es un avance en el conocimiento de uno mismo. Pero qué pasa si a alguien se le ocurre preguntar: ¿y por qué te gusta eso?, comienzan las dificultades para algunos, porque será necesario hablar de lo que pensamos y sentimos respecto a nuestra elección.

Conforme vamos creciendo, nuestra manera de pensar y de elegir va cambiando; por ejemplo cuando éramos niños no se nos pedía una explicación del porqué de nuestra elección. Ahora como adolescentes es necesario argumentar nuestra preferencia y por supuesto que eso involucra nuestros pensamientos y sentimientos haciéndonos sentir **vulnerables**.

Por ejemplo, cuando se le pregunta a una persona, ¿cómo estás?, automáticamente se escucha la respuesta *bien o más o menos*. Si somos buenos observadores podemos ver que los gestos que hace al responder y el tono de su voz, nos revelan si está diciendo la verdad o no. El temor a sentirnos vulnerables hace que pocas veces admitamos nuestros verdaderos sentimientos; y es que la mayoría de las veces no sabemos de qué manera expresar aquello que sentimos. ¿De qué manera identifican cuando alguien está enojado, triste, entusiasmado contento? \_\_\_\_\_

Aprendemos a caminar, a leer, a andar en bicicleta, a resolver problemas matemáticos, etcétera, y ¿en qué momento hemos aprendido a expresar la alegría, la tristeza, el enojo, el desinterés, o el miedo?

### Sugerencia didáctica

Formen equipos de tres personas, y discutan la pregunta: ¿cuándo y cómo aprendemos a expresar nuestros sentimientos? Anoten en el siguiente espacio sus conclusiones.

### ¿Cuándo y cómo aprendemos a expresar lo que sentimos?

Compartan con el grupo sus conclusiones; después den lectura al siguiente texto.

#### Para reflexionar...

En cada cultura y al interior de todas las familias aprendemos cuáles emociones se pueden mostrar y cuáles no. Nos enseñan que solo algunas emociones son propias de los hombres o de las mujeres y en qué ocasiones es adecuado expresarlas. [...]

Aprendemos quién puede mostrar qué emoción, cómo la puede expresar, a quién y en qué contexto. Una buena parte de este aprendizaje se realiza en los primeros años de la vida, de modo no totalmente **conciente**. Antes de que nuestros padres y otros familiares nos hablen acerca de cuáles son las emociones que se pueden expresar y cuál es la manera de hacerlo, aprendemos de sus actitudes. Percibimos su incomodidad o disgusto ante determinados sentimientos y eso influye más en nosotros que lo nos dicen de ellos.

Fernando Ortiz Lachica (2007), *Vivir sin estrés*, p. 72.

### ¿Cuándo y cómo aprendemos a expresar lo que sentimos?

---

Básicamente existen dos maneras para expresar nuestros sentimientos: a través del lenguaje verbal y el no verbal. Mediante el lenguaje, hacemos uso de palabras y frases que se enfatizan de acuerdo a nuestro estado de ánimo. Alguna vez le han preguntado a alguien “¿estás bien?”, y la persona responde “por supuesto”, pero hay algo en su voz que no concuerda con su respuesta, lo que nos hace suponer que en realidad no lo está.

### Sugerencia didáctica

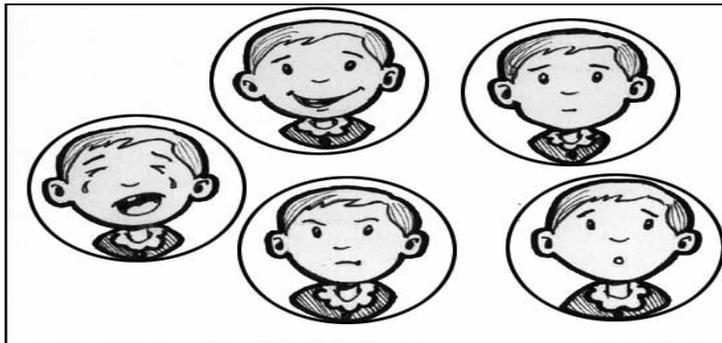
Soliciten a cuatro compañeros que respondan la pregunta “¿estás bien?” desde diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, indiferencia, enojo. Pidan que no mencionen qué estado de ánimo eligió cada uno, a fin de que los demás lo adivinen. Después, en grupo comenten los siguiente:

¿Tiene el mismo significado la respuesta “bien” en cada caso? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

A parte del énfasis en la voz que pusieron sus compañeros, para responder ¿qué otros cosas observaron para determinar el estado de ánimo?

Otra manera para expresar lo que sentimos, es a través del lenguaje no verbal. Es nuestro cuerpo quien habla por la expresión del rostro, la mirada y la **postura corporal**. ¿Cómo es la expresión del cuerpo cuando una persona está triste?

¿Y cuando está enojada?



Desde bebés somos capaces de expresar nuestro estado de ánimo. Es a partir de la influencia de nuestro entorno familiar y de la actitud de los adultos que aprendemos a expresar sólo aquellas emociones que nos son permitidas en él.

Es muy fácil describir cómo reaccionan otras personas ante algún estado de ánimo, pero ¿saben cómo reaccionan ustedes ante éstos?

### Sugerencia didáctica

Colóquense de pie al centro del salón formando un gran círculo. Su maestro (a) se colocará al centro el salón y les pedirá que cierren los ojos. Deberán concentrar su atención en la respiración. Inhalen por la nariz y exhalen por la boca, realicen tres respiraciones profundas. La intención de mantener los ojos cerrados es para evitar que se distraigan con lo que hacen sus compañeros y se concentren en ustedes mismos.

Su maestro (a) solicitará que evoquen un recuerdo que les haya producido tristeza, y sin hablar, deberán mover y adecuar su cuerpo para demostrar este estado de ánimo. Esta postura deberán sostenerla por un minuto; después hagan dos inhalaciones profundas; el maestro (a) cambiará el evento por uno de enojo.

Antes de pasar al siguiente evento, realicen el ejercicio de respiración profunda. Por último, evoquen un evento de alegría. Antes de que todos abran los ojos, inhalen y exhalen nuevamente de manera lenta y profunda tres veces, al terminar abran los ojos lentamente y sacudan los brazos y piernas de manera vigorosa y estiren el cuerpo como si acabarán de levantarse, bostezando si es necesario.

Compartan con el grupo la experiencia de la actividad.

**Maestro (a)**, es muy importante hacer las respiraciones profundas y el movimiento vigoroso del cuerpo al final de la actividad, para que los alumnos recuperen el estado de conciencia.

En caso de que alguno de los alumnos se muestre sensible, acérquese, y sin decir nada, abrácelo o solicite a alguien del grupo que lo haga. No es necesario hablar, deje que de manera natural se tranquilice. Evite hacer comentarios frente al grupo, por lo que al final de la clase dedique unos minutos para conversar con el alumno o alumna.

¿De qué manera expresaron con su cuerpo la tristeza?

---

¿El enojo?

---

¿Y la alegría?

---

No hay emociones negativas ni positivas porque son la expresión que nuestro cuerpo necesita para demostrar como se siente. Lo que si sabemos es que hay emociones agradables y desagradables y que sin ellas es imposible vivir, por lo que es importante conocer cómo reaccionamos ante ellas.

#### **Sugerencia didáctica:**

Completen de manera individual y espontánea las siguientes frases.<sup>4</sup> Procuren elaborar enunciados completos donde expliquen el porqué de la emoción. Por ejemplo:

Me siento feliz cuando.... apruebo todos mis exámenes porque eso quiere decir que estoy aprendiendo.

1. Me siento feliz cuando...
2. Es doloroso darse cuenta...
3. Cuando estoy con mis amigas(os)...
4. Me enojo cuando...
5. Cuando me enojo, yo...
6. Me siento importante cuando...

---

<sup>4</sup> Frases tomadas de: Susan Pick y Martha Givaudan (1998), *Deja volar a tu adolescente y será un gran adulto*, pp. 34-35.

7. Me da miedo cuando...
8. Me siento triste cuando...
9. Mi mayor preocupación es...
10. Cuando estoy solo(a)...
11. Detesto...
12. Necesito...
13. Lo mejor de mí es...

Al terminar, formen nuevamente un círculo con sus compañeros y comenten sus respuestas. Cada uno debe elegir una o dos frases que desee compartir. Es importante que mientras cada uno lee sus respuestas, pongan atención a las cosas que comparten y en las que son diferentes.

Recuerden que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Si respetamos en silencio y con un gran respeto la expresión de las emociones que surjan en los compañeros compañeras, es lo que también recibirán de ellos.

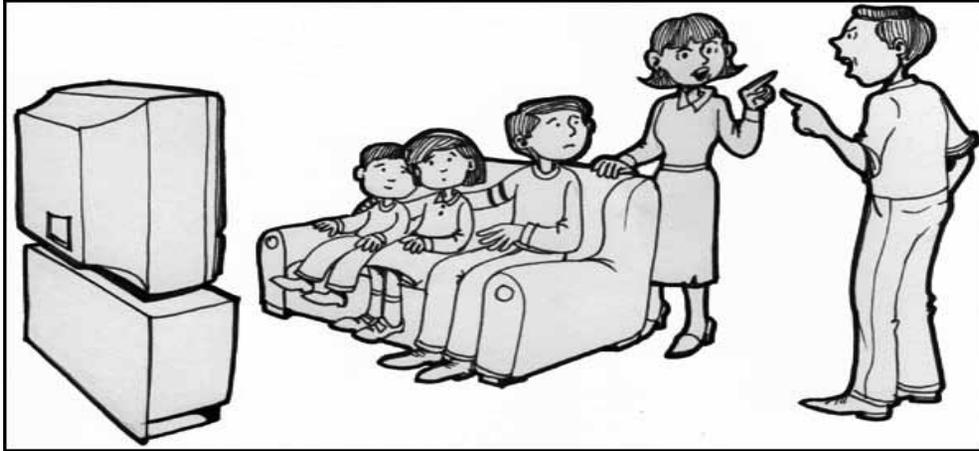
Para terminar la sesión, lean en grupo el siguiente texto:

#### **Para reflexionar...**

El conocimiento propio constituye un punto clave para la formación y educación del **carácter** y de los sentimientos de cualquier persona. Además, ese *saber lo que realmente nos pasa y por qué nos pasa* está muy relacionado con nuestra capacidad de comprender bien a los demás.

En este sentido, es útil desarrollar la capacidad de observación, del comportamiento propio y ajeno: la literatura o el cine, por ejemplo, pueden enseñar también a conocerse uno mismo y a los demás, cuando los autores son buenos conocedores del espíritu humano y saben reflejar bien lo que sucede en el interior de las personas.

Alfonso Aguiló Pastrana (2004), *Educación de los sentimientos*, p.26.



En cada familia hay un código que determina qué emociones son permitidas y cuáles son prohibidas. Desde que somos pequeños aprendemos a expresar lo que sentimos en función de lo que vemos en los adultos que nos rodean.

### **Sugerencia didáctica**

Como actividad para realizar a lo largo de la semana, observen a las personas con las que conviven cotidianamente e intenten identificar el lenguaje no verbal y determinar cuál es su estado de ánimo. De la misma manera, hagan esta lectura en ustedes mismos para responder lo siguiente:

¿Cómo reacciono ante el enojo, la tristeza, la impotencia, incertidumbre y la alegría?

De ser posible registren sus observaciones, las cuales pueden ayudarles a identificar de quién aprendieron esa manera de reaccionar como lo hacen. Utilicen el siguiente guión de observación.

### Guión de observación

Persona observada:	Fecha:
Descripción de la situación o evento	
Lenguaje verbal	Lenguaje no verbal
Emociones identificadas	

## Sesión 8. Libertad y responsabilidad: ambas caras de la misma moneda

Propósito:

*Reconocerán la interrelación que existe entre libertad y responsabilidad, así como los beneficios que se obtienen de esta última.*

### 2.3. Ser responsable, ¡tiene beneficios!

A lo largo de la vida pasamos por distintas etapas que implican cambios y adaptaciones. Por ejemplo, cuando eran niños comenzaron por conocer el lugar donde vivían y a relacionarse con las personas que los rodeaban. Ahora como adolescentes están viviendo diversos cambios (físicos, en la manera de pensar y sentir, gustos, intereses, de relacionarse con los demás, en sus estados de ánimo, etcétera), y como adultos... pues ya lo averiguarán a su tiempo.

Los cambios que experimentan en varios aspectos de su vida actual, poco a poco van haciéndose conocidos al adaptarse a ellos. Aunque no lo crean, también sus padres y los adultos con quienes conviven, están viviendo también su propio proceso de adaptación ante los cambios de ustedes, ya que no es lo mismo convivir con niños, que con adolescentes. ¿Qué tipo de cambios en ustedes consideran que les cuesta más trabajo comprender y aceptar a los adultos?

#### Sugerencia didáctica

Formen parejas, y comenten acerca de las cosas que consideran que a los adultos les molesta, no aceptan, o les cuesta trabajo entender acerca de que ustedes están creciendo. Anoten sus respuestas en el siguiente espacio.

**Lo que no han comprendido o aceptado los adultos con los que convivo, de que estoy creciendo es...**

Por lo general, en la adolescencia, se presentan muchos cambios, al igual que en la dinámica de la misma familia, por lo que también aparecen los primeros conflictos entre padres e hijos. Aunque no siempre es así, ya que si en la familia existe un ambiente de confianza, **empatía** y buena comunicación es más fácil llegar a acuerdos y comprender la diferencia entre el punto de vista de adolescentes y adultos.

Una de las principales discusiones que se observan en la familia, y que tiene que ver con este proceso de adaptación, es que los adolescentes desean tener mayor libertad y autonomía en su vida; en tanto que los adultos les demandan responsabilidad y compromiso, ¿dónde está el desacuerdo?

### Sugerencia didáctica

Formen cuatro equipos procurando que haya el mismo número de hombres y mujeres, después distribuyan de la siguiente manera las tareas a realizar.

**Equipo 1** Libertad

**Equipo 2** Autonomía

**Equipo 3** Responsabilidad

**Equipo 4** Compromiso

Al interior de cada equipo deberán:

- Discutir sobre el significado del valor que les fue asignado, para ello pueden apoyarse en diccionarios, lecciones de Formación Cívica y Ética, libros de la Biblioteca Escolar que abordan los temas de la libertad y la responsabilidad.
- Elaborar un cartel o anotar en el pizarrón una lista con las características que tiene alguien que vive según el valor que les fue asignado.
- Con base en el listado anterior, identifiquen los **antónimos**, o ideas contrarias de dichas características.
- Para compartir con el grupo la información anterior, organicen una pequeña escenificación para exponer los puntos que discutieron en el equipo.

Al final, reflexionen acerca de lo que presentaron los cuatro equipos con base en las siguientes preguntas.

¿Qué conductas y comportamientos fueron similares en las cuatro representaciones?

---

Observen los carteles, y determinen ¿qué características son similares en ellos?

---

¿Cómo explican que la libertad y la responsabilidad presentan características muy semejantes?

---

Como pueden observar, la libertad y la responsabilidad son valores que se complementan, porque una conlleva a la otra, son como las dos caras de la misma moneda. Por ejemplo, tienen la libertad para elegir lo que les gustaría hacer en su tiempo libre, pero eso implica que de manera responsable distribuyan y planeen sus tiempos para no afectar el cumplimiento de otras actividades igual de importantes, como estudiar, apoyar en la casa, etcétera.

En grupo, planteen otros ejemplos que permitan observar cómo se complementan ambos valores.

---

## Para reflexionar...

### ¿Qué es la responsabilidad?

Una persona responsable toma decisiones conscientemente y acepta las consecuencias de sus actos, dispuesto a rendir cuenta de ellos. La responsabilidad es la virtud o disposición habitual de asumir las consecuencias de las propias decisiones, respondiendo de ellas ante alguien [...]

Para que exista responsabilidad, las acciones han de ser realizadas libremente y debe existir una norma desde la que se puedan juzgar los hechos realizados. La responsabilidad implica rendir cuenta de los propios actos, ante alguien que ha regulado un comportamiento.

¿Cómo ser más responsables? El camino más rápido para mejorar en responsabilidad es apreciar claramente que de nuestro comportamiento, dependen cosas grandes.

¿Qué cualidades ayudan a la responsabilidad? Hay varias **virtudes** que se relacionan mutuamente con la responsabilidad [entre las cuales] están:

- *La valentía.* Para dar cuenta de los propios actos hace falta un valor capaz de superar el temor al castigo. (Responsabilidad ante los demás)
- *La humildad.* El orgullo dificulta pedir perdón; mientras que la persona humilde; reconoce sus fallos. (Responsabilidad ante uno mismo)

<http://www.ideasrapidas.org/responsabilidad.htm>



Ser responsable significa reconocer que los resultados que obtenemos en las cosas que hacemos, provienen de nuestro propio esfuerzo.

¿Qué necesitan hacer para llegar a ser un adolescente libre y autónomo?

---

---

¿Y para ser un adolescentes responsables y comprometidos?

---

---

¿Qué es lo que esperan sus padres y otros adultos de ustedes cuando les dicen que sean responsables?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, den lectura al siguiente texto que ilustra cómo se aprende lo que es la responsabilidad. Al terminar, discutan las preguntas que se presentan al final.

### **Para reflexionar...**

Me acuerdo siempre de esta escena: mi primo, mucho más chico que yo, tenía tres años. Yo tenía doce...

Estábamos en el comedor [...] de la casa de mi abuela. Mi primito vino corriendo y se llevó la mesa [...] por delante. Cayó sentado [...] en el piso llorando. Se había dado un golpe fuerte y poco después un bultito del tamaño de un [pequeño] durazno le apareció en la frente.

Mi tía que estaba en la habitación corrió a abrazarlo y mientras me pedía que trajera hielo le decía a mi primo: Pobrecito, mala la mesa que te pegó, chas chas a la mesa..., mientras le daba palmadas al mueble invitando a mi pobre primo a que la imitara... Y yo pensaba: ¿cuál es la enseñanza? La responsabilidad no es tuya que eres un torpe, que tienes tres años y que no miras por dónde caminas; la culpa es de la mesa. La mesa es mala.

Yo intentaba entender más o menos sorprendido el mensaje oculto de la mala intencionalidad de los objetos. Y mi tía insistía para que mi primo le pegara a la mesa... Me parece gracioso como símbolo, pero como aprendizaje me parece siniestro: tú nunca eres responsable de lo que hiciste, la culpa siempre la tiene el otro, la culpa es de afuera, tuya no, es el otro el que tiene que dejar de estar en tu camino para que tú no te golpees... Tuve que recorrer un largo trecho para apartarme de los mensajes de las tías del mundo.

Jorge Bucay (1998), *Cuentos para pensar*, p. 41.

¿De qué manera aprendió el pequeño lo que es la responsabilidad?

---

¿Cuál es el mensaje siniestro que menciona el autor sobre la responsabilidad?

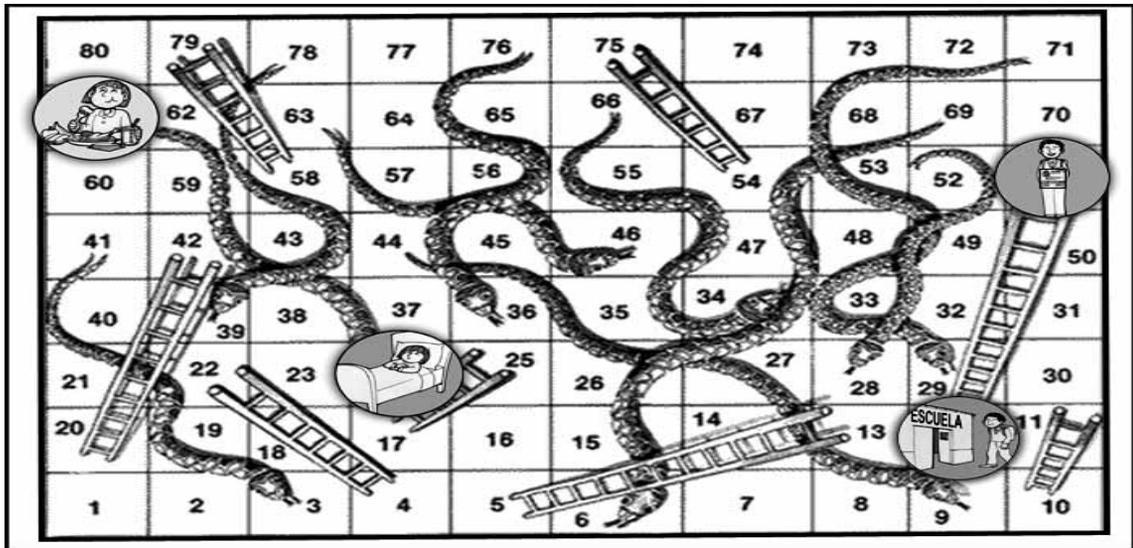
---

Otra manera como aprendimos a ser responsables, fue a través de premios y castigos. ¿Quién no ha escuchado a una madre prometer a su hijo “algo” para que deje de llorar?, ¿Cuántas veces nos han “ayudado” en las tareas de su casa a cambio de que les sea concedido algo? Con estas acciones, se va conformando la idea de responsabilidad cómo hacer algo que otros nos solicitan y obtener algo a cambio.



Actuar para obtener una recompensa o un castigo, es el primer paso para el desarrollo de la responsabilidad en la vida. ¿Qué aprende los niños cuando se les recompensa por hacer algo que les ayuda a ser responsables?

Podemos observar otros ejemplos de esta idea de premios y castigos, en el tablero del juego de mesa Serpientes y Escaleras.<sup>5</sup> si comen demasiado, pueden enfermarse; si pelean, pueden lastimarse; si eres dedicado en tu trabajo; podrás tener éxito; etcétera.



La vida no es el juego de serpientes y escaleras: premios y castigos. La responsabilidad se relaciona con el ejercicio de su libertad, porque ser libre significa decidir que beneficios o **perjuicios** eligen para ustedes y los demás.

<sup>5</sup> Revisen *El mundo de los juegos*, de Oriol Comas (2005), de la Biblioteca Escolar.

Conforme vamos creciendo, aprendemos que no son los demás los que causan lo que nos sucede; sino que cada persona tiene **voluntad** para elegir y actuar por aquello que considera importante y necesario, obteniendo de ello un **beneficio** propio y para los demás.

“En la naturaleza, no hay castigos ni premios, sólo **consecuencias**.”  
Sabiduría china

### Para reflexionar...

Es mi responsabilidad apartarme de lo que me daña. Es mi responsabilidad defenderme de los que me hacen daño. Es mi responsabilidad hacerme cargo de lo que me pasa y saber mi cuota de participación en los hechos. Tengo que darme cuenta de la influencia que tiene cada cosa que hago. Para que las cosas que me pasan me pasen, yo tengo que hacer lo que hago. Y no digo que puedo manejar todo lo que me pasa sino que soy responsable de lo que me pasa porque en algo, aunque sea pequeño, he colaborado para que suceda.

Yo no puedo controlar la actitud de todos a mí alrededor pero puedo controlar la mía. Puedo actuar libremente con lo que hago. Tendré que decidir qué hago. Con mis limitaciones, con mis miserias, con mis ignorancias, con todo lo que sé y aprendí, con todo eso, tendré que decidir cuál es la mejor manera de actuar. Y tendré que actuar de esa mejor manera. Tendré que conocerme más para saber cuáles son mis recursos. Tendré que quererme tanto como para privilegiarme y saber que ésta es mi decisión. Y tendré, entonces, algo que viene con la autonomía y que es la otra cara de la libertad: el coraje. Tendré el coraje de actuar como mi conciencia me dicta y de pagar el precio. Tendré que ser libre aunque a ti no te guste.

Jorge Bucay (1998), *Cuentos para pensar*, p. 42.

Ser responsable de mis decisiones quiere decir que:

- a) Respondo por las consecuencias.
- b) No le echo la culpa a los otros.
- c) Pienso qué hice para que la situación fuera de determinada manera (positiva o negativa).
- d) Acepto que yo tomé la decisión, y por lo tanto, se debe a mí lo que pasó.

Susan Pick y Martha Givaudan (2005), *Yo quiero, yo puedo*.  
*Orientación educativa*, p. 165.

¿Cómo podemos poner en práctica la responsabilidad?

---

¿Cuáles son los beneficios que obtiene una persona al ser responsable?

---

### Sugerencia didáctica

Como actividad para realizar a lo largo de la semana, revisen la lista de responsabilidades que elaboraron en la sesión 18 de su libro de Formación Cívica y Ética, y determinen cuáles son los beneficios que obtienen al ser responsables en los diferentes aspectos de su salud. Anoten en su cuaderno sus reflexiones.

Las responsabilidades anteriores, están enfocadas básicamente al ámbito personal, por lo que les sugerimos reflexionar en relación a las siguientes situaciones:

- Asistir a la Telesecundaria (estudiante)
- Ser alumno de segundo grado y formar parte de un grupo (estudiante)
- Formar parte de una familia (hijo y hermano)
- Pertener a un equipo deportivo o de trabajo escolar (compañero)

Copien en su cuaderno el formato que se presenta a continuación. Al finalizar, lean con atención la información registrada, y después elaboren, a manera de síntesis, un texto breve cuyo título sea: *Las ventajas de ser un adolescente libre y responsable*, el cual deberán incorporar a su portafolio o carpeta personal.

### Mis responsabilidades como...

Ámbito / rol	Responsabilidades	Beneficios que obtienen
Asistir a la Telesecundaria		
Ser alumno de segundo grado		
Formar parte de una familia		
Formar parte de un equipo		

## Las ventajas de ser un adolescente libre y responsable:

### Sesión 9. ¿Qué aprendimos?

Propósito:

*Elaborarán una síntesis de los diferentes temas abordados en las sesiones del primer bloque.*

#### 2.4. Lo que aprendimos...

¿De qué manera se comprueba que se está aprendiendo? Recuerden que aprender no solo significa “acumular” información, sino más bien desarrollar habilidades, capacidades, actitudes, etcétera. En el caso de Orientación y Tutoría no se evalúa a través de un examen, ni es el maestro quien determina si aprendieron o no, la responsabilidad de evaluar lo aprendido les corresponde a ustedes mismos.

Más que hablar de aprendizajes, se trata de reflexionar acerca de los descubrimientos que sobre ustedes mismos hayan realizado y la utilidad de los mismos en los diferentes ámbitos de su vida.

#### Situación didáctica

Organicen dos equipos equilibrando el mismo número de hombres y mujeres. Definan qué equipo es cada uno.

**Equipo 1** Compartir la experiencia

**Equipo 2** Responsabilidad

Las tareas a realizar por los equipos son:

- Deberán hacer una revisión de las sesiones que hasta el momento se han revisado; identificar en cuáles de ellas se aborda el tema que les fue asignado y hacer un mapa conceptual.
- Identificar qué utilidad tiene estos temas y cómo se aplican en los diferentes ámbitos de su vida.
- Determinar en qué otras asignaturas, pueden aplicar lo aprendido en Orientación y Tutoría.

Al terminar, cada equipo presentará al grupo su trabajo.

Registren en el siguiente espacio, aquellas ideas que consideran importante tener en cuenta de los temas: experiencia y responsabilidad.

**Compartir la experiencia...**

**Responsabilidad...**

**Tengan, para que se entretengan...**

Busquen las siguientes palabras en la sopa de letras:

Castigo  
Responsabilidad  
Adolescencia  
Beneficios  
Conócete a ti mismo

Autonomía  
Compromiso  
Voluntad  
Introspección  
Premio

Libertad  
Decisiones  
Intereses  
Gustos  
Experiencia

CONOCETEATIMISMOPUXLKFMTYBIDBADO  
MODRYTPCASTIGOMOPITYSBLDTEFESPKI  
KOMTIATAMOCAZIDTHESMOIUSONAIPOTM  
LTOVPBTINERYPONSAOLPERLAOEFIPOQE  
ILPOEBRMTRASVOLUNTADLSYMTFSIJOMR  
BMZIXSTOGOIUUSTUOLARAOSEAHILYISTAP  
EESJPIONAMFR OSIMORPMOCMJCLOPANT  
RJOGVTORSABERSENOISICEDTIEIASLANE  
TVBPKRSTJOINTROSPECCIONSHOASMLRT  
AMNSERURCGADOLESCENCIAPYSADERST  
DADILIBASNOPSERBRUDONMANLTELOYEZ  
GUSTOSLOPERASNUKALRTSOASESERETN  
TELHISEXPERIENCIABESPETROSMALENRA

Respuesta a la sopa de letras.

**CONOCETEATIMISMOPUXLKFMTYBIDBADO  
 MODRYTP**CASTIGOM**OPITYSBLDTEFESPKI  
 KOMTIAT**AMOCAZID**THESMOIU**SONAIPOTM**  
 LTOVPBTINERYP**ONSAOLPERLAOEFIPOQE**  
 ILPOEBRM**TRASVOLUNTAD**LSYMTFSIJOMR  
**BMZIXSTOG**IOUSTUOLARA**OSEAHILYISTAP**  
**EESJPIONAMFR OSIMORPMOC**MJCLOPANT  
**RJOGVTORSABERSENOISICED**TIEIASLANE  
 TVBPKRSTJOINT**ROSPECCION**SHOASMLRT  
**AMNSERURCGADOLESCENCIA**PYSADERST  
**DADILIBASNOPSERBRUDON**MANLTELOYEZ  
**GUSTOSLOPERASNUKALRTSOASESERETNI**  
 TELHISE**EXPERIENCIA**BESPETROSMALENRA**

**Autoevaluación**

Con la intención de que valores tu desempeño durante el bloque, selecciona la columna que describa de mejor manera lo realizado en estos meses.

	Muy bien	Bien	Regular	Aún no lo hago
Comparto mis experiencias y dudas con mis compañeros.				
Escucho las opiniones de mis compañeras y compañeros y aprendo de éstas.				
Apoyo a los alumnos de nuevo ingreso para que se adapten más rápidamente a la escuela.				
Reconozco mis fortalezas y me apoyo en ellas para mejorar como estudiante.				
Identifico mis áreas de oportunidad.				

Sigo un plan de acción para mejorar mis áreas de oportunidad				
Respeto las normas o reglamento del grupo.				
Apoyo al jefe de grupo para que cumpla con sus funciones.				
Reconozco los cambios que hay en mi aspecto físico y en mis pensamientos.				
Busco los para qué de los cambios que se presentan en mi vida.				
Dedico un tiempo para conocerme a través del dialogo interno				
Realizo de manera oportuna los quehaceres que me corresponden				
Expreso mis sentimientos sin ofender y dañar a otros.				

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son tres características de orientación y tutoría?

---



---

2. Menciona tres áreas de oportunidad que quieras mejorar

---



---

3. ¿Por qué es importante para el grupo tener alguien que los represente?

---



---

4. Escribe 4 reglas o normas de tu salón de clases.

---



---

5.- ¿Qué significa cambiar?

---

---

6.- Explica por qué los cambios son oportunidades de aprendizaje.

---

---

7.- ¿Qué significa conocerse a sí mismo?

---

---

8.- ¿Qué es la responsabilidad?

---

---

## Bloque 2

---

### A la mitad del camino...

#### Secuencia de aprendizaje 1

---

#### Ser alumno de segundo grado

##### Propósito

Identificarán las implicaciones que tiene para su vida personal, familiar y social, el mantenerse como alumno de Telesecundaria, así como reflexionar acerca de lo que puede aportar a su entorno escolar y social.

##### Temas

---

#### Secuencia 1. Ser alumno de segundo grado

- 1.1. ¡Soy alumno (a) de segundo grado!
- 1.2. La experiencia del primer bimestre
- 1.3. El perfil de egreso de la educación básica
- 1.4. Las competencias para la vida
- 1.5. Del trabajo en equipo, al trabajo colaborativo
- 1.6. Tú aprendes, yo aprendo...

##### Contenido

---

#### Sesión 10. ¿Qué significa estar en segundo grado?

Propósito:

*Describirán lo que significa para ellos estar en segundo grado de Telesecundaria y los beneficios que obtienen al continuar estudiando.*

#### 1.1. ¡Soy alumno (a) de segundo grado!

Todas las personas somos diferentes no solamente físicamente, sino también tenemos actitudes, comportamientos y rasgos que nos caracterizan y que si la gente nos observa con atención pueden darle pistas para saber cómo somos, que nos gusta, la ocupación que realizamos, etcétera; algo similar sucede en la escuela.

A pesar de que todos van vestidos con el uniforme escolar, existe algo que distingue a los alumnos según el grado que cursan. Para comprobarlo, pidan a su maestro(a) que comente la evolución que observó en los alumnos que egresaron de la Telesecundaria el pasado ciclo escolar.

¿Cuáles fueron los cambios que observó en los alumnos a lo largo de los tres años?

---

Una de las novedades más obvias que encontraron al regresar a clases, fue sin lugar a dudas el ingreso de nuevos compañeros a la Telesecundaria. ¿Cómo son?, ¿qué es lo que los distingue del resto del alumnado? Recuerden cuando ingresaron a la Telesecundaria, ¿recuerdan cómo veían a sus compañeros de tercer grado?, ¿y a los de segundo?, ¿cómo se percibían ustedes mismos como alumnos de primer grado?

Imaginen que llega de visita a la escuela un maestro; es la hora de la ceremonia y como todos los alumnos visten el uniforme escolar, no puede distinguir a que grado pertenece cada uno. Tomando como base solamente la observación, ¿cómo podría determinar que el alumno que tiene enfrente es de primer grado? Observen la siguiente imagen, seguramente la recuerdan.



Algunos de los rasgos que identifican a los alumnos de segundo grado son: la actitud de despreocupación y seguridad con que se relacionan con maestros y compañeros de tercero.

¿Qué observan en la imagen?

---

---

¿Qué actitud tienen los alumnos de cada grado?

---

---

¿Por qué consideran que los alumnos de segundo grado están en la parte más alta del **podio**?

---

---

### Sugerencia didáctica

Formen tres equipos, no olviden que deben estar integrados por hombres y mujeres. Cada equipo deberá nombrar a un secretario para que sea el responsable de registrar y presentar al grupo las conclusiones del equipo.

Organicen las tareas de la siguiente manera:

Cada equipo deberá discutir y llegar a acuerdos acerca de las características físicas, actitudes, comportamientos y aquellos rasgos que caracterizan a los alumnos del grado que les fue asignado.

- Equipo 1** Alumnos de tercer grado
- Equipo 2** Alumnos de primer grado
- Equipo 3** Alumnos de segundo grado

Cuando hayan terminado de hacer la descripción, preparen una breve escenificación donde presenten los rasgos que identificaron, en los alumnos del grado asignado.

**Eviten el uso de calificativos o rasgos negativos**

Cómo pueden observar, estar en segundo grado les da cierto **estatus** o posición dentro de la Telesecundaria debido a que tienen la experiencia del primer año; los maestros y compañeros de tercero ya los conocen y a pesar de que algunos reprobaron alguna asignatura en algún bimestre o del curso, continúan asistiendo a la escuela.

La **deserción** es un suceso que resulta más o menos familiar para ustedes, ya que es posible que algunos de sus compañeros de primer grado decidieran no continuar estudiando o bien se cambiaron de escuela. ¿Cuántos alumnos eran al iniciar el primer grado? \_\_\_\_\_ ¿Cuántos de ellos ya no asisten al segundo grado? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las razones por la que ya no asistan a la Telesecundaria?

---

---

¿Cuántos de ustedes aprobaron todas las asignaturas?

---

¿Cuáles son las asignaturas donde se observa más reprobación?

---

¿Cuáles son las razones por las que reprobaron estas asignaturas?

---

¿Qué piensan acerca de sus compañeros, que no pudieron continuar sus estudios este ciclo escolar?

---

¿Cuáles fueron las causas de que hayan desertado de la escuela?

---

¿Por qué es importante concluir la educación básica?

---

**Sugerencia didáctica**

En grupo lean el siguiente texto y comenten las semejanzas que observan entre los casos que presenta la lectura y la situaciones que se presentaron en su grupo del año pasado.

**Para reflexionar...**

**La reprobación y la deserción para los alumnos de segundo grado**

La reprobación y la deserción son sucesos que resultan más o menos familiares para los alumnos de segundo grado [...] el paso por la escuela secundaria los ha puesto en contacto con estos acontecimientos y forman parte también de su experiencia escolar [...]

Los alumnos identifican a quienes han reprobado como los más “relajientos, rebeldes, desinteresados, que no ponen mucha atención, casi no trabajan”. Expresan que los estudiantes que reprobaban se caracterizan por ser “desordenados, indisciplinados, peleoneros y groseros; no entran a clases; no le hacen caso a los maestros [...] no les gusta trabajar ni estudiar, demuestran poco interés, son **apáticos**, además no participan en clase ni en la mayoría de las actividades que organizan en la escuela [...]

Testimonio 1. A un compañero de primer grado lo sacaron porque faltaba mucho; empezó a reprobado y se salió de la escuela porque tenía muchas [asignaturas] reprobadas y repitió el primer grado, pero aquí en segundo nadie se ha salido, no ha habido ninguna deserción [...]

Testimonio 2. Dos alumnas no terminaron el ciclo escolar en el plantel; una por cambio de escuela: sus padres la cambiaron por tener problemas graves con sus vecinos, e incluso cambiaron de residencia; otra dejó la escuela por estar embarazada. Algunas de las compañeras del grupo siguen en contacto con ellas, por lo que están enteradas de que la niña que está embarazada trabaja todo el día en la tienda de sus suegros y por el momento no tiene planes de seguir estudiando porque se va a dedicar al cuidado de su hijo. La otra alumna nos cuenta que va muy bien en la [nueva] escuela, que su promedio sigue siendo alto y le gustaría terminar la secundaria con nosotras [...]

Testimonio 3. Hugo se dio de baja por problemas económicos de su familia y se fue a trabajar a Tijuana. Era muy tranquilo y rara vez echaba relajo... Lo malo es que era indisciplinado en sus trabajos en clase y tareas. Tere, no sabemos porqué se dio de baja, ya que es una muchacha muy inteligente, estudiosa y de buena conducta. A Paco lo cambiaron a una escuela de educación especial porque presentaba problemas de aprendizaje. Los tres se dieron de baja entre el primer y segundo bimestre.

SEP (2006) *Sexto Informe Nacional. Seguimiento a las escuelas. Ciclo escolar 2006-2007. Educación Básica. Secundaria*, pp. 126, 134-135.

¿Alguno de los testimonios es parecido a lo que vivieron sus compañeros que desertaron de la escuela? \_\_\_\_\_ ¿Cuál de ellos? \_\_\_\_\_

¿Alguna vez han pensado en dejar de asistir a la escuela? \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

¿Cuáles serían las pérdidas que tendrían si abandonaran sus estudios?

¿Cuáles son las ganancias de continuar estudiando la Telesecundaria?

¿Cuáles son las causas que los mantienen en la Telesecundaria?

¿Por qué es importante mantenerse y concluir sus estudios de Telesecundaria?

De acuerdo con datos del II Informe de Gobierno, la educación secundaria tiene una cobertura de 6.1 millones de alumnos. De ellos se estima que para el ciclo escolar 2007–2008 el 7.2% deserten de la escuela, es decir, que abandonen sus estudios de secundaria.

Fuente: II Informe de Gobierno, septiembre de 2008, p.331.

Estar en segundo grado significa cosas diferentes para cada uno; por ejemplo, para algunos puede representar un logro porque les permitió continuar estudiando; estar a la mitad del camino de la Telesecundaria y más cerca de concluir la educación básica; una nueva oportunidad para mejorar los resultados del primer grado; tener un espacio para convivir con sus amigos y compañeros; el reto para aprender nuevas cosas; lograr una meta a mediano plazo, que establecieron en su proyecto de vida, etcétera. Para cada uno es algo diferente porque ello depende de sus intereses, necesidades personales y de su historia personal.



¿Cuál camino eligieron algunos de sus compañeros que decidieron no continuar estudiando la Telesecundaria? ¿Qué significado tiene para ustedes permanecer en la escuela?

### Sugerencia didáctica

Formen parejas y comenten lo que significa para cada uno estar en segundo grado de Telesecundaria, así como los beneficios o posibilidades que pueden obtener de esta situación.

Al terminar, compartan con el grupo sus comentarios y discutan las preguntas que se presentan al final.

**Para mí, ser alumno (a) de segundo grado significa...**

**Al continuar estudiando sé que puedo...**

Aprender...

Convivir ...

Lograr...

Conocer...

Avanzar...

¿Qué es lo que necesitan tener o hacer para lograr lo que anterior?

---

---

¿Cómo pueden contribuir la escuela y su maestro (a) en su logro?

---

¿Y sus compañeros del grupo?

---

¿Por qué es importante cursar el segundo grado de Telesecundaria?

---

**Para ser, estar y sacar provecho del segundo grado de Telesecundaria, me comprometo a....**

## Sesión 11. Evaluación de nuestros aprendizajes

Propósito:

*Realizarán una autoevaluación de las situaciones de aprendizaje, la convivencia con el grupo y el apoyo que recibe de su familia para identificar cómo influyen éstas en su desempeño académico.*

### 1.2. La experiencia del primer bimestre

*Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo, y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.*

Mahatma Gandhi

Según el diccionario, recompensar significa premiar, obtener un beneficio. Con base en la frase anterior, ¿cuál consideran es la recompensa que obtuvieron al cursar el primer bimestre como alumno de segundo grado?

---

¿Cómo evalúan el esfuerzo que realizaron al cursar los dos primeros meses de clases?

---

El esfuerzo es importante porque en él radica la posibilidad de alcanzar las metas que se desean.

No es fácil hacer una valoración objetiva acerca de cómo ha sido nuestro desempeño académico, debido a que siempre tendemos a generalizar o ver de manera global la situación. Por ejemplo, cuando alguien pregunta ¿cómo te ha ido en la escuela?, podemos responder “bien”, lo cual es una respuesta amplia que dice mucho y nada. Pero si les preguntarán algo específico, como: ¿qué tal les fue con el proyecto que elaboraron en Ciencias?; ¿qué aprendieron en la clase de Educación Física?, o bien ¿cómo es la convivencia con sus compañeros de grupo?, es muy posible que dediquen algunos instantes para reflexionar acerca de la experiencia y emitir un comentario, o respuesta **acotada** o más específica del aspecto que están valorando.

Casi siempre estamos siendo evaluados ya sea por otras personas (maestros, padres, compañeros y amigos), pero también de manera a veces automática hacemos una valoración de nosotros mismos, de nuestro desempeño personal; es decir, nos autoevaluamos. Evaluar es algo común y cotidiano en nuestra vida, pero ¿qué significa y para qué sirve la **autoevaluación**?

#### Sugerencia didáctica

Formen parejas y comenten acerca de lo que significa para ustedes la autoevaluación, y para qué sirve. Anoten su respuesta en el siguiente espacio y después compartan con el grupo sus conclusiones.

Autoevaluarse significa ...

Por lo general, se tiene una idea negativa de cualquier forma de evaluación en virtud de que ha sido utilizada básicamente para calificar, aprobar o reprobar. Sin embargo, la evaluación nos permite identificar los logros que hemos alcanzado, las fortalezas que poseemos, así como las metas que aún no logramos y que por ello, se convierten en retos.

### **Sugerencia didáctica**

Lean en grupo los siguientes textos y discutan las diferencias o coincidencias que identifican con la descripción que hicieron anteriormente. Por último, discutan las preguntas que se presentan al final de la lectura.

### **Para reflexionar...**

Autoevaluación: Proceso sistemático mediante el cual una persona o grupo examina y valora sus procedimientos, comportamientos y resultados para identificar que requiere corregirse o modificarse.

[www.evaluacion.unam.mx/glosario/glosario-Frameset.htm](http://www.evaluacion.unam.mx/glosario/glosario-Frameset.htm)

La autoevaluación se produce cuando el sujeto evalúa sus propias actuaciones [y trabajo]. Es un tipo de evaluación que toda persona realiza de manera permanente a lo largo de su vida, ya que continuamente se toman decisiones en función de una valoración positiva o negativa de una actuación específica, una relación tenida, un trabajo llevado a cabo, etcétera [...]

Con diferentes grados de complejidad, según las edades a las que nos refiramos, el alumno es perfectamente capaz de valorar su propia labor y el grado de satisfacción que le produce. Simplemente hay que darle pautas para que lo haga con seriedad y corrección [...] y sepa la influencia que su juicio va a tener en la valoración global que se realice posteriormente sobre su actuación y progreso.

Para aprender a valorar, el único camino existente es practicar valoraciones en distintas circunstancias y en relación a diferentes ámbitos.

La autoevaluación [...] constituye un elemento imprescindible para mejorar paulatinamente los procesos educativos, ya que sin esa reflexión fallan los datos básicos para tomar decisiones correctas y oportunas. Muchas veces se deciden cambios sin fundamento..., y todos sabemos que cambiar por cambiar no conduce a nada: se acierta o se falla por puro azar.

Antonia Casanova, *La evaluación educativa. Escuela básica*, pp. 96-97.

¿En qué ámbito de su vida (familiar, personal, escolar, social, etcétera) aplican más la autoevaluación?

---

¿Por qué es importante para ustedes hacer esta autoevaluación?

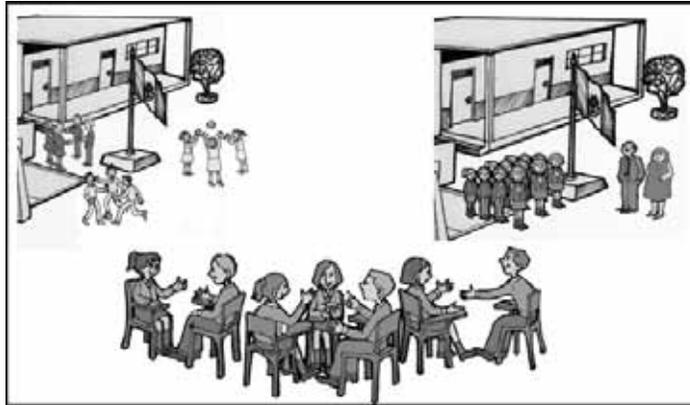
---

¿Qué eventos o actividades que realizan en la escuela, evalúan con mayor frecuencia?

---

¿Qué utilidad le dan a la información que obtienen de esta autoevaluación?

---



El aprendizaje que obtenemos al asistir a la escuela, no se refiere sólo al ámbito académico, sino también a la adquisición de valores sociales e interpersonales.

En la escuela se obtiene un cúmulo de experiencias relacionadas con los aprendizajes, trabajos escolares y también sobre las relaciones que establecen con sus compañeros y maestros. Hacer un alto en el camino para saber qué tan satisfechos están con su experiencia escolar, es un buen paso para identificar los logros que van a alcanzar, las fortalezas que poseen y las metas que aún no logran y que se convierten en retos. En esta ocasión los invitamos a reflexionar también acerca de otros aspectos que pueden influir de manera indirecta en la adquisición del aprendizaje y en su experiencia como alumnos de segundo grado.

### Sugerencia didáctica

Individualmente lean las siguientes afirmaciones que están relacionadas a tres ámbitos: desempeño académico, relación con sus compañeros y el apoyo que reciben de su familia.

Lean con atención cada afirmación y coloquen una paloma (✓) o sombreen la columna que consideren refleja mejor lo que piensan y sienten respecto al enunciado.

## Autoevaluación del primer bimestre

### 1. Mi desempeño académico durante este primer bimestre

	Mucho	Regular	Poco	Nada
Me siento satisfecho con las calificaciones que obtuve.				
Los conocimientos que adquirí me resultan importantes.				
Me encuentro satisfecho con mi desempeño en todas las asignaturas.				
La escuela me parece un lugar agradable.				
Me encuentro satisfecho con mis participaciones en clase.				
Tengo al corriente mis apuntes en todas las asignaturas.				

Me gusta trabajar en equipo.				
Dedico el tiempo suficiente para estudiar y hacer mis tareas.				
Cumplo con las tareas y actividades que sugiere el (la) maestro (a).				
Considero que todas las asignaturas son importantes.				

## 2. Sobre las relaciones que establezco con mis compañeros y mi maestro (a)

	Mucho	Regular	Poco	Nada
Todos los días tengo ganas de llegar a la escuela.				
Tengo buenos amigos en la escuela.				
En el grupo hay relaciones de respeto entre alumnos y maestro (a).				
Me gusta la manera en que nos enseña el (la) maestro (a).				
Mi maestro (a) se preocupa porque aprendamos.				
El (la) maestro (a) es justo (a) en las evaluaciones.				
El (la) maestro (a) me orienta y ayuda a mejorar.				
En el grupo sabemos cuando alguien tiene algún problema.				
De parte de mi maestro (a) recibo un trato amable.				
Me siento a gusto con mis compañeros y compañeras de clase.				
En el descanso convivo con bastantes amigos.				
Me llevo bien con mis compañeros y compañeras.				
Me siento con libertad y confianza para expresar lo que pienso y siento en el grupo.				

Nos apoyamos mutuamente en el grupo.				
Cuando lo necesito, mis compañeros(as) me ayudan.				
Tengo bastante confianza con algunos compañeros y compañeras.				
En el grupo, todos respetamos las normas de convivencia y apoyamos al jefe de grupo.				

### 3. El apoyo que me brinda mi familia para realizar mis estudios

Mi familia....	Mucho	Regular	Poco	Nada
Está pendiente de que cuente con las condiciones y materiales necesarios para desarrollar mis tareas escolares.				
Vigila que asista todos los días a la escuela.				
Conocen los resultados de las evaluaciones del primer bimestre.				
Asiste al llamado de la escuela cuando es necesario.				
Considera que lo que aprendo en la escuela es importante.				
Está satisfecha con los resultados de aprendizaje que he obtenido.				
Me motiva para que continúe mis estudios en la Telesecundaria.				
Conoce mis intereses y mi proyecto de vida.				
Está de acuerdo con lo que planeo hacer al terminar la educación básica.				

¿En cuál de los tres ámbitos ubican mayor cantidad de “Mucho”? \_\_\_\_\_

¿A qué atribuyen esta valoración positiva? \_\_\_\_\_

¿Dónde observan mayor insatisfacción o respuestas de “Poco” y “Nada”? \_\_\_\_\_

¿Qué cambios les gustaría que hubiera en este ámbito para que se sientan satisfechos en su experiencia escolar? \_\_\_\_\_

¿Son viables o realizables estos cambios? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Qué tipo de apoyo requieren para realizar estos cambios?

¿A quién pueden solicitar este apoyo?

¿Qué pasaría si no dedicáramos un tiempo a reflexionar sobre estos aspectos?

La familia y la escuela son dos medios vitales en los que se mueven [...] la mayor parte de su tiempo. Los **desajustes** si son importantes, pueden tener consecuencias negativas, tanto para su desarrollo personal como para el desempeño académico.

Rafael Bautista *et al.* (1992), *Orientación e intervención educativa en secundaria*, p. 92.

#### Sugerencia didáctica

Al concluir el trabajo individual, comenten con el grupo los resultados de su autoevaluación. Después discutan las siguientes preguntas con base en el siguiente texto.

¿Qué sucedería si la familia no apoya o motiva a su hijo (a) para que continúe estudiando la Telesecundaria?

¿De qué manera puede influir en su aprendizaje el ambiente y convivencia que se establece con los compañeros en el grupo?

¿Cómo puede apoyar el grupo a los compañeros (as) que reprobaron algunas asignaturas, este bimestre?

¿Qué otras acciones sugieren para que exista una mejor convivencia y solidaridad en el grupo?

No olviden hacer la autoevaluación sobre el cumplimiento de las normas de convivencia establecidas en el grupo, así como sobre su compromiso personal para apoyar al jefe de grupo.

## Un cuento para reflexionar...

### El elefante encadenado

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales [...] me llamaba la atención el elefante.

Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal, pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? [...]

Pregunté entonces a algún maestro, padre, o tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: —Si está **amaestrado**, ¿por qué lo encadenan?—. No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca. Sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía. Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su **impotencia** y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree —pobre— que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Jorge Bucay (1998), *Cuentos para pensar*, p. 24.

¿Cuál es la estaca que los detiene y no les ha permitido avanzar en el mejoramiento de su desempeño académico?

---

## Sesión 12. Lo que aprendemos en la Telesecundaria

Propósito:

*Explicarán la utilidad y aplicación de lo que aprenden en la Telesecundaria y que les permite continuar aprendiendo de manera autónoma.*

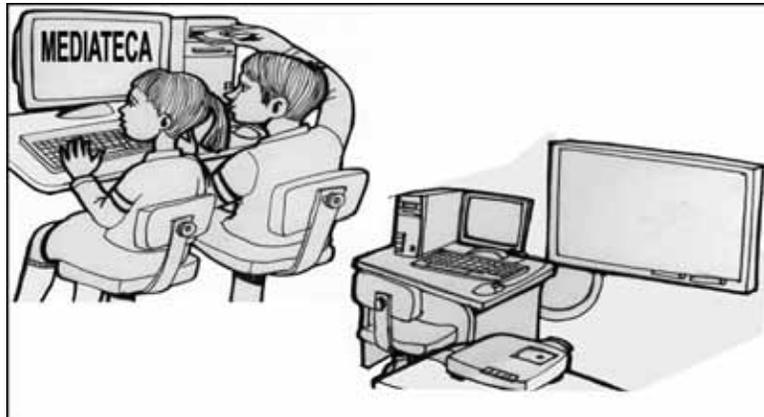
### 1.3. El perfil de egreso de la educación básica

Desde el momento en que ingresaron a la escuela por primera vez, han transcurrido más de ocho años. Es muy probable que en algún momento se hayan preguntado ¿por qué debo asistir a la escuela?, en especial ahora que sus intereses están cambiando y es difícil encontrar un sentido a lo que aprenden, hacen y a los beneficios que tiene asistir a la escuela.



A lo largo de nuestro paso por las diferentes escuelas de educación básica hemos ido adquiriendo aprendizajes cada vez más complejos que nos permiten comprender el mundo actual.

Por otra parte, en ningún otro momento de la historia de la humanidad, como en la actualidad, se había contado con tanta tecnología, ni se había generado tanta información en prácticamente todos los campos del conocimiento humano. Dando como resultado que el uso de la computadora y el acceso al Internet sea una necesidad para tener acceso a dicha información, situación que ha cambiado la función que desempeña la escuela en esta era de la información.



El uso de computadoras y el acceso al Internet plantean múltiples posibilidades de aprendizaje; estas condiciones plantean una nueva pregunta: ¿para qué sirve la escuela?

La escuela es el espacio donde el proceso de aprendizaje es también la oportunidad de socialización e intercambio de conocimientos entre quienes asisten a ella (alumnos y maestros); lo que permite el desarrollo de **competencias**, actitudes, valores, y de relaciones interpersonales que contribuyen a la conformación de la autoestima e identidad de las personas.

### Sugerencia didáctica

Formen cuatro equipos y discutan acerca de los siguientes cuestionamientos:

- Equipo 1**      ¿Para qué sirve ir a la escuela?
- Equipo 2**      ¿Cuál es la utilidad de los aprendizajes que se adquieren en la escuela?
- Equipo 3**      ¿Qué se aprende en la escuela y qué no podría aprenderse a través de una computadora o la televisión?
- Equipo 4**      ¿De qué manera enriquecen el aprendizaje que se adquiere en la escuela, el uso de tecnología como la computadora y el Internet?

Al terminar la discusión al interior de los equipos, presenten al grupo sus conclusiones, en el orden en que aparecen las preguntas.

Después comparen sus respuestas con el texto que se presenta a continuación.

**Para reflexionar...**

### **Principios del Modelo Pedagógico de Telesecundaria**

La Telesecundaria incorpora la Tecnología de Información y Comunicación (TIC) para representar el conocimiento por medio de textos, gráficos, videos, audio, imagen y niveles de **interactividad** con el alumno, brindando así flexibilidad al proceso de enseñanza-aprendizaje.

El alumno es el creador constante de aprendizaje, a través del cual, de manera autónoma, crítica y reflexiva, es capaz de aprender a aprender, a hacer y a ser, y en el que los docentes y los medios educativos son los facilitadores de ese aprendizaje significativo, promoviendo así la integración de aprendizajes y su movilización, para que el alumno sea capaz de hacer frente a diversas situaciones en contextos reales.

Dirección General de Materiales Educativos (2008)  
*Modelo Fortalecido de Telesecundaria*, p. 41.

En el caso específico de la Telesecundaria, mencionen algunas de las actividades escolares donde hagan uso de las TIC.

---

---

¿Qué actividades promueve la escuela para que sean personas autónomas, críticas y reflexivas?

---

---

¿Qué se espera que los alumnos aprendan en la escuela?

---

---

En cada una de las etapas de la educación básica (preescolar, primaria y secundaria) han ido adquiriendo conocimientos y habilidades que les han permitido continuar aprendiendo. Los aprendizajes que se pretenden obtengan los alumnos al término de la secundaria, se conocen como el perfil o rasgos deseables del egresado. Reflexionemos acerca de ellos.

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, den lectura al siguiente texto. Subrayen aquellas palabras que no conozcan y busquen su significado en el diccionario.

**Para reflexionar...**

### **Perfil de egreso de la educación básica**

El **perfil** de egreso plantea un conjunto de rasgos, que los estudiantes deberán tener al término de la educación básica, para desenvolverse en un mundo en constante cambio. Dichos rasgos son resultado de una formación que destaca la necesidad de fortalecer las competencias para la vida, que no sólo incluyen aspectos cognitivos sino los relacionados con lo afectivo, lo social, la naturaleza y la vida democrática, y su logro supone una tarea compartida entre los campos del conocimiento que integran el currículo, a lo largo de toda la educación básica.

### **Rasgos deseables del egresado de educación básica**

El plan y los programas de estudio han sido formulados para responder a los requerimientos formativos de los jóvenes de las escuelas secundarias, para dotarlos de conocimientos y habilidades que les permitan desenvolverse y participar activamente en la construcción de una sociedad democrática. Así, como resultado del proceso de formación a lo largo de la escolaridad básica, el alumno:

1. Utiliza el lenguaje oral y escrito con claridad, fluidez y adecuadamente, para interactuar en distintos contextos sociales. Reconoce y aprecia la diversidad lingüística del país.
2. Emplea la argumentación y el razonamiento al analizar situaciones, identificar problemas, formular preguntas, emitir juicios y proponer diversas soluciones.
3. Selecciona, analiza, evalúa y comparte información proveniente de diversas fuentes y aprovecha los recursos tecnológicos a su alcance para profundizar y ampliar sus aprendizajes de manera permanente.
4. Emplea los conocimientos adquiridos a fin de interpretar y explicar procesos sociales, económicos, culturales y naturales, así como para tomar decisiones y actuar, individual o colectivamente, en **aras** de promover la salud y el cuidado ambiental, como formas para mejorar la calidad de vida.
5. Conoce los derechos humanos y los valores que favorecen la vida democrática, los pone en práctica al analizar situaciones y tomar decisiones con responsabilidad y apego a la ley.
6. Reconoce y valora distintas prácticas y procesos culturales. Contribuye a la convivencia respetuosa. Asume la interculturalidad como riqueza y forma de convivencia, en la diversidad social, étnica, cultural y lingüística.
7. Conoce y valora sus características y potencialidades como ser humano; se identifica como parte de un grupo social; emprende proyectos personales; se esfuerza por lograr sus propósitos y asume con responsabilidad las consecuencias de sus acciones.
8. Aprecia y participa en diversas manifestaciones artísticas. Integra conocimientos y saberes de las culturas como medio para conocer las ideas y los sentimientos de otros, así como para manifestar los propios.
9. Se reconoce como un ser con **potencialidades** físicas que le permiten mejorar su capacidad motriz, favorecer un estilo de vida activo y saludable, así como interactuar en contextos lúdicos, recreativos y deportivos.

Secretaría de Educación Pública (2006), *Plan de Estudios. Educación Básica. Secundaria*, pp. 9-10

¿Qué rasgos del perfil de egreso presentado consideran que ya poseen?

---

---

¿Cuáles de ellos creen que aún no han logrado en su totalidad?

---

---

¿Qué asignaturas de las que han cursado a lo largo de los últimos años en la escuela, contribuyen al logro del perfil de egreso que enmarca el texto?

---

---



Lograr el perfil de egreso en educación básica requiere del desarrollo de competencias, lo que implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias del impacto de ese hacer (valores y actitudes).

Los libros de texto, apuntes y materiales que emplean los maestros, así como las asignaturas que se cursan cada grado y nivel escolar tiene como fin último lograr que los alumnos construyan los conocimientos y habilidades que establece el perfil de egreso de la educación básica.

## Sesión 13. ¿Cuál es el tesoro que encierra la educación?

Propósito:

*Identificarán el desarrollo de competencias para la vida, que se pretende lograr al término de la educación básica.*

### 1.4. Las competencias para la vida

En el país existen 24 millones de niños, niñas y jóvenes entre los 3 y 15 años que asisten a las escuelas de educación básica. De acuerdo con el artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos: *Todo individuo tiene derecho a recibir educación [...] La educación preescolar, primaria y secundaria conforma la educación básica obligatoria,*<sup>6</sup> es decir, la educación obligatoria consta de doce años.

Ustedes forman parte de los alumnos que cursan actualmente la educación básica, ¿alguna vez se han preguntado por qué se dice que es obligatoria?

#### Sugerencia didáctica

Con el apoyo de su maestro (a), en grupo, realicen las siguientes actividades:

- Revisen el Artículo 3° en la Constitución Política completo e identifiquen lo que dice acerca de la obligatoriedad de la educación básica.
- Comparen la información anterior con los rasgos deseables del egresado de educación básica que revisaron en la sesión anterior.
- Elaboren conclusiones que expliquen el porqué es obligatoria la educación básica. Regístrenlas en el siguiente espacio.

#### La educación básica es obligatoria porque...

Es a través de la educación básica, que se pretende atender las necesidades de aprendizaje de niños, niñas y jóvenes, y que abarcan tanto “las herramientas esenciales para aprender (como la lectura, la expresión oral, el cálculo, la solución de problemas), como los contenidos básicos del aprendizaje (conocimientos teóricos y prácticos, valores y actitudes) necesarios para que los seres humanos puedan sobrevivir, desarrollar plenamente sus capacidades para vivir y trabajar con dignidad, participar plenamente en el desarrollo, mejorar la calidad de vida, tomar decisiones fundamentales y continuar aprendiendo”.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Artículo Constitucional reformado mediante decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación el 12 de noviembre de 2002.

<sup>7</sup> Jacques Delors et. al. *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*, p.19.



La educación también es una experiencia social, en la que se conocen y enriquecen las relaciones sociales con los demás, adquiriendo las bases de los conocimientos teóricos y prácticos.

Ahora sabemos que asistir a la escuela ya no consiste sólo en memorizar información para aprobar las asignaturas, sino más bien, es la oportunidad para adquirir aprendizajes y desarrollar competencias necesarias y útiles para la vida.

Veamos por qué.

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, den lectura al siguiente texto. Subrayen las palabras que no entiendan y busquen en el diccionario su significado.

Den algunos ejemplos o situaciones que complementen la información, acerca de cada uno de los pilares de la educación.

Al terminar, respondan los cuestionamientos que se presentan.

### **Para reflexionar...**

La educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares:

*Aprender a conocer*, combinando una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de profundizar los conocimientos, en un pequeño número de materias. Lo que supone además: aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.

*Aprender a hacer* a fin de adquirir no sólo una calificación profesional sino, más generalmente, una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Pero, también, aprender a hacer en el marco de las distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes [...]

*Aprender a vivir* juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia –realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos– respetando los valores de **pluralismo**, comprensión mutua y paz.

*Aprender a ser* para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. Con tal fin, no **menospreciar** en la educación ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido **estético**, capacidades físicas, aptitud para comunicar...

UNESCO, *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*, p. 34

¿Por qué se les llama “pilares de la educación” a estas cuatro formas de aprender?

---

¿Cuáles de ellos consideran que es el más importante?

---

¿Por qué?

---

¿Consideran que en su experiencia escolar han desarrollado estas formas de aprender? \_\_\_\_\_

¿Por qué?

---

Comparen los rasgos de egreso de la educación básica y los pilares de la educación, ¿qué semejanzas observan?

---

El avance en los diferentes campos de la ciencia y del conocimiento humano, ha dado como resultado la generación de una enorme cantidad de información, la cual ha provocado también cambios en la educación que se imparte en las escuelas. ¿Alguna vez han escuchado a sus padres u otros adultos decir que lo que ustedes aprenden en la escuela es diferente a lo que les enseñaron a ellos?, y tienen razón, porque a lo largo del tiempo han ido cambiando las necesidades de aprendizaje. Por ejemplo, muchos adultos nunca imaginamos el uso de computadoras, Internet, textos de apoyo, videos, programas de televisión, etcétera, en el salón de clases, como medio para enseñar y aprender; en cambio para ustedes todo es normal y cotidiano porque desde que nacieron esta tecnología ya existe.

En todo el mundo, cada vez son mayores los altos niveles educativos requeridos a hombres y mujeres, para participar en la sociedad y resolver problemas de carácter práctico. En este contexto es necesaria una educación básica que contribuya al desarrollo de competencias amplias para mejorar la manera de vivir y convivir en una sociedad cada vez más compleja, por lo que un propósito central de la educación es el desarrollo de competencias. ¿Y que son éstas?

### Sugerencia didáctica

A continuación se presenta un texto que explica lo que son las competencias. Se trata de una lectura extensa, la cual guiará su maestro (a) de manera colectiva, haciendo las pausas necesarias para hacer aclaraciones, comentarios y dar ejemplos que ayuden a su comprensión. Para ello utilicen los espacios en blanco que aparecen entre los párrafos.

### Para reflexionar...

#### Competencias para la vida

Una competencia implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias del impacto de ese hacer (valores y actitudes). En otras palabras, la manifestación de una competencia revela la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en un contexto dado.

Las competencias **movilizan** y dirigen todos estos componentes hacia la consecución de objetivos concretos; son más que el saber, el saber hacer o el saber ser. Las competencias se manifiestan en la acción integrada; poseer conocimiento o habilidades no significa ser **competente**: se pueden conocer las reglas gramaticales, pero ser incapaz de redactar una carta; se pueden enumerar los derechos humanos y, sin embargo, discriminar a las personas con necesidades especiales.

La movilización de saberes (saber hacer con saber y con conciencia respecto del impacto de ese hacer) se manifiesta tanto en situaciones comunes de la vida diaria como en situaciones complejas y ayuda a visualizar un problema, determinar los conocimientos pertinentes para resolverlo, reorganizarlos en función de la situación, así como **extrapolar** o prever lo que falta.

Algunos ejemplos de estas situaciones son: diseñar y aplicar una encuesta; organizar un concurso, una fiesta o una jornada deportiva; montar un espectáculo; escribir un cuento o un poema; editar un periódico. De estas experiencias se puede esperar una toma de conciencia de la existencia misma de ciertas prácticas sociales y comprender, por ejemplo, que escribir un cuento no es cuestión de inspiración, pues demanda trabajo, perseverancia y **método**.

Las competencias que aquí se proponen contribuirán al logro del perfil de egreso [de la educación básica] y deberán desarrollarse desde todas las asignaturas, procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje para todos los alumnos.

- a. Competencias para el aprendizaje permanente. Implican la posibilidad de aprender, asumir y dirigir el propio aprendizaje a lo largo de su vida, de integrarse a la cultura escrita y matemática; así como de movilizar los diversos saberes culturales, científicos y tecnológicos, para comprender la realidad.
- b. Competencias para el manejo de la información. Se relacionan con: la búsqueda, evaluación y sistematización de información; el pensar, reflexionar, argumentar y expresar juicios críticos; analizar, sintetizar y utilizar información; el conocimiento y manejo de distintas lógicas de construcción del conocimiento en diversas disciplinas y en los distintos ámbitos culturales.
- c. Competencias para el manejo de situaciones. Son aquéllas vinculadas con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando diversos aspectos como los sociales, culturales, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y de tener iniciativa para llevarlos a cabo; administrar el tiempo; propiciar cambios y **afrontar** los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; enfrentar el riesgo y la incertidumbre; plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión.
- d. Competencias para la convivencia. Implican relacionarse armónicamente con otros y con la naturaleza; comunicarse con eficacia; trabajar en equipo; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; manejar armónicamente las relaciones personales y emocionales; desarrollar la identidad personal; reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país.
- e. Competencias para la vida en sociedad. Se refieren a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; proceder en favor de la democracia, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar considerando las formas de trabajo en la sociedad, los gobiernos y las empresas, individuales o colectivas; participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología; actuar con respeto ante la diversidad sociocultural; combatir la discriminación y el racismo, y manifestar una conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo.

*SEP. Educación Básica. Secundaria. Plan de Estudios, México, SEP, 2006, pp.10-11*

En lluvia de ideas respondan a las siguientes preguntas:

¿Observan alguna relación entre las competencias para la vida y los rasgos de egreso de la educación básica?

¿Por qué es importante que la escuela desarrolle en los alumnos competencias para la vida?

---

---

Con la información que ahora tienen acerca de lo que se pretende desarrollar en los alumnos, ¿qué otros elementos agregarían a sus conclusiones sobre la obligatoriedad de la educación básica?

---

---

*La educación es todo lo que la humanidad ha aprendido sobre sí misma.*  
Jacques Delors

### **Sugerencia didáctica**

Cómo actividad a realizar en la semana, individualmente o en equipo (ustedes decidan) elaboren un mapa conceptual que explique qué son las competencias para la vida y den algunos ejemplos de ellas, por lo que pueden apoyarse revisando nuevamente los propósitos de las asignaturas y los rasgos deseables de egreso de la educación básica.

**¿Qué son las competencias para la vida?**

## Sesión 14. Acciones básicas del trabajo colaborativo

Propósito:

*Reconocerán las características del trabajo colaborativo como una estrategia de aprendizaje que puede ser puesta en práctica para mejorar los aprendizajes.*

### 1. 6. Del trabajo en equipo, al trabajo colaborativo

*Ningún hombre es una isla, algo completo en sí mismo; todo hombre es un fragmento del continente, una parte de un conjunto...*

John Donne (1624)

Como parte de las actividades de aprendizaje que se llevan a cabo en el aula, los maestros solicitan que se desarrollen trabajos en equipo ya sea para atender una tarea específica en el salón de clases o para realizarse como investigación fuera de la escuela. Esta estrategia parte del supuesto de que “dos cabezas piensan mejor que una”, además de que promueve el desarrollo de la responsabilidad compartida entre quienes integran el equipo, pero ¿se promueve esto en realidad?

#### Sugerencia didáctica

De manera individual, recuerden la última experiencia al trabajar en equipo. Después, describan en el siguiente espacio quiénes lo conformaron; el propósito de la actividad que realizaron; el producto o resultado que debían lograr; la manera en que organizaron el trabajo; los problemas que enfrentaron y finalmente, si el resultado obtenido fue satisfactorio para el equipo.

#### Mi experiencia al trabajar en equipo...

Al terminar, evalúen su participación a partir de la descripción de los siguientes aspectos. Coloquen una paloma (✓) en la columna que refleja su participación en el trabajo del equipo.

Aspectos a valorar	Mucho	Regular	Poco	Nada
Me sentí satisfecho con mi participación en el equipo.				
Hice propuestas para organizar y distribuir el trabajo.				
Participé en las discusiones al interior del equipo.				
Se identificaron y aprovecharon las habilidades que cada uno de nosotros tiene.				
Cumplí a tiempo con la tarea que me fue encomendada.				
Revisé conjuntamente con mis compañeros el trabajo, antes de entregarlo al maestro (a).				
Estuve de acuerdo con todas las decisiones que se tomaron en el equipo.				
Recibí apoyo de mis compañeros de equipo para realizar la tarea que me fue asignada.				
Considero que como equipo, dimos nuestro mejor esfuerzo en la realización del trabajo.				
Me gustó el trabajo que realizamos en el equipo.				
Estoy de acuerdo con la calificación que el maestro le dio a nuestro trabajo.				
Considero que el trabajo en equipo mejora mis relaciones interpersonales.				

### Sugerencia didáctica

Una vez que hayan concluido la autoevaluación descrito en el ejercicio anterior, reúnanse con los compañeros de equipo y compartan con ellos sus respuestas; por eso se sugiere que siempre hablen en primera persona, por ejemplo: a mí me parece, yo creo, yo pienso, yo digo, yo quiero, etcétera.

No se trata de discutir o evidenciar lo que hicieron bien o mal los demás, sino más bien cada uno hablará de su propia experiencia y de las cosas que considera debe mejorar en el trabajo de equipo.

Cuando todos en el equipo hayan compartido su experiencia, respondan las siguientes preguntas.

¿La participación en el equipo fue equitativa? \_\_\_\_\_

¿Por qué?

\_\_\_\_\_

¿Todos los integrantes del equipo manifestaron que se sintieron apoyados por sus compañeros? \_\_\_\_\_

¿Por qué?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son las ventajas que tiene trabajar en equipo?

\_\_\_\_\_

¿Cuál fueron los obstáculos o problemas que les impidieron obtener mejores resultados en el trabajo de equipo?

\_\_\_\_\_

¿Qué sugieren hacer para mejorar el trabajo del equipo?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son las competencias que se ponen en juego al trabajar en equipo?

\_\_\_\_\_



El trabajo en equipo permite que los alumnos pongan en práctica diversas habilidades (manejo de información, relaciones interpersonales, solución de problemas, conocimientos (conceptos, información), actitudes y valores (respeto, flexibilidad, solución de conflictos, etcétera)

### Sugerencia didáctica

En grupo, den lectura al siguiente texto, dando algún tiempo para aclarar las ideas que así lo requieran. Al terminar, discutan las preguntas que se presentan al final de ésta.

## Para reflexionar...

### Del trabajo en equipo al trabajo colaborativo

De acuerdo con su experiencia, ¿creen que están aprovechando de la mejor forma los espacios para compartir con sus compañeros cuando deben desarrollar tareas en grupo? Seguramente para algunos las experiencias han sido buenas, pero probablemente no sea así para todos; es por ello que ahora encontrarán algunos elementos que les permitan obtener mejores resultados del trabajo en equipo. Para ello, es necesaria una alta dosis de responsabilidad personal puesta a disposición de los compañeros. Si de lo que se trata es de colaborar en el aprendizaje de todos, en las siguientes líneas encontrarán algunos elementos que les pueden resultar de utilidad.

El aprendizaje cooperativo es un término genérico, usado para referirse a un grupo de procedimientos de enseñanza que parten de la organización de la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos, donde los alumnos trabajan de manera conjunta y coordinada entre sí, para resolver tareas académicas y profundizar en su propio aprendizaje.

Los elementos básicos necesarios para que un trabajo en grupo sea auténticamente cooperativo son cinco:

- *La interdependencia positiva.* Los integrantes del grupo son conscientes de que el éxito de cada uno depende del éxito de los demás; nadie puede alcanzar sus objetivos si no lo alcanza también el resto del grupo.
- *La interacción cara a cara.* El segundo elemento básico es promover la interacción entre quienes integran un grupo, preferiblemente, cara a cara. Cada alumno precisa su tarea individual para que los compañeros del grupo alcancen exitosamente sus tareas. Para ello, deben compartir recursos y darles todo el soporte y ayuda precisos.

Los alumnos deben promover entre ellos su propio aprendizaje, ello, incluye explicaciones orales con relación a cómo resolver problemas; explicar un determinado concepto o conocimiento a los demás; asegurarse de que lo han entendido, discutir los conceptos relacionados con aquello en lo que se está trabajando y que conectan el trabajo presente con lo que se aprendió en el pasado.

Esta promoción de las relaciones personales, cara a cara, de los integrantes del grupo los lleva a asumir un compromiso entre todos.

- *La responsabilidad individual* es el tercer elemento básico. El grupo debe ser responsable de alcanzar sus objetivos y cada integrante del grupo debe ser responsable de contribuir, con su actitud y tarea, a la consecución del éxito del trabajo colectivo. La responsabilidad individual existe cuando aquello que ha realizado cada uno **revierte** en el grupo y en cada miembro del mismo. A la vez que se hace una valoración positiva de la tarea desarrollada, la participación, apoyo y el aprendizaje de cada uno, tanto individualmente, como del grupo, es decir, en colectivo.
- *Habilidades para el trabajo en grupo.* El cuarto elemento básico del aprendizaje cooperativo es enseñar a los estudiantes a desarrollar habilidades **inherentes** a pequeños grupos.

El aprendizaje cooperativo es, por propia naturaleza, más complejo que el **competitivo** o el **individualista**, puesto que los estudiantes deben adoptar un doble compromiso con la tarea (el aprendizaje del tema académico) y con el trabajo de equipo (funcionar efectivamente como un grupo).

Las habilidades sociales necesarias para hacer efectivo el trabajo cooperativo no aparecen por sí solas cuando se utilizan las sesiones cooperativas, deben enseñarse a los estudiantes como una finalidad y como habilidades académicas en sí mismas. El liderazgo, la toma de decisiones, la construcción de la confianza, la comunicación y las habilidades en resolver conflictos, deben guiar tanto el trabajo del equipo como sus relaciones, a efectos de alcanzar los contenidos de manera exitosa.

Asimismo, y puesto que la cooperación va asociada intrínsecamente a los conflictos, los procedimientos y habilidades para resolver y conducir estos conflictos de manera constructiva serán especialmente importantes, para el éxito a largo plazo de los grupos de aprendizaje y del éxito individual de cada uno de sus componentes.

- *La reflexión sobre el trabajo en grupo.* El último elemento básico es la reflexión sobre el trabajo del grupo, que se produce cuando se discute cómo van alcanzando sus objetivos y qué **efectividad** tiene su relación de trabajo.

Los grupos precisan poder describir qué acciones y tareas de sus miembros son útiles y cuáles son inútiles a la hora que tomar decisiones acerca de qué conductas deben mantenerse, corregir o cambiar. [...] En este sentido puede ser interesante incorporar técnicas de [...] auto evaluación continua sobre aquello que genere el grupo.

Grupo de Interés en Aprendizaje Cooperativo  
[http://giac.upc.edu/PAG/giac\\_cas/giac\\_que\\_es.htm](http://giac.upc.edu/PAG/giac_cas/giac_que_es.htm)

¿Cuáles son las ventajas de trabajar de manera cooperativa?

---

Revisen nuevamente la autoevaluación sobre la experiencia de trabajar en equipo, ¿cuáles de los elementos necesarios para el trabajo colaborativo, ya realizan?

---

¿Cuáles de ellos consideran es más difícil poner en práctica en el grupo?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿De que manera contribuye el trabajo colaborativo a mejorar sus aprendizajes?

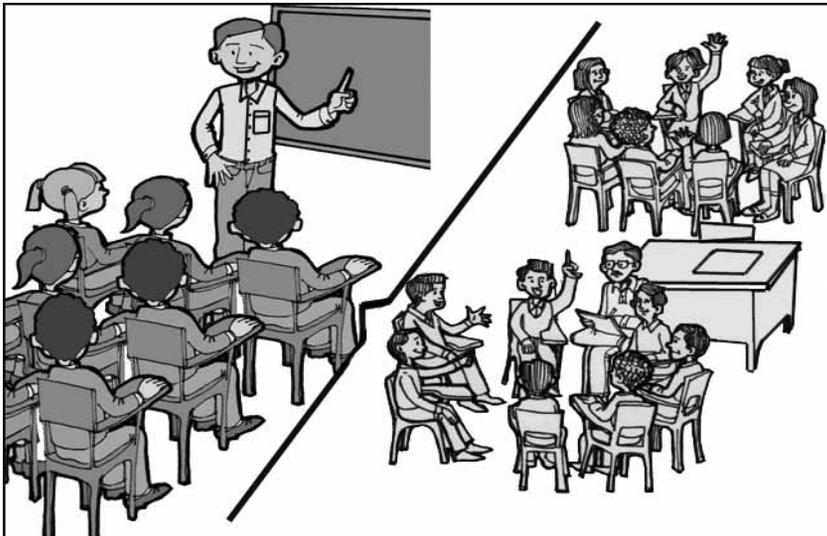
---

## Sugerencia didáctica

A continuación se presentan algunas sugerencias para mejorar el trabajo colaborativo y que pueden poner en práctica durante las siguientes semanas.

- Es importante que todos los integrantes conozcan y tengan clara la tarea que deberán realizar, así como los productos a entregar.
- Planeen con tiempo las tareas que deberán realizar.
- Es necesaria la participación de todos en la planeación, asignación y realización de las actividades. Para ello tomen en cuenta las habilidades que cada integrante tiene.
- Para organizar mejor el trabajo, durante las reuniones de organización de las actividades, así como de la exposición de los productos:
  - ✓ Nombren a un moderador, el cual tendrá la responsabilidad de coordinar las participaciones y procurar que todos intervengan para hacer sus aportaciones.
  - ✓ Nombren a un secretario, para que tome nota de las aportaciones que hacen los compañeros y los acuerdos a los que llegan.
  - ✓ Nombren al compañero (a) que será el responsable de exponer las conclusiones del equipo.
- Durante la exposición, todos los miembros del equipo deberán estar atentos para apoyar cuando sea necesario a quien expone.
- Realicen una valoración individual y del equipo sobre el trabajo realizado.

### 1. ¿Qué es el aprendizaje cooperativo?



El propósito de los grupos de aprendizaje cooperativo es que cada miembro crezca de manera auténtica. Los estudiantes que aprenden juntos son, mucho más competentes que los que aprenden de forma individual.

## Sesión 15. Otra manera de compartir nuestra experiencia: la tutoría

Propósito:

*Identificarán la oportunidad que tienen de compartir sus conocimientos y aprendizajes con sus compañeros, a través de la tutoría.*

### 1.7. Tú aprendes, yo aprendo...

Alguna vez, al terminar la clase han sentido que no entendieron nada. Se acercan a su maestro (a) con la intención de pedirle les explique nuevamente porque tienen algunas dudas... y en eso llega alguien más y ya no se animan a decir nada porque no quieren que los demás se den cuenta de que no entendieron. La situación se agrava cuando antes de salir de salón su maestro (a) les dicen “ah... y estudien, porque la próxima semana hay examen”. ¿Qué pueden hacer ante esta situación?

#### Sugerencia didáctica

Formen equipos de tres personas, de preferencia con compañeros (as) con quienes no conviven últimamente. Al interior de los equipos deberán compartir alguna experiencia similar a la anterior que no necesariamente debe ser escolar, sino en cualquier otro aspecto de su vida, así como la solución que le dieron.

Al terminar de compartir sus experiencias, registren en el siguiente espacio la situación que enfrentaron y las estrategias que utilizaron en cada caso.

Situaciones	Estrategia o alternativa de solución utilizada

#### Sugerencia didáctica

Compartan al grupo las situaciones y estrategias que pusieron en práctica para enfrentar éstas. Después, respondan las siguientes preguntas.

¿Qué estrategia fue la que más pusieron en práctica para enfrentar la falta de conocimiento o destreza?

---

---

¿A qué personas acudieron para solicitar apoyo a fin de solucionar la situación?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Es difícil solicitar apoyo a otros cuando no se comprende algo? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

Todos, en más de una ocasión, necesitamos del apoyo o ayuda de los demás, situación que a veces es difícil porque no sabemos como comunicar nuestra necesidad y cuando nos animamos, algo sale mal: no era el momento adecuado, decimos una cosa por otra, no encontramos las palabras para darnos a entender y terminamos sintiéndonos frustrados porque consideramos que no fuimos capaces de comunicar lo que deseábamos.

¿Qué otros temores impiden comunicar efectivamente nuestra necesidad de apoyo a los demás?

---

---

Entre los temores más comunes que aparecen en nuestra mente, cuando solicitamos apoyo a los compañeros u otra persona para que nos explique o enseñe lo que no comprendemos, están: “se van a burlar de mí”, “van a pensar que soy un tonto”, “me van a comparar con...”, etcétera. Ante esta situación existen dos opciones: quedarnos con estas ideas y nuestras dudas; o bien enfrentar la condición a pesar de lo que los demás piensen y solicitar el apoyo que requerimos.

**Recuerden que...** En caso de una emergencia, necesidad o crisis cuentan con una red de apoyo constituida por las personas que consideran cercanas, confiables y que tienen la certeza que pueden brindarles auxilio, protección, orientación o algún otro servicio.

Si en este momento necesitaran solicitar apoyo a un compañero o compañera para estudiar aquello que no comprendieron en clase de la asignatura que no les gusta mucho, ¿a quién recurrían?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

¿Cómo es que conocen esas características o habilidades en su compañero (a)?

---

---

Seguramente los conocen porque son amigos, han convivido con ellos en el trabajo de equipo; hay confianza porque saben que no los juzgan por no haber comprendido; además explican de una manera sencilla y clara; los animan y motivan para que aprendan. En otras palabras, se conocen porque han interactuado con ellos cara a cara en los equipos de trabajo, como vimos en la sesión anterior.

Cuando su maestro (a), no puede dedicar un tiempo durante o después de clases para aclarar las dudas o preguntas surgidas durante la clase debido a múltiples factores o motivos que lo mantienen ocupado (a), (por ejemplo, atender la dirección de la Telesecundaria), quienes pueden brindar **tutoría** a aquellos alumnos que lo requieran, pueden ser los estudiantes más avanzados del grupo o bien de otros grados. ¿Alguna vez han sido tutores o participado en una sesión de tutoría?

### Sugerencia didáctica

Para tener una idea más clara de lo que significa dar tutoría, en grupo lean el siguiente texto. Subrayen las ideas centrales y con ello respondan a las preguntas que se presentan a continuación.

### Para reflexionar...

La tutoría se define como la ayuda y el apoyo que brindan personas que no son maestros profesionales, en el aprendizaje de otros de una manera interactiva, decisiva y sistemática. Generalmente se efectúa de persona a persona, en pareja.

Los tutores o **preceptores** pueden ser los padres u otros cuidadores adultos, los hermanos y hermanas, otros miembros de la familia, los estudiantes de un grupo similar o distintos tipos de voluntarios. Niños pequeños, incluso de cinco años de edad, pueden aprender efectivamente de un tutor. Cualquiera puede ser un preceptor, es decir cualquiera puede ayudar a alguien en algo. Al ayudar a otros a aprender, a menudo aprenden también los tutores.

[...] No necesitan ser expertos en el contenido o las habilidades que enseñan. Sin embargo, usualmente es mejor si conocen un poco más que quienes están aprendiendo, o sea sus alumnos. Si los tutores son mucho más avanzados que sus discípulos, tenderán a aburrirse del contenido que enseñan y no obtendrán gran beneficio.

Para enseñar mediante tutoría no es necesario utilizar material especial. Los tutores no deben intentar imitar lo que piensan que los maestros profesionales harían, pues no poseen el suficiente **bagaje** de conocimientos. Tampoco es conveniente que apoyen, orienten o encaminen a los alumnos para que respondan correctamente. Es mejor estimular las capacidades de los alumnos. [...]

Ambos, tutor y alumno, pueden también aprender a dar y recibir elogios, desarrollar habilidades sociales y extender contactos, desarrollar habilidades de comunicación (escuchar, cuestionar, explicar, resumir) y desarrollar una mayor autoestima.

No se espera que los tutores sepan todo. Deben ser tan **sensatos** como para decir “no estoy seguro” o “ésta es la manera que yo conozco, pero no es la única”.

Keith Topping (2000), *Tutoría*, p. 7.

Con base en la lectura, ¿qué es la tutoría?

---

¿Quién puede desarrollar la función de tutor?

---

¿Cuál de las estrategias que mencionaron en la primera actividad de la sesión se pueden considerar como tutoría?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

**Recuerden que...** Para brindar tutoría no es necesario ser experto, sólo se requiere de compromiso y deseos de compartir nuestros conocimientos y experiencia, así como disponer de un par de horas a la semana para realizar las sesiones.

Para ser tutor, sólo basta tener la disposición de poner al servicio de los demás sus habilidades y conocimientos de las asignaturas que considera son su fortaleza, es decir, que las comprenden y consideran fáciles de aprender.

¿Cuáles fueron los resultados que obtuvieron como grupo al final del primer bimestre?, ¿en qué asignaturas se observó el mayor número de reprobados?, ¿quiénes están dispuestos a mejorar su aprendizaje a través de tutorías?, ¿existen algunos integrantes del grupo que acepten el reto de ser tutores de sus compañeros?

Para participar en acciones de tutoría, ya sea como tutor o como alumno es necesario tomar en cuenta las siguientes sugerencias:<sup>8</sup>

**Establecer un calendario y horario.** Tutor y alumnos deben acordar el tiempo que asignarán para trabajar juntos. ¿Con qué frecuencia se reunirán cada semana? ¿Cuánto durará cada sesión? ¿Cuántas semanas tardará? ¿Dónde se realizarán las sesiones? No debe empezarse algo que no pueda mantenerse o finalizarse. Se requieren reuniones regulares para construir una relación de tutoría amigable y que infunda confianza.



¿Por qué comprendemos algo que no entendimos en clase cuando nos lo explica un (a) compañero (a)?

<sup>8</sup> Texto tomado de Keith Topping (2000), *Tutoría*, pp. 11-12.

**Enfoque en los requerimientos del alumno.** Frecuentemente los alumnos tienen ideas limitadas acerca de la ayuda que necesitan. Pueden estar más interesados en ayudar para hacer sus tareas correctamente [...] que en entender realmente la [asignatura]. Los tutores comenzarán con las preocupaciones inmediatas de los estudiantes, pero deben enfocarse en las metas, alentando a éstos a una comprensión más amplia y profunda.

**Pequeños pasos.** Los alumnos necesitan aprender paso a paso. No se espera que den grandes saltos. Los tutores usualmente olvidan cuánto tiempo les tomó a ellos entender algo por sí mismos.

**Equilibrar el apoyo y el desafío.** La tutoría tiene la intención de ser un apoyo para el alumno en su esfuerzo por aprender. Pero los tutores no deberían únicamente dar la respuesta correcta o mostrar cómo hacer algo. Esto puede parecer útil, pero sólo resultaría en un aprendizaje mecánico, sin comprensión real. Entender cómo encontrar la respuesta acertada es más importante. La tutoría, entonces, debe ser mucho más que una simple práctica y repetición rutinarias. Algunas veces los tutores encontrarán que los tutelados se han formado ideas demasiado estrechas o simplemente erróneas.

**Den tiempo para pensar.** No espere que el compañero responda a una pregunta de inmediato. Necesitará algún tiempo para pensar. Los tutores pueden darlo; los maestros, no. Sugieran. No sólo dé al tutelado la respuesta. Proporcione pequeñas pistas sobre cómo llegar a la respuesta correcta. Éstas pueden ser un dibujo o un gesto (por ejemplo) así como más palabras. Brinden el apoyo suficiente para permitir al tutelado alcanzar el éxito con algún esfuerzo, pero no demasiado.

**Recuerden que...** El tiempo de tutoría es valioso. Utilícelo bien, pero también diviértanse mientras uno enseña y el otro aprende.

¿Qué semejanzas observan entre los elementos necesarios para el aprendizaje cooperativo revisados la sesión anterior y la realización de sesiones de tutoría?

---

---

¿Cuáles son los beneficios que obtiene quien desempeña la función de tutor?

---

---

¿Es posible llevar a cabo acciones de tutoría en su grupo o con sus compañeros de primer grado?

---

¿Por qué?

---

---

## Secuencia de aprendizaje **2**

### ¡Ser adolescente!

#### Propósito

Identificarán las implicaciones para la vida personal, familiar y social de mantenerse en la escuela así como lo que pueden aportar a su entorno escolar y social.

#### Temas

#### Secuencia 2. Ser adolescente...

- 2.1. Ser hombre, ser mujer...
- 2.2. ¿Cómo soy?
- 2.3. La autoestima

#### Contenido

### Sesión 16. ¿Se aprende la sexualidad?

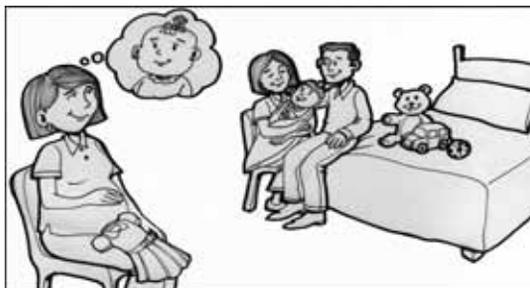
#### Propósito

*Identificarán las características físicas, emocionales y sociales que nos determinan como hombres o mujeres.*

#### 2.1. Ser hombre, ser mujer...

La historia personal de cada uno de nosotros, como hombre o mujer, tiene su inicio desde antes del nacimiento, es decir, desde que nuestra madre supo que estaba embarazada. Y es seguro que cuando compartió la noticia de su embarazo con la familia, comenzaron las típicas preguntas y comentarios: ¿qué quieres, una niña o un niño?, ¿qué nombre le pondrán si es niña?, ¿y si es niño?, “ojala y sea una niña, para que tengas la parejita”, “estaría bien que fuera niño, ya ves que las mujercitas sufren mucho”, etcétera.

Al nacer, y en función de nuestro sexo, nuestros padres toman decisiones sobre cómo vestirnos, cuidarnos e incluso hablarnos y demostrarnos su cariño. Todo ello va determinando nuestro comportamiento e identidad sexual; es decir, cómo asumimos nuestra condición de hombre o mujer.



La sexualidad está presente desde los primeros momentos de la vida, es por ello que desde que nacemos vamos aprendiendo a ser hombres o mujeres.

### **Sugerencia didáctica**

Observen la ilustración, ¿recuerdan algo acerca de su nacimiento? Individualmente respondan las siguientes preguntas.

¿Qué historia o comentarios conocen acerca de su nacimiento?

---

---

¿Quién eligió su nombre?

---

¿Por qué les pusieron ese nombre?

---

---

¿En su familia hay más hombres o mujeres?

---

¿Con quién de ellos se llevan mejor?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Qué es lo que más les gusta de ser hombre o mujer?

---

---

¿Cuáles son las cosas que no les agradan?

---

¿Quién es la persona a la que más admiran?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

**Sugerencia didáctica**

Formen parejas de preferencia con un compañero (a) del sexo opuesto al de ustedes y compartan la información que registraron en la actividad anterior.

Al terminar, cambien nuevamente de pareja, pero esta vez elijan a alguien de su mismo sexo, y comenten con ella su información. Al terminar respondan de manera individual las siguientes preguntas.

¿Con quién de sus dos compañeros se identificaron más?

---

---

¿Por qué?

---

---

¿Cuáles son las diferencias que observaron entre su manera de pensar y las que expresó su compañero del sexo opuesto?

---

---

Con su compañero (a) del mismo sexo al de ustedes, ¿en qué cosas coincidieron acerca de lo que les gusta de ser hombre o mujer?

---

---

A partir de lo que comentaron sus compañeros y de ustedes mismos, ¿a quiénes admiran más, a hombres o mujeres?

---

---

¿Por qué?

---

---

¿Cuáles son las cualidades o características que más destacaron?

---

---

**Sugerencia didáctica**

En grupo, den lectura al siguiente texto. Después comenten las preguntas que se presentan al final.

Para reflexionar...

### La sexualidad

La **sexualidad** es un conjunto de factores anatómicos, fisiológicos, psicológicos y sociales que determinan la imagen que tenemos de nosotros mismos: los cambios que experimenta nuestro cuerpo en la pubertad, nuestras relaciones con amigos y amigas, padres y madres; el papel que desempeñamos como hombres y mujeres y las diferentes formas de manifestar nuestras emociones.

¿Por qué nos da tanto miedo hablar de sexualidad? Algunos de nosotros desde la niñez aprendimos que “de eso” no se habla. A otros nos han dicho que la sexualidad sólo debe relacionarse con reproducción; es decir solamente en el caso de que deseemos tener un hijo [...] Cada vez hay una mayor aceptación de la importancia que tiene hablar de sexualidad con naturalidad y de la manera en que se incluyan todos sus componentes; no sólo el reproductivo. Hablar de ella nos lleva también a la forma en que nos comportamos, el modo en que manifestamos afecto y cómo nos relacionamos con otras personas.

Susan Pick y Martha Givaudan (2005),  
*Yo quiero. Yo puedo. Orientación educativa*, p. 96.

La sexualidad está presente desde los primeros momentos de la vida. Los órganos sexuales tienen reacciones desde que el feto está en el vientre de la madre. [...] Desde la gestación [...], el embrión desarrolla órganos sexuales masculinos o femeninos. Al nacer se le asigna un sexo en función de la apariencia de los genitales, pero transcurre cierto tiempo antes de que el niño se identifique con él.

Los niños exploran sus genitales, los tocan, los reconocen y buscan conocer los de otros niños. [...] Así van descubriendo su cuerpo y el de los demás y van forjando una identidad sexual. Alrededor del año y medio, los niños y las niñas ya son concientes de las diferencias entre hombres y mujeres y se identifican con su género, lo cual no determina la orientación sexual que tendrán en el futuro. Alrededor de los 5 años empiezan a aprender su rol sexual y a darse cuenta de lo que esperan de ellos, en función de su sexo biológico.

Al llegar a la pubertad, los niños enfrentan una serie de cambios corporales que les generan ansiedad, dudas y el deseo de reafirmar su individualidad. En la adolescencia se replantean la identidad sexual. Cada etapa tiene necesidades distintas. Desde pequeños, y hasta la vejez vivimos este proceso de transformaciones y no dejamos de aprender de él y de sus variantes.

En el transcurso de nuestra vida y de acuerdo con nuestras necesidades, los seres humanos asumimos y expresamos de diferentes formas la sexualidad. Esta se relaciona con el cuerpo, el sexo biológico, nuestro desarrollo y las reacciones físicas que experimentamos por la estimulación de los sentidos y la imaginación.

La sexualidad tiene que ver también con los afectos y vínculos que establecemos con los demás, lo que aprendemos en una determinada cultura, las expresiones [...] que percibimos como adecuadas o inadecuadas en un determinado contexto y los sentimientos que todo ello nos produce. [...] se trata de una dimensión de la personalidad, no sólo de la aptitud de generar una respuesta erótica. La sexualidad forma parte integral de lo que somos; no podemos desprendernos de ella, ni hacer que aparezca únicamente a ratos.

No existe un modo universalmente adecuado de vivir la sexualidad, pero sí hay formas que permiten que su vivencia sea positiva, natural y responsable, libre de culpas, miedos y **tabúes**, dentro de las relaciones equitativas, de respeto mutuo y constructivas.

Vivianne Hiriart (2005),  
*Cómo hablar de sexualidad con sus hijos*, p. 14-16.

¿Por qué se dice que “da miedo” hablar de la sexualidad?

---

---

¿Qué significa la sexualidad?

---

---

Cuando somos pequeños, ¿de qué manera aprendemos nuestro rol sexual?

---

---

¿Cómo influye el entorno familiar y social en la formación de nuestra identidad sexual, es decir, en el conocimiento de que uno es hombre o mujer?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

Organicen cuatro equipos: dos de hombres y dos de mujeres. Al interior de los mismos, comenten acerca de las tradiciones y costumbres que la familia, el entorno social y cultura, influyen en la formación del rol sexual de hombres y mujeres.

Elaboren un cartel con la información que surgió en el equipo o bien, regístranla en el pizarrón para contrastarla con la de los demás equipos.

Los equipos deberán describir cómo los padres a partir del contacto, cuidado y educación que dan a sus hijo (a) contribuyen a la formación de su identidad sexual.

**Equipo 1.** Mujeres: son madres de un hijo, varón.

**Equipo 2.** Hombres: son padres de un hijo, varón.

**Equipo 3.** Mujeres: son madres de una hija, mujer.

**Equipo 4.** Hombres: son padres de una hija, mujer.

Para la presentación de la información y conclusiones a las que llegó cada equipo, se sugiere que los equipos 1 y 2 presenten de manera conjunta la forma en que cuidan y educan a su hija (mujer). Al terminar, los equipos 3 y 4 presentarán lo correspondiente a su hijo (varón). De ser posible y utilizando un suéter enrollado como bebé o un muñeco, cada equipo representará la información que registró en su cartel.

Registren en el siguiente espacio la información que presentan los equipos y que consideran relevante.

### Cuidados y educación que los padres dan a...

Hijas (mujeres)	
Mamá	Papá

Hijos (varones)	
Mamá	Papá

Además de las diferencias biológicas, ¿qué los identifica como hombres o mujeres?

---

¿Qué otras diferencias existen entre los hombres y las mujeres?

---

---

Aquello que identificaron como algo que no les agrada de ser hombre o mujer, ¿tiene alguna relación con la manera en que los padres los cuidaron o educaron?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿De qué manera consideran que es posible lograr aceptarse completa y satisfactoriamente como hombre o mujer?

---

---

**Recuerden que...** Al percibir su cuerpo y su sexualidad como adecuados, se apropiarán de éstos y les será más fácil decidir sobre ellos y **asumirlos** de manera constructiva. Esto redundará en el desarrollo positivo de su **autoestima** y de la propia imagen como hombres o mujeres, lo que sentará bases más sólidas para que establezcan buenas relaciones interpersonales.

### **Sugerencia didáctica**

Durante los siguientes días, pongan atención en la manera en que expresan su ser hombre o mujer. Observen cómo se relacionan con las personas de su mismo sexo, y también con las del opuesto; intenten identificar aquellos mensajes que les dan acerca del ser hombre o mujer.

Dediquen un tiempo para reflexionar y describir, qué significa para ustedes ser hombre... ser mujer.

## **Sesión 17. Lo que nos hace diferente de los demás...**

Propósito:

*Explicarán lo que es la personalidad y cómo a lo largo de la vida se va conformando ésta, en especial en la etapa de la adolescencia.*

### **Sugerencia didáctica**

Antes de iniciar la sesión, dediquen algunos minutos para compartir con el grupo, la reflexión que hicieron acerca de lo que significa para cada uno ser hombre o ser mujer.

Escuchen con atención lo que sus compañeros exponen, ya que al compartir lo que piensan acerca de sí mismos les permite aprender de ellos y sobre ustedes mismos.

Al terminar, comenten las siguientes preguntas:

¿De qué manera expresan hacia el mundo el hecho de ser hombre o ser mujer?

---

---

¿Fue fácil describir lo que significa ser hombre, o ser mujer?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Qué aspectos son los que incluyeron en sus descripciones?

---

---

¿Sobre cuál de los cuatro componentes de la sexualidad enfocaron su descripción los hombres?

---

---

¿Y las mujeres?

---

---

¿Qué aspectos de lo que presentaron sus compañeros llamó más su atención?

---

---

¿Por qué?

---

---

¿Por qué es importante reflexionar acerca de lo que significa ser hombre o ser mujer?

---

---

## 2.2. ¿Cómo soy?

Imaginen que el fin de semana conocen a alguien y desean presentarlo a sus compañeros, amigos o familiares. ¿Cómo harían esta presentación?, ¿qué información deben tener acerca de una persona para decir que la conocen? Lo más probable, es que si saben algo acerca de ella como: su nombre, la edad que tiene, dónde y con quién vive, a qué escuela asiste, dónde se conocieron, etcétera, no tendrán ninguna dificultad para ello.

Hablar de otras personas no es difícil, ya que a partir de la convivencia con ellas, de lo que comparte a través de la conversación u observamos, nos dan idea de cómo son, lo que piensan e incluso de cómo se sienten. Qué pasa cuando a quién le están hablando de su nuevo (a) amigo (a) les dice: “ya me hablaste de tu amigo (a) ahora me gustaría conocer de ti. Háblame de ti”. ¿Qué hacen?

### Sugerencia didáctica

Formen parejas. Acomoden las bancas a manera de que se ubiquen frente a frente. Cada uno tendrá un minuto para hablar sobre ustedes mismos al compañero que tienen enfrente; en tanto que quien escucha, no debe interrumpir ni hacer comentarios ni responder las preguntas que su compañero pueda hacerle.

Pasado un minuto, su maestro (a) marcará el término del tiempo e indicará al otro compañero cuándo comenzar a hablar sobre él.

Cuando haya transcurrido el tiempo de ambos, es necesario que escriban en una hoja de su cuaderno una síntesis de la información que su compañero (a) compartió con ustedes, así como las preguntas o comentarios que les hubiera gustado hacer mientras él o ella hablaban. Al terminar, entreguen la hoja a su compañero (a) y reciban lo que él o ella escribió acerca de ustedes.

Para terminar, comenten las siguientes preguntas:

¿Qué dificultades tuvieron para hablar de ustedes con su compañero (a)?

---

---

¿Cómo los hizo sentir la experiencia de ser el centro de atención de otra persona?

---

---

¿Sobre qué aspectos de su vida o su persona enfocaron su atención?

---

---

¿Cuál es la razón del porqué uno se enfoca más en los aspectos negativos o carencias que tenemos, en lugar de destacar las cualidades positivas?

---

---

¿Cuáles fueron los pensamientos que tuvieron al ver que les sobraba tiempo y debían seguir hablando?

---

---

¿Por qué es más fácil hablar de otras personas y no sobre uno mismo?

---

---

Al participar en esta experiencia, ¿qué descubrieron acerca de ustedes mismos?

---

---

¿Qué tanto se conocen y valoran a ustedes mismos?

---

---



La personalidad expresa la totalidad de un ser humano, tal y cómo aparece ante los otros y ante él mismo.

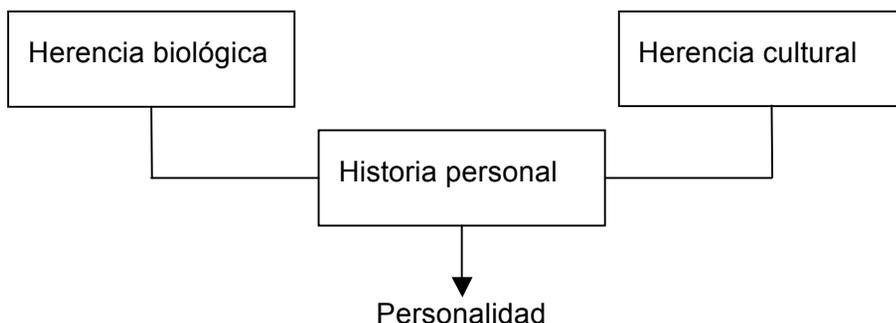
En la sesión anterior, reflexionaron acerca de lo que significa ser hombre o ser mujer, y cómo esta imagen la vamos construyendo desde antes de nacer. A la par de la identidad sexual, se va conformando también nuestra **personalidad**, como lo explica el siguiente texto.

## Para reflexionar...

### La personalidad

El niño nace en un ambiente rico en expectativas, valores, normas y tradiciones. Todo ello, junto con otras circunstancias, contribuirán a moldear su personalidad: creencias, actitudes y formas especiales de interactuar con la gente. Desde un punto de vista diferente, se le **socializa** durante los dos primeros años de vida: empieza a aprender y a **asimilar** las reglas sociales de conducta, leyes, reglas y valores, tanto escritos como no escritos.

Grace J. Craig (2001),  
*Desarrollo psicológico*, p. 168.



Herencia biológica: características físicas como el color de la piel, estatura, **temperamento**; y además de que los órganos tengan un buen o mal funcionamiento. Tiene que ver con la **genética**.

Herencia cultural: es lo que se adquiere en la sociedad: tradiciones, costumbres, normas sociales, estilos, modas, ideologías, ritos religiosos, cívicos, historia, etcétera.

Historia personal: lo que han vivido con su familia.

Estas herencias son las que te diferencian de los demás seres humanos, y te hacen ser único en el universo. Además son:

- Dan características particulares
- Definen el carácter (alegre, cariñoso, enojón)
- Determinan el aspecto físico (alto, moreno, delgado)
- Manifiesta las reacciones ante la vida (ser positivo o negativo, resentimiento, negación a la realidad)

Adriana Flores Juárez *et al.* (2000), *Yo, mi proyecto de vida*, p.4.

El término personalidad expresa la totalidad del ser humano, tal y como aparece ante los otros y ante él mismo, en su unidad, su **singularidad** y su continuidad. Cada cual posee una personalidad que resulta a la vez de su temperamento, de su constitución y de las múltiples huellas que deja la propia historia individual. Representa el modo habitual de reaccionar, es el desenvolvimiento total del sujeto en un momento dado [manera de ser, de opinar, de comportarse, etcétera]. Nuestros actos nos siguen y obramos según la imagen que nos formamos de nosotros mismos (o la que queremos dar).

Rafael Bautista *et al.* (1992), *Orientación e intervención educativa en secundaria*, p. 114.

### **Sugerencia didáctica**

Individualmente, revisen lo que su compañero (a) escribió acerca de lo que hablaron de ustedes mismos en la actividad anterior y con base en el texto, respondan las siguientes preguntas.

De los aspectos de lo que describieron de ustedes mismos, ¿cuáles hacen referencia a su personalidad?

---

---

¿Cómo describen su carácter o temperamento?

---

---

¿Qué otros aspectos de la personalidad pueden incluir en la descripción que hicieron de ustedes mismos?

---

---

¿Por qué es importante conocer nuestra personalidad?

---

---

La personalidad es lo que nos diferencia de los demás, por lo que es considerado como uno de los elementos importantes y más difíciles de abordar para el conocimiento de uno (a). Conocer nuestra personalidad, nos permite tener conciencia de nuestra manera de ser e intentar explicar por qué actuamos de determinada manera.; además de que algunos de los elementos que la componen pueden modificarse o mejorarse.

En la medida en que nos entendamos a nosotros mismos, podemos comprender mejor a los demás. ¿Cómo podemos conocer nuestra personalidad?

Una de las herramientas que se emplean para identificar algunos rasgos de la personalidad es a través de cuestionarios, pruebas o test. Los resultados que se obtienen con éstos, no deben considerarse como definitivos, ni estáticos debido a que las personas cambian y no siempre piensan de la misma manera. ¿Qué tanto se conocen de ustedes?

### **Sugerencia didáctica**

A continuación se presenta un cuestionario que tiene como propósito que conozcan un poco más acerca de ustedes mismos. La sugerencia es que en clase lean las indicaciones y preguntas, y en caso de que no exista claridad en ellas pedir a su maestro (a) que las aclare. Respondan el cuestionario en la tranquilidad de su casa tomando en cuenta las siguientes indicaciones:

- Necesitan quince minutos para responder las preguntas.
- Respondan las preguntas con calma y sin interrupciones.
- No hay respuestas buenas, malas, correctas o incorrectas, sino solamente respuestas con las que se pueden identificar.

- Sean sinceros con ustedes mismos. No elijan la respuesta que les parece más atractiva o deseada, sino la respuesta que los describe mejor.
- Respondan con espontaneidad, es decir, pensando las preguntas, pero no demasiado tiempo.

Lo relacionado con la personalidad es un asunto privado y, por tanto, el grado de **confidencialidad** le corresponde determinarlo a cada quien.

### Mi personalidad<sup>9</sup>

#### Instrucciones:

1. Rodea con un círculo la casilla correspondiente al SÍ o al NO y en aquellos casos en los que realmente te sea muy difícil decidirte, rodea la casilla correspondiente al signo de interrogación (?)

	SI	?	NO	A	B	C	D
Tengo muy pocos amigos	0	1	2				
Me encuentro a gusto entre mucha gente	2	1	0				
A menudo creo que valgo muy poco	0	1	2				
Me disgusto con facilidad	0	1	2				
Me da pena ver a una persona nueva que está sola en el grupo	2	1	0				
Para realizar un trabajo, prefiero colaborar con otros	2	1	0				
A veces me gustaría estar ya muerto (a)	0	1	2				
Me esfuerzo alguna vez	0	1	2				
Me gusta recordar momentos felices de mi vida pasada	2	1	0				
Me dan pena las personas muy tímidas	2	1	0				
Me cuesta mucho trabajo hacer nuevas amistades	0	1	2				
Tiendo a limitar mis amistades a un grupo muy reducido	0	1	2				
La mayor parte del día no tengo ganas de hacer nada	0	1	2				
Me molesta mucho llegar tarde a una cita	0	1	2				
Creo que es tonto llorar de felicidad	0	1	2				

<sup>9</sup> Tomado de Rafael Bautista (1992), *Orientación e intervención educativa en secundaria*, pp. 114-115.

Soy aceptado (a) enseguida	2	1	0				
Frecuentemente me siento triste	0	1	2				
Soy <b>propenso</b> (a) a cambiar de humor sin causa justificada	0	1	2				
Se me va frecuentemente la imaginación cuando trato de concentrarme en algo	0	1	2				
La gente con la que estoy influye mucho en mi ánimo	2	1	0				
<b>SUMAS PARCIALES</b>							
	<b>SI</b>	<b>?</b>	<b>NO</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Como mejor me la paso es estando solo (a)	0	1	2				
Creo que les caigo bien a mis amigos (as)	2	1	0				
A veces pienso que no vale la pena vivir esta vida	0	1	2				
Me considero una persona nerviosa	0	1	2				
Me afecta mucho cuando veo llorar a alguien	2	1	0				
Lo suelo pasar bien en fiestas y reuniones	2	1	0				
Pienso a menudo que no soy de utilidad a nadie	0	1	2				
He tenido alguna vez la sensación de ser distinto (a) de como era antes	0	1	2				
Tengo a veces preocupaciones que no me dejan dormir	0	1	2				
Encuentro difícil darle malas noticias a otras personas	2	1	0				
Creo que los demás me rechazan	0	1	2				
Me tienen en cuenta los amigos cuando organizan reuniones	2	1	0				
Creo que la vida es bastante desgraciada	0	1	2				
Me considero una persona soñadora	0	1	2				
Puedo imaginarme la tristeza de alguien a quien de repente se le muere su mascota	2	1	0				
Suelo aburrirme en la fiestas	0	1	2				
Pienso a menudo que no voy a llegar a ninguna parte en mi vida	0	1	2				
Me encuentro a veces lleno de alegría y a veces muy triste	0	1	2				
Me dan lástima las personas de las que las demás se ríen	2	1	0				
Me gusta que me llamen los amigos o amigas para salir	2	1	0				
Frecuentemente me gusta estar solo (a)	0	1	2				

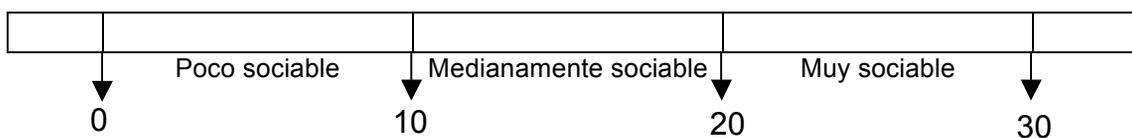
A menudo pienso que no me merezco nada	0	1	2				
Suelo tener un humor bastante desigual	0	1	2				
Me afecta ver escenas de pánico en el cine o la televisión	2	1	0				
Apenas tengo amigos (as)	0	1	2				
<b>SUMAS PARCIALES</b>							
	<b>SI</b>	<b>?</b>	<b>NO</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
A menudo me odio a mi mismo (a)	0	1	2				
Hay noches en las que las preocupaciones me tienen despierto (a)	0	1	2				
Tengo a veces la impresión de que cambio de humor con frecuencia	0	1	2				
A veces pienso que soy una persona poco feliz	0	1	2				
Frecuentemente estoy descontento conmigo mismo (a)	0	1	2				
<b>SUMAS PARCIALES</b>							

**SUMAS TOTALES**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

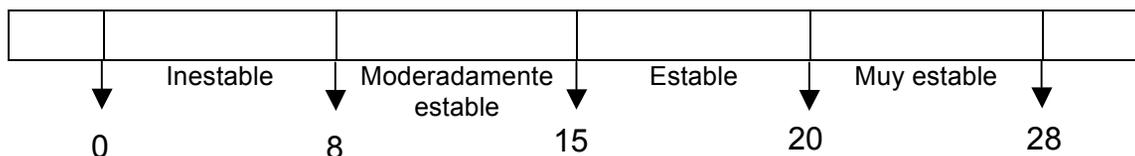
2. Cuando hayan terminado, copien la puntuación de su respuesta en la casilla que queda libre en las columnas de la derecha (A, B, C, D) y realicen las sumas correspondientes. Anoten la suma total de sus respuestas.
3. Ahora pueden valorar a sí mismo (a) el cuestionario que acaban de contestar. Para ello sólo tienes que seguir las instrucciones que vienen a continuación:
  - Las cuestiones cuya puntuación han colocado en la columna A se refieren al aspecto de **SOCIABILIDAD** de su personalidad.

Anota aquí el total de puntos obtenidos en esa columna: \_\_\_\_\_ y consulta la siguiente escala para situar dicho aspecto de ella:



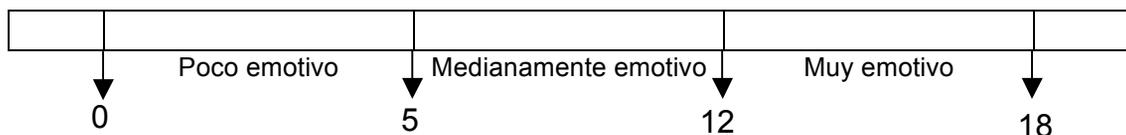
- Las cuestiones cuya puntuación han colocado en la columna B se refieren a la **ESTABILIDAD EMOCIONAL**, es decir, a la variación de su vida **emotiva**.

Anota aquí el total de puntos obtenidos en esta columna: \_\_\_\_\_ y consulta la siguiente escala para situar dicho aspecto de ella:



- Las cuestiones cuya puntuación han colocado en la columna C se refieren a la **EMPATÍA**, es decir, a sentir emociones iguales o parecidas a las que sienten las personas que están en la misma situación.

Anota aquí el total de puntos obtenidos en esa columna: \_\_\_\_\_ y consulta la siguiente escala para situar dicho aspecto de ella:



Respecto a esta capacidad, como en muchas otras, quizá lo más importante es que muestres resultados que no se sitúen en las partes más extremas de la escala. Si tu situación es muy extrema convendría que hablarás de este asunto con tu maestro(a).

- Por último vas a valorar lo que se refiere a la **tendencia** que todos tenemos hacia la **TRISTEZA**, hacia comportamientos más bien **depresivos**, o por el contrario hacia la alegría o satisfacción emocional. A estos aspectos se refieren las puntuaciones que has colocado en la columna D.

Anota aquí el total de puntos obtenidos en esa columna: \_\_\_\_\_ y consulta la siguiente escala para situar dicho aspecto de ella:



Los resultados de este cuestionario de personalidad solo refleja algunas rasgos de cómo somos y se relacionan con otras personas. A lo largo de las sesiones de Orientación y Tutoría hemos reflexionado sobre diversos aspectos de su vida tanto personal, cómo académica, por ejemplo: sus intereses personales, la relación con sus compañeros de equipo y de grupo, la libertad y responsabilidad, su desempeño académico, fortalezas y áreas de oportunidad, etcétera. Toda esta información les permite conocerse, pero también en proponer estrategias para mejorar o desarrollar esos aspectos identificados.

En próximas sesiones se abordarán otros temas que pueden apoyarlos en el conocimiento académico y personal, y buscar alternativas para mejorarlos.

## Sesión 18. ¿Me gusta lo que conozco de mí mismo(a)?

Propósito:

*Describirán el significado de la autoestima, así como la relación que ésta tiene con la personalidad.*

### 2.3. La autoestima

¿Cuáles fueron los resultados que obtuvieron en el cuestionario “Mi personalidad”? ¿cómo se sintieron al ubicar la puntuación obtenida en las diferentes escalas?, ¿qué fue lo que identificaron en ustedes mismos?, ¿qué utilidad pueden darle a esta información?, ¿cuál es su opinión de estos resultados?

#### Sugerencia didáctica

Individualmente, den respuesta a estas preguntas. No importa el orden en que lo hagan, la intención es recuperar la experiencia y el aprendizaje que esta actividad les aportó para responder la pregunta ¿cómo soy? Para ello, utilicen el siguiente espacio.

#### Experiencia y aprendizaje sobre el cuestionario “Mi personalidad”

Descubrimientos...

Sentimientos...

Utilidad de esta información...

Yo opino que....

¿Alguna vez han escuchado decir a alguien que no le gusta salir en las fotografías porque no le gusta cómo se ve en ellas? Una fotografía al igual que mirarse al espejo, nos permite conocer como somos físicamente: el color de la piel, el cabello, el tamaño de los ojos, boca, nariz, orejas; estatura, etcétera; mientras que a través de la convivencia y relaciones que establecemos con los demás podemos conocer cómo somos en el aspecto social y emocional.

Al reflexionar acerca de quiénes y cómo somos, es seguro que encontraremos cosas que ya sabíamos sobre nosotros mismos, pero también habrá otras que desconocíamos y que pueden causarnos asombro.

Algunos de estos descubrimientos pueden gustarnos y otros no, ¿qué sucede cuando hay cosas que nos cuesta trabajo aceptar?

### **Sugerencia didáctica**

Con la intención de continuar el conocimiento acerca de ustedes mismos, realizarán la siguiente actividad de manera individual, guiados por su maestro (a).

Cierren los ojos e imaginen que están frente a un gran espejo.

**Maestro**, miren su imagen reflejada en ese gran espejo. ¿Han pensado en qué les parece la persona que se ve al otro lado?

(De lectura a las siguientes preguntas de manera lenta, dando tiempo para que visualicen y reflexionen sobre ellas)

- ¿Qué les parece su aspecto físico?
- ¿Qué virtudes tiene?
- ¿Qué defectos?
- ¿Cuáles son sus habilidades?
- ¿Cómo se relaciona con el resto de las personas?
- ¿Cómo le va en la vida?
- ¿Cuál es el grado de satisfacción con todo esto?

Al terminar la lectura, soliciten que antes de abrir los ojos hagan tres respiraciones profundas dejando salir el aire por los labios, cómo soplado a una vela. Al terminar la tercera respiración pueden abrir los ojos y estirar brazos y piernas.

Pida a los alumnos que en el siguiente espacio, elaboren un autorretrato tomando como base las preguntas que les hizo anteriormente. La única condición para ello, es que sean lo más completo y sincero posible.

**Este (a) soy yo...**

Al terminar, vuelvan a leer lo que escribieron. ¿Se reconocen?, ¿son ustedes?

Es de suponer que como toda persona que se analiza a sí misma han hecho notar cosas positivas y negativas. Concéntrense en aquellas dos o tres que les parezcan más preocupantes y piensen qué pueden hacer para que queden más a su gusto.

**Los aspectos que me gustaría cambiar son...**

**Lo que puedo hacer para cambiar estos aspectos es...**

Propongan cosas concretas, y si necesitan comentar esto con algún amigo o amiga, con su maestro(a) háganlo. Cualquier momento es bueno para mejorar a nosotros mismos.

**No es necesario que compartan lo que escribieron sobre ustedes con el grupo. Esta información es personal y privada.**

### **Sugerencia didáctica**

Para terminar la sesión, en grupo lean el siguiente texto y discutan las preguntas que se presentan al final.

### **Para reflexionar...**

#### **¿Qué es la autoestima?**

El concepto de autoestima hace referencia al conjunto de actitudes que una persona mantiene hacia sí misma.

La autoestima incorpora un elemento evaluativo; indica si nos vemos bajo una luz positiva o negativa. Una autoestima elevada significa que estamos contentos con nosotros mismos y que a menudo nos sentimos competentes en nuestras habilidades sociales y de otra índole; una baja autoestima quiere decir que no estamos contentos con nosotros mismos y que nos sentimos incompetentes [...]

Se origina en el periodo preescolar y recibe el **influjo** de las experiencias de éxito y fracaso del niño, así como de las interacciones con sus progenitores. Durante la etapa escolar, la autoestima tiene una correlación significativa con el desempeño académico.

La adquisición de la autoestima es un proceso circular. Los tienden a triunfar en la vida si están seguros de sus capacidades: el éxito se fortalece y aumenta entonces su autoestima. Del mismo modo, puede establecerse un "círculo vicioso" cuando su desempeño es insatisfactorio por falta de autoestima; debido al desempeño deficiente, su autoestima tiende a disminuir todavía más.

Grace J. Craig (2001),  
*Desarrollo psicológico*, p. 314.

### ¿Es necesario que me guste a mí mismo?

¡Sí! ¡Las personas que no se gustan a sí mismas son **insoportables**! Usualmente, las personas con una mala imagen de sí mismas utilizan una de estas dos desagradables estrategias:

- A. Te critican mucho
- B. Se critican mucho

Estrategia A. Te critican mucho. Creen que criticando a los demás se sentirán mejor consigo mismos. Por ejemplo, Fred, quien se siente menos que los demás, cree que tiene una nariz enorme y ojos [saltones] También piensa en secreto que es un poco tonto.

Así que ¿cuál es su estrategia para sentirse mejor consigo mismo? Criticar a todos sus amigos. Les pone apodos como “cara de pato”, “patas de pollo” o “**cabeza de chorlito**”. Siempre que alguien comete un error, él lo proclama a toda la clase. (Es probable que él no se dé cuenta de que critica a la gente o de por qué lo hace).

Si tus papás o hermanos no se gustan a sí mismos, es posible que te critiquen a ti y a todos los que los rodean. Solo recuerda que te critican porque tienen un problema. Si tienes en mente que ellos lo hacen porque están sufriendo, no te molestará tanto su comportamiento.

Estrategia B. Algunas personas que no se gustan a sí mismas se critican mucho. Utilizan la psicología **inversa**.

Por ejemplo Mary, que no se gusta a sí misma, siempre te está diciendo: “Eres más bonita que yo. Eres más lista. A nadie le gusto”. Ella espera que tú le contestes “¡No, Mary! Tú eres muy lista. Eres hermosa”. ¡Al cabo de un tiempo, personas como Mary finalmente te **exasperan**!

En pocas palabras. Cuando no nos gustamos a nosotros mismos, molestamos a las demás personas. También nos provocamos mucho estrés. Cuando nos aceptamos un poco más, dejamos de jugar estos jueguitos.

Andrew Matthews (2001),  
*Sé un adolescente feliz*, p.29-31.

¿Qué semejanzas observan entre la personalidad y la autoestima?

---

---

¿De qué manera podemos mejorarla?

---

---



La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Entre las cosas que debemos aprender mientras crecemos y maduramos están el querernos y aceptarnos como somos, es decir, tener una actitud positiva hacia uno mismo.

### **Sugerencia didáctica**

Como actividad a realizar durante la semana, revisen la Sesión 4. Nueva oportunidad para mejorar, del Bloque 1. Con base en la información que describieron, en el autorretrato realicen el ejercicio de la balanza.

- Coloquen primero los aspectos negativos que identificaron.
- ¿Cuáles de ellos les gustaría modificar?
- ¿Qué acciones proponen para mejorarlos?
- Anoten los aspectos positivos, las cosas que los hacen sentirse satisfechos. Es posible que la balanza se incline más hacia uno de los dos lados y no mantenga el equilibrio.

Lamentablemente, tenemos por costumbre fijar nuestra atención más en lo negativo que en lo positivo. Darse cuenta de que, a pesar de que lo que no nos gusta de nosotros está ahí, tenemos motivos para estar satisfechos, es la mejor manera de empezar a cambiar aquello que nos desagrada.

No se puede generar nada positivo desde lo negativo; por eso siéntanse orgullosos de lo positivo que tienen y plantéense ahora cambiar aquello que no les agrada.

## Autoevaluación

Con la intención de que valores tu desempeño durante el bloque, selecciona la columna que describa de mejor manera lo realizado en estos meses.

	Muy bien	Bien	Regular	Aún no lo hago
Valoro la oportunidad de continuar estudiando y la aprovecho.				
Tengo disposición para seguir aprendiendo.				
Evalúo constantemente mi desempeño académico para mejorarlo.				
Utilizo el lenguaje verbal y escrito para comunicarme con mis compañeros.				
Selecciono y analizo la información que obtengo de Internet.				
Ejercer mi libertad con responsabilidad.				
Realizo las actividades que me corresponden, de manera oportuna.				
Ayudo a mis compañeros a estudiar cuando me lo solicitan.				
Respeto mi cuerpo como parte de mi sexualidad.				
Busco información científica y actualizada para disipar mis dudas acerca de la sexualidad.				
Identifico algunos de los rasgos de mi personalidad que me definen.				
Me reconozco como una persona valiosa.				
Desecho los comentarios que me dañan y ofenden.				

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son los cambios que observan y que distinguen a alumnos de los diferentes grados?

---

---

2. ¿Por qué es importante evaluar la relación que establecemos con nuestros compañeros del grupo?

---

---

3. ¿Para qué sirve tener un perfil de egreso?

---

---

4. ¿Cuáles son las competencias para la vida?

---

---

5. ¿Por qué crees que se llaman así?

---

---

6. ¿Cuál es la finalidad de la tutoría?

---

---

7. ¿Por qué es importante hablar de sexualidad con información científica y actual?

---

---

8.- ¿En qué momento comienza a formarse la autoestima?

---

---

9. ¿Qué características tiene una persona con autoestima alta?

---

---

10. ¿De qué manera refleja una persona que su autoestima es baja?

---

---

## Bloque 3

---

### La convivencia armónica: necesidad para el crecimiento personal

#### Secuencia de aprendizaje 1

---

#### Todos aprendemos de todos

##### Propósito

---

Identificarán que la relación con los otros no sólo es necesaria por pertenecer a una sociedad, sino también es una oportunidad para el crecimiento personal basado en el respeto a la diversidad y la aceptación de las diferencias.

##### Temas

---

#### Secuencia 1. Todos aprendemos de todos

- 1.1. Los padres de familia en la escuela
- 1.2. Yo evalúo, tú evalúas, todos evaluamos...
- 1.3. El respeto comienza por uno mismo...
- 1.4. ¿Somos tolerantes?

##### Contenido

---

### Sesión 19. La participación de los padres de familia en la escuela

Propósito:

*Identificarán la importancia del trabajo conjunto entre escuela y padres de familia, para la formación de sus estudiantes.*

#### 1.1 Los padres de familia en la escuela

La adolescencia se caracteriza por los cambios tanto físicos como psicológicos, así como en las relaciones con los padres. Con la adolescencia se presentan nuevas experiencias de socialización con los iguales, pero también algunas dificultades de convivencia con los adultos como consecuencia de la búsqueda de la propia identidad. Esta situación, en ocasiones provoca un alejamiento entre padres e hijos, e incluso, la comunicación puede perderse.

Esta situación no es ajena a la escuela, ya que seguramente se habrán dado cuenta que en algunas ocasiones los maestros sienten que no son suficientemente apoyados por los padres de familia o tutores para resolver los problemas de conducta o bajo rendimiento escolar, que presentan los hijos. ¿Por qué es importante que los padres de familia y la escuela desarrollen vínculos de colaboración?, ¿en qué aspectos de la formación escolar de sus hijos deberían ponerse de acuerdo?

### **Sugerencia didáctica**

Individualmente, respondan los siguientes cuestionamientos.

¿Por qué motivos la escuela ha citado a sus padres?

---

---

¿Cómo ha sido la relación entre la escuela y sus padres después de estas reuniones?

---

---

¿Por qué asuntos no les gusta o gustaría que la dirección o su maestro (a) citen a sus padres en la escuela?

---

---

¿Sobre qué asuntos o situaciones debería invitar la dirección de la escuela a los padres de familia?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

Formen dos equipos, cuidando que haya el mismo número de hombre y mujeres. A partir de lo que registraron en la actividad anterior, deberán planear una escenificación de acuerdo a las siguientes indicaciones.

**Equipo 1** Escenificará una situación en la que los padres de familia piensan que la escuela es la única responsable de la formación educativa de sus hijos, y por ello no consideran importante acudir a ella cuando son citados a reunión.

**Equipo 2** Escenificará una situación en la que los padres de familia y la dirección de la escuela están dispuestos a colaborar conjuntamente en la tarea educativa de los jóvenes.

Cada equipo tiene tres minutos para presentar su escenificación, al concluir en grupo den lectura al texto que se presenta a continuación.

**Para reflexionar...**

### **La participación de las familias en la escuela**

La educación escolar es una tarea que los maestros realizan por delegación de los padres y madres de nuestros alumnos. Al poner a sus hijos bajo nuestra tutela, las familias expresan un acto de confianza ya que nos hacen entrega de un ser muy querido, con la esperanza de que le ayudemos a desarrollar unas capacidades que ellos, por falta de preparación o de tiempo, no son capaces de proporcionarle [...]

Los maestros compartimos con las familias de nuestros alumnos el compromiso de educarles y este hecho reclama el **ineludible** conocimiento mutuo y la complementariedad de nuestras actuaciones. La colaboración es aún más necesaria, si cabe, cuando las evidencias nos indican que cada vez está menos clara la frontera entre lo que “debe enseñarse y aprenderse” dentro de la escuela o fuera de ella [...] debido a los requerimientos, también en evolución y muda constantes, que la sociedad plantea a la escuela.

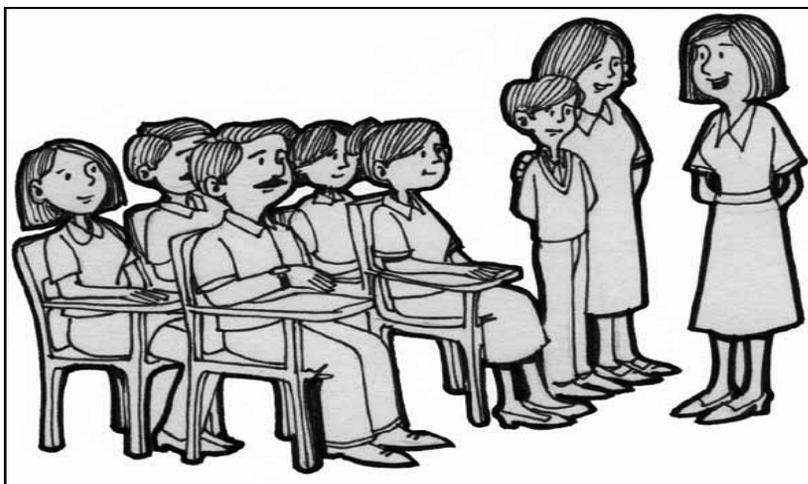
Las familias, pues, tienen el derecho a interesarse por el proceso educativo que siguen sus hijos en nuestras escuelas y a participar en él. Es más, en los sistemas escolares democráticos, la intervención de los agentes sociales en la educación escolar y, en concreto, de las familias, además de un derecho se considera también un deber [...] Pueden, efectivamente, participar en el proceso educativo de sus hijos de maneras mucho más relevantes y motivadoras. A continuación se presentan algunas formas en que pueden participar:

La *información* es el primer grado en la escala de la participación [...] Los padres empiezan a participar cuando reciben información frecuente y precisa sobre el progreso de sus hijos [...]

La *consulta* es otro mecanismo de participación que supone una intervención y un protagonismo mayor al de la simple información. [...] A través de ella podremos conocer mejor las circunstancias domésticas en las que viven nuestros alumnos: cómo trabajan en sus casas las tareas escolares; cómo son ayudados o interferidos en ese trabajo; también qué es lo que más valoran las familias de nuestra acción educativa y, sobre todo, qué esperan de la escuela y qué es lo que nosotros esperamos de aquéllas.

Constituir comisiones o grupos de trabajo de composición mixta: maestros junto con padres y madres, con el fin de analizar problemas, elaborar propuestas, discutir alternativas o elaborar informes es también una manera de involucrar a las familias. [...] En la medida que las familias puedan [...] participar en la **gestión** de la escuela, aumentará su protagonismo y su sentimiento de pertenencia; sentirán la escuela más suya y, seguramente, además de entenderla y valorarla mejor, serán sus primeras defensoras. [...]

Serafín Antúnez (1999),  
*La participación de las familias en la escuela*, pp. 7-11.



Padres de familia y maestros comparten un interés común: la formación educativa de niños, niñas y jóvenes; sin embargo, cada uno tiene responsabilidades específicas. La importancia de que cada uno identifique su responsabilidad, permitirá crear un ambiente más armónico y de colaboración.

¿Cuáles son los beneficios que obtienen la comunidad y en especial los padres de familia al enviar a sus hijos a la Telesecundaria?

---

---

¿Qué sucedería si no existiera colaboración entre escuela y padres de familia?

---

---

¿De qué manera pueden apoyar los padres de familia el desempeño académico de sus hijos?

---

---

¿En qué otros aspectos pueden apoyar los padres de familia a la escuela?

---

---

¿Sobre qué aspectos debe informar la escuela a los padres de familia?

---

---

**Recuerden que...** Es responsabilidad de los padres de familia o tutores enviar a los jóvenes a la escuela y, en su caso, notificar al director y maestro de grupo cuando por algún motivo su hijo (a) tenga que ausentarse o dejar las clases.

Para la escuela es importante contar con la participación y el apoyo de los padres de familia o tutores en las actividades orientadas al mejoramiento del servicio educativo y al logro de los propósitos de una educación integral en sus alumnos. Como alumnos, ¿cuáles serían los beneficios que obtendrían ustedes si la Telesecundaria y los padres de familia o tutores trabajaran de manera coordinada?

---

---

¿Qué sugerencias harían para que la comunicación y apoyo entre los padres de familia y la Telesecundaria sea más efectiva?

---

---



Una colaboración estrecha de los padres de familia con la Telesecundaria, contribuye al desarrollo de un sentimiento de pertenencia.

### **Sugerencia didáctica**

De las sugerencias que dieron en la pregunta anterior, decidan junto con su maestro (a) cuál de éstas es factible poner en práctica para informar a los padres de familia sobre los resultados de aprendizaje del primer bimestre, así como dar a conocer información relevante sobre las acciones y acontecimientos sucedidos en la escuela.

Es importante que todos los integrantes del grupo participen y se comprometan, por lo que se sugiere que elaboren una lista de actividades, así como los tiempos de realización.

## **Sesión 20. Otras formas de valorar lo aprendido: la coevaluación**

Propósito:

*Describirán en qué consiste la coevaluación y los criterios necesarios para que ésta refleje los aprendizajes adquiridos.*

### **1.2. Yo evalúo, tú evalúas, todos evaluamos...**

Durante los años de asistir a la escuela, una de las situaciones a las que se han enfrentado de manera cotidiana ha sido la evaluación por parte de sus maestros, a través de diversos procedimientos: exámenes, exposiciones, trabajos en equipos, trabajos individuales, etcétera. ¿Han notado que prácticamente de todos ellos se deriva una calificación? En sesiones anteriores se reflexionó acerca de la connotación negativa que se le ha dado a la evaluación ya que es utilizada para asignar una valoración con la cual se aprueba o reprueba. Pero también se reconoció su lado positivo: nos permite identificar lo aprendido, los aspectos en los que debemos trabajar para mejorar, así como los logros y metas que es necesario lograr; por ejemplo, a través de la autoevaluación.

También hemos visto que existen varios tipos de evaluación: aquélla que realiza el maestro a través de diversos instrumentos y la que puede realizar uno mismo a través de la autoevaluación. En esta sesión, reflexionaremos acerca de otra manera de evaluar: la coevaluación.

**Sugerencia didáctica**

Individualmente, escriban en el siguiente espacio lo que saben de la coevaluación y su experiencia con este tipo de evaluación.

**La coevaluación es...**

**Mi experiencia con ella ha sido...**

Al terminar, comenten al grupo sus respuestas y después respondan lo siguiente:

¿En qué consiste la coevaluación?

---

---

¿Con qué frecuencia participan en actividades de coevaluación?

---

---

¿Con quiénes han compartido esta manera de evaluación?

---

---

¿Qué opinan acerca de esta manera de evaluar?

---

---

¿Cuáles son las desventajas que observa en ella?

---

---

**Sugerencia didáctica**

En grupo realicen una lectura comentada del siguiente texto, para ello es necesario leer en voz alta y hacer pausas para hacer comentarios, dar ejemplos, aclarar dudas, etcétera. En este caso, se sugiere que su maestro (a) sea quien coordine la actividad.

Al concluir de leer, comenten los cuestionamientos que se presentan al final.

**Para reflexionar...**

**Coevaluación**

La coevaluación consiste en la evaluación **mutua**, conjunta de una actividad o un trabajo determinado realizado entre varios [participantes] tras la práctica de una serie de actividades o al finalizar una [secuencia de actividades]. Alumnos y profesor o profesores, pueden evaluar ciertos aspectos que resulte interesante destacar.

Tras un trabajo en equipo, cada uno valora lo que le ha parecido más interesante de los otros, por ejemplo [...] se valora conjuntamente el interés de las actividades, el contenido de los trabajos, los objetivos alcanzados, la suficiencia de los recursos, la participación de algunos de los compañeros, etcétera. Es posible, igualmente, pasar un cuestionario —anónimo— [...] para que opinen con absoluta independencia sobre lo realizado, y contrastar así con lo percibido por el profesor o profesora.

Son diferentes los caminos mediante los cuales llevar a cabo la coevaluación, pero es importante tener en cuenta que, si no hay costumbre en el grupo de realizar prácticas de este tipo, debe comenzarse por *valorar exclusivamente lo positivo*. [...] No se debe olvidar que los alumnos tienen la misma visión o percepción de “para qué se evalúa” [parecida a la que tienen] muchos profesores y la sociedad en general, y que usualmente, [...] se realiza para resaltar lo negativo, lo mal hecho, sancionar y “reprobar”. Y eso es lo que hacen ellos en cuanto tienen oportunidad: decir lo que han hecho mal los otros, con lo cual los efectos de la coevaluación pueden convertirse en la **disgregación** del grupo y el rechazo de todos contra todos. Hay experiencias muy negativas de esta práctica y, por ello, hay que tomar todas las precauciones necesarias. ¿Es interesante? Sí, sin duda alguna. Pero se dan situaciones claras, con fases intermedias entre una y otra:

Si el grupo de alumnos viene realizando [la coevaluación] habitualmente, deberá poseer una visión positiva de la evaluación; evaluar constituirá una fase del proceso educativo que sirve para mejorar poco a poco el propio aprendizaje y todo cuanto ocurre en el aula, por lo cual es favorable y beneficioso para el grupo.

Si el grupo de alumnos nunca la ha realizado, habrá que comenzar por explicar cuál es la finalidad de la evaluación, y más en concreto, de la coevaluación. Y no sólo hay que explicarlo; hay que demostrarlo con la práctica habitual del profesor en el aula [...] en donde sea preferible comenzar evaluando aspectos positivos del trabajo.

Antonia Casanova (1998),  
*La evaluación educativa. Escuela Básica*, pp. 97-98.

¿Consideran que en su grupo es posible realizar ejercicios de coevaluación? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Por qué la autora destaca que al iniciar un proceso de coevaluación en el grupo, es necesario centrarse principalmente “en lo positivo”?

¿Qué pasaría si en la coevaluación, sólo se destacaran los aspectos negativos o deficientes que se observaron?

¿Qué actitud creen que debe tener cada uno de ustedes al desarrollar ejercicios de coevaluación, tanto en el momento de emitir un juicio como al recibir observaciones de otros?

Observar frecuentemente y con atención las participaciones de los alumnos permite que el maestro conozca el grado de dominio que han alcanzado ciertos conceptos y las dificultades que enfrentan en otros. Desde esta concepción, los errores son indicadores de la manera en que los alumnos se aproximan a la adquisición de ciertos [aprendizajes]. Se debe propiciar la reflexión sobre los errores y no considerarlos reprobatorios, sino puntos de referencia para avanzar en el proceso de aprendizaje.

SEP (1995), *Libro para el maestro. Matemáticas. Sexto grado*, p. 73.



En la coevaluación se realiza un ejercicio en el que los estudiantes son partícipes activos del proceso de evaluación y pueden observar las fortalezas de sus compañeros y también de aquellos aspectos que es posible mejorar.

Un elemento necesario para participar en un proceso de coevaluación, es el establecimiento de aspectos a evaluar en los otros. Por ejemplo, observen la figura anterior. ¿Quiénes están siendo evaluados?

---

¿Qué aspectos son los que están siendo evaluados?

---

¿Cuáles es la razón de que tanto los que evalúan como quiénes son evaluados conozcan los aspectos que se están evaluando?

---

¿Por qué es útil conocer con anticipación los aspectos que se evaluarán en los compañeros?

---

¿Cómo imaginan que sería la evaluación en esta situación si no se establecieran de antemano los aspectos a observar?

---

---

**Recuerden que...** Durante la coevaluación es útil describir los aspectos que se hicieron bien, y de manera cuidadosa también las deficiencias o carencias que se observaron, siempre y cuando éstas vayan acompañadas de sugerencias para mejorar la realización del aspecto evaluado. Si no es así, se critica, pero no se evalúa.

### **Sugerencia didáctica**

Formen tres equipos. A continuación se presenta una lista de actividades que se realizan en el salón de clases y que pueden ser utilizadas para promover la coevaluación.

- Elaboración de un trabajo en equipo
- Revisión de apuntes de las diferentes asignaturas
- Explicación de un procedimiento para resolver un problema matemático
- Cumplimiento personal de las normas de convivencia por el grupo

Cada equipo deberá elegir una de ellas, definir los aspectos que pueden evaluarse y sobre los cuáles deberán hacer sugerencias que fomenten su mejora. Utilicen el siguiente espacio para registrar las sugerencias de los equipos.

Actividad para poner en práctica la coevaluación: \_\_\_\_\_  
Aspectos a evaluar:

Actividad para poner en práctica la coevaluación: \_\_\_\_\_  
Aspectos a evaluar:

Actividad para poner en práctica la coevaluación: \_\_\_\_\_  
Aspectos a evaluar:

### **Sugerencia didáctica**

Elijan una de las actividades anteriores para poner en práctica la coevaluación, durante las siguientes semanas.

## **Sesión 21. El respeto como base para la convivencia**

Propósito:

*Identificarán porque el respeto comienza por uno mismo y es la base para la convivencia con los demás.*

### **1.3. El respeto comienza por uno mismo...**

*Entre los individuos, como entre las naciones,  
el respeto al derecho ajeno es la paz.  
Benito Juárez*

### **Sugerencia didáctica**

Lean en grupo la frase célebre de Don Benito Juárez y discutan acerca de lo que significa con base en las siguientes preguntas:

- ¿A qué se refiere con el respeto entre los individuos?
- ¿Cómo se expresa éste?
- ¿Dónde y cómo se aprende el respeto?
- ¿Cómo se expresa el respeto entre las naciones?
- ¿Qué pasaría si el respeto entre los individuos y las naciones no existiera?
- ¿Qué papel desempeña el respeto en la convivencia de las personas?

Anoten en el siguiente espacio los comentarios y acuerdos a los que llegaron.

**En el grupo pensamos que el respeto es...**

**Para reflexionar...**

**El respeto**

El respeto es la consideración, atención, **deferencia** o miramiento que se debe a una persona. Podemos decir también que es el sentimiento que lleva a reconocer los derechos y la **dignidad** de otro. Este valor se fundamenta en la dignidad de la persona. Dignidad de igual a igual compartida por todos.

El respeto hacia uno mismo se basa en el respeto que se profesa al otro como persona. Nuestra dignidad de personas queda situada entre dos coordenadas básicas: la del respeto a nosotros mismos y la del respeto a los demás.

El respeto a los demás es la primera condición para saber vivir y poner las bases a una auténtica convivencia en paz. Hemos de valorar también el respeto a la Naturaleza: el mundo que nos rodea, animales, plantas...

Para que una persona respete a los demás siempre ha de tener unos modelos: padres, educadores,... los cuales con su ejemplo y respetándole a él han marcado unas pautas que podrán seguir toda su vida.

Por el hecho de ser personas, siempre seremos más importantes que cualquier cosa por valiosa que sea, lo cual nos infundirá un gran respeto por la dignidad humana [...] como valor, el respeto interacciona con otros valores como el aprecio, autoestima, comprensión, sinceridad y amabilidad.

Llorenç Carreras *et al.* (1999), *Cómo educar en valores. Materiales, textos, recursos y técnicas*, pp.199-200.

¿Cómo identifican, viven y demuestran el respeto que tienen como personas?

---

¿Quiénes consideran que son sus modelos o maestros con quienes aprendieron lo que es el respeto?

---

¿Recuerdan alguna de sus enseñanzas?, ¿cuál?

---

¿Cómo actúa una persona que no se respeta a si misma?

---

¿Cómo es su relación con las personas que le rodean?

---

¿Le demuestran respeto? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Consideran que esta persona puede aprender a ser respetuosa consigo misma y los demás?

---

¿Cómo podría hacerlo?

---

---

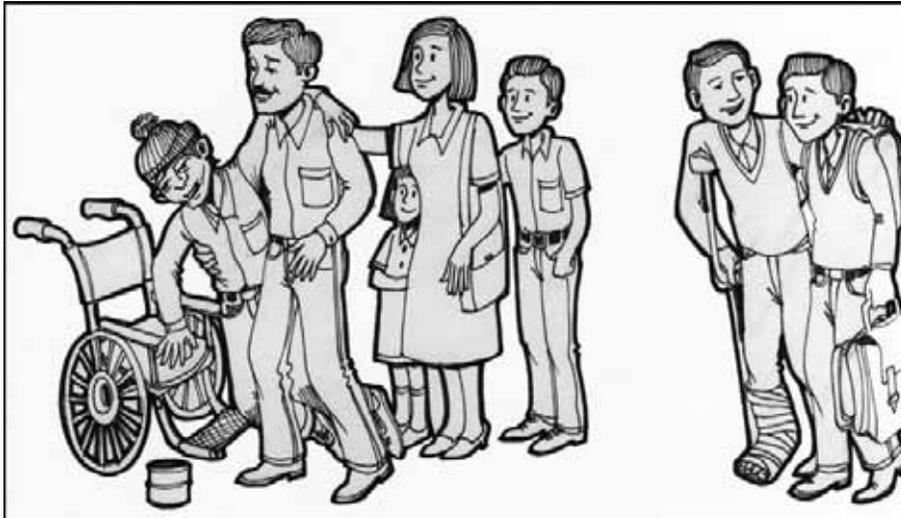
**Recuerden que...** El respeto es la posibilidad de aceptar nuestros defectos y virtudes sin poner en tela de juicio lo que vemos en los demás. Jamás se obtiene de otros lo que no somos capaces de darnos a nosotros mismos.

Si queremos ser respetados, es necesario comenzar por respetarnos a nosotros mismos.

Observen con atención la siguiente imagen y descríbanla en el siguiente espacio.

---

---



Para que una persona respete a los demás siempre ha de tener modelos a seguir: padres, maestros; los cuales con su ejemplo le han marcado pautas que podrá seguir toda su vida.

¿Qué pensamientos pueden tener los hijos sobre su padre, al verlo ayudar a una persona en la calle?

---

---

¿Qué pueden aprender de ésta situación?

---

---

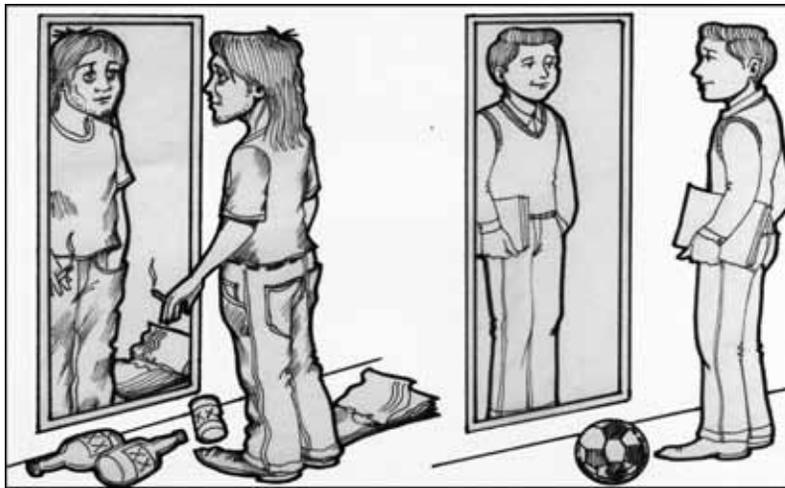
¿Cómo se refleja este aprendizaje en ellos?

---

---

El respeto es una aceptación y valoración positiva del otro por ser persona, lo cual implica no considerarse superior a nadie. Por ejemplo, el señor que brinda apoyo a una persona en la calle sin importar su aspecto o condición física, está reconociendo el valor que tiene como persona y lo generaliza hacia todo lo que le rodea.

Respetarse a uno mismo es aceptar sinceramente sus cualidades, actitudes y opiniones; es una comprensión de sus defectos y limitaciones; evitando la ofensa, la ironía, es no hacer menos a los demás.



El respeto es la consideración, atención o **deferencia** que se debe a una persona. Es el sentimiento que lleva a reconocer los derechos y la dignidad de otro. Este valor se fundamenta en la dignidad de la persona. ¿De qué manera demostramos el respeto por nosotros mismos?

En la adolescencia el respeto adquiere cada vez más relevancia, ya que se empiezan a construir relaciones personales cada vez más autónomas como la amistad, el compañerismo, el noviazgo, o bien las relaciones con los maestros y los miembros de nuestras familias, donde el respeto juega un papel importante. ¿De qué manera vivimos el respeto en nosotros mismos?

### **Sugerencia didáctica**

Formen parejas y con base en lo revisado hasta el momento, respondan la pregunta ¿cómo expresan el respeto hacia ustedes mismos, y a las personas que los rodean en su casa, la escuela y el entorno social?

### **Cómo vivimos el respeto en nuestra vida...**

### **Sugerencia didáctica**

Compartan con el grupo la manera en que viven el respeto en sus vidas. Con base en los ejemplos que den en el grupo, elijan cinco de ellos para explicar cómo se expresa el respeto en ellos, de la misma manera que en los siguientes ejemplos:

- Ser respetuoso con las personas que convivimos: es hablar con cordialidad sin importar las cuestiones externas como religión, raza, etcétera.
- Ser puntual cuando vamos a trabajar en el equipo: es respetar el tiempo de los demás.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Recuerden que...** El respeto es un valor básico para la convivencia social y se expresa a través del ejercicio efectivo de los Derechos Humanos Universales sin distinción de raza, religión, color de la piel o condición social. Se asocia con otros valores como la tolerancia y la igualdad, así como con la **reciprocidad** en las relaciones personales.

#### **Sugerencia didáctica**

Reflexionen en torno a la forma en que conviven en su grupo y las maneras en que se expresa el respeto o cómo hace falta que se incorpore. Para ello discutan y respondan en grupo los siguientes cuestionamientos.

¿Cómo es la relación entre todo el grupo?

---

---

¿Cómo es la relación entre el grupo y los maestros?

---

---

¿Cómo es la relación entre hombres y mujeres?

---

---

¿En qué aspectos de la convivencia del grupo consideran que se ejerce el respeto?

---

---

¿Qué aspectos consideran que se deben mejorar para ejercer adecuadamente el respeto?

---

## Para reflexionar...

### Quiero

Quiero que me oigas, sin juzgarme.  
Quiero que opines, sin aconsejarme.  
Quiero que confíes en mí, sin exigirme.  
Quiero que me ayudes, sin intentar decidir por mí.  
Quiero que me cuides, sin anularme.  
Quiero que me mires, sin proyectar tus cosas en mí.  
Quiero que me abrases, sin asfixiarme.  
Quiero que me animes, sin empujarme.  
Quiero que me sostengas, sin hacerte cargo de mí.  
Quiero que me protejas, sin mentiras.  
Quiero que te acerques, sin invadirme.  
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten,  
que las aceptes y no pretendas cambiarlas.  
Quiero que sepas, que hoy,  
hoy puedes contar conmigo.  
Sin condiciones.

Jorge Bucay (1998), *Cuentos para pensar*, p.11.

## Sesión 22. Tolerancia y convivencia

Propósito:

*Identificarán las características de lo que significa la tolerancia y plantearán algunas estrategias para ejercitarla.*

### 1.4. ¿Somos tolerantes?

Todos pertenecemos a un grupo social con el cual compartimos espacios comunes, por ejemplo, en nuestra casa compartimos ésta con nuestros padres y hermanos o familiares cercanos. Al salir a la calle compartimos los espacios con los vecinos; y en la escuela encontramos a los maestros, compañeros del grupo y de otros grados. También hay otros espacios donde convivimos con otras personas, por ejemplo, nuestro grupo de amigos o de trabajo.

Es posible que con algunos de ellos compartan maneras de ser, de pensar y de percibir el mundo; sin embargo, también existen diferencias. El reconocimiento y respeto a las diferentes o incluso contrarias formas de vida, de pensar y de sentir, son base para una convivencia armónica.

### Sugerencia didáctica

De manera individual piensen en cinco cosas que no les gustan de los demás, después anoten las cosas que consideran los hace diferentes de estas personas. Utilicen el siguiente espacio para registrarlas

**Cinco cosas que no me agradan de los demás...**

**Cosas que me hacen diferente de ellos...**

Revisen el primer listado e identifiquen a qué aspectos de las personas hace referencia aquello que no les agrada: su manera de pensar (ideas), su aspecto físico (apariencia física), su manera de ser (actitudes y valores), su condición social (historia familiar), y regístrenlo al final de cada enunciado. Realicen la misma actividad en el listado de las cosas que los hacen diferentes a los demás.

¿En qué aspectos observan las mayores diferencias entre ustedes y las personas que no les agradan?

---

---

¿Expresan de alguna manera a las personas lo que no les agrada de ellas?

---

¿Por qué razón?

---

**Sugerencia didáctica**

En grupo den lectura al siguiente texto. Subrayen las ideas que consideren importantes y den algunos ejemplos que ilustren lo señalado en la lectura.

**Para reflexionar...**

**Tolerancia**

Cada persona tiene sus características particulares, es diferente a los demás; por esta razón, el respeto va unido necesariamente a la tolerancia, que es la disposición para aceptar las diferencias de los otros. La tolerancia debe ser bien entendida; implica la distinción entre las personas y las ideas, entre la verdad y la opinión. Cualquier persona, a pesar de los rasgos que en ella puedan aparecer, tiene siempre el derecho al respeto.

Víctor García Hoz (1996), *Enseñanza de las Ciencias Sociales en educación secundaria*. p.42.

El propósito de la tolerancia es la coexistencia pacífica. Cuando la tolerancia reconoce la individualidad y la diversidad, se eliminan las máscaras que crean desacuerdos y diluye la tensión creada por la ignorancia. La tolerancia ofrece la oportunidad de descubrir y eliminar estereotipos y **estigmas** asociados con personas a las que se les ve diferente debido a su nacionalidad, a su religión o a su patrimonio cultural [...]. Una persona tolerante respeta la singularidad de cada persona.

La familia es la primera escuela en la que se aprende la tolerancia, debido a que siempre hay que hacer reajustes para acomodar a los demás. [La escuela] es la segunda.

Sin embargo, los exámenes de tolerancia se presentan en todos y cada uno de los días de nuestra vida. Los que los aprueban tienen a menudo la conciencia de apreciar lo bueno de las personas y de las situaciones. Los que reciben las notas más bajas son los que normalmente tienen una actitud de desaprobación y censura. Los que aprueban con muy buena nota usan el poder de la tolerancia como un escudo de protección, de forma que su serenidad interna permanece intacta [...]

La tolerancia es una fortaleza interna que le permite a la persona afrontar dificultades y disipar malentendidos. El método para hacer esto es, primero usar el **discernimiento** al tomar decisiones. Al ahondar en la conciencia, puede determinar qué está bien o mal, qué proporcionará beneficio o pérdida y qué traerá logros a corto o a largo plazo. Las decisiones **perspicaces** tienen éxito [...] No hay conflictos ni con uno mismo ni con los demás, ya que la tolerancia cultiva la habilidad de calmar los sentimientos fuertes y encendidos de las personas. [...]

Los que tienen la capacidad de ser tolerantes [...] pueden ver las cosas realmente como son —no como aparentan ser— y realizar las acciones necesarias. La tolerancia desarrolla la habilidad de adaptarse a los problemas de la vida diaria [...] es conocer al otro.

UNESCO, *Valores para vivir. Programa Educativo Internacional*,  
<http://www.livingvalues.net/espanol/valores.htm>

¿Qué relación observan entre el respeto y la tolerancia como valores?

---

¿Por qué es importante la tolerancia para que exista un ambiente de convivencia?

---

---

¿Para que sirve identificar la individualidad y la diversidad en las personas?

---

Según el texto, ¿qué sugerencias debemos seguir para ser tolerantes y crear un ambiente de convivencia y crecimiento personal?

---

---

### Sugerencia didáctica

En grupo, busquen en el periódico, revistas u otros medios de información (por ejemplo el Internet o la televisión) noticias que sirvan de ejemplo de lo que es la intolerancia. También pueden comentar alguna situación que conozcan o hayan vivido acerca de la falta de tolerancia por parte de los demás. Después de compartir los ejemplos o experiencias, y con base en el texto anterior, discutan la siguientes preguntas.

¿Cuáles son los motivos o razones por los que se presentó la intolerancia en dicha situación?

---

---

¿De qué manera podría crearse un ambiente de armonía y convivencia entre los involucrados?

---

---

¿Es posible aprender a ser tolerante con los demás?

---

---

¿Cómo?

---

---

¿Qué cosas o cambios deben hacer las personas para ser más tolerantes?

---

---



Una persona tolerante atrae a otra diferente mediante el entendimiento y una mentalidad abierta; aceptándola y acomodándola de manera genuina, muestra su tolerancia de una forma práctica. En consecuencia, las relaciones florecen.

### Sugerencia didáctica

De manera individual, lean el texto que se presenta a continuación y elijan tres “sí” que consideran reflejan una manera de ejercitar la tolerancia hacia los demás y hacia uno mismo. Durante una semana intentarán convertirlos en verdaderos sí, es decir, los pondrán en práctica en su manera de actuar. Al terminar la semana, en su cuaderno anoten los sí que eligieron y describan qué acciones pusieron en práctica para ejercitarlos, los resultados que obtuvieron y las dificultades que enfrentaron.

**Para reflexionar...**

**Si, si, si...**

- Si puedes convertir un enemigo en un amigo.
- Si consigues que la persona que te odia te quiera.
- Si eres capaz de comprender a las personas que no te comprenden.
- Si no haces distinción entre las personas de diferente raza o religión.
- Si no desconfías de las personas que te quieren ayudar.
- Si complaces a las personas que tienen esperanzas en ti.
- Si nunca te cansas de esperar a un amigo.
- Si mantienes tu palabra.
- Si no te dejas llevar por los malos pensamientos o por los malos amigos.
- Si eres amable con aquéllos que lo son contigo.
- Si sabes juzgar y al mismo tiempo perdonar.
- Si no desprecias a aquéllos que te dicen la verdad.
- Si aceptas la amistad que te ofrece un nuevo amigo.
- Si no criticas a las personas que conoces poco.
- Si te esfuerzas por corregir aquello que has hecho mal.
- Si llevas la alegría a una familia desdichada.
- Si no te haces notar por alguna cosa que has hecho bien.
- Si buscas la fe que tus amigos perdieron.
- Si no **instauras** tu propia ley sobre los demás.
- Si tienen el coraje de avanzar para conseguir un mundo mejor.
- Si eres capaz de seguir tu camino con valentía porque sólo una palabra te interesa "vida".
- Si eres capaz de sentir que en tu vida hay amor, pureza, verdad, fe, calor...

Tuya será la tierra y los tesoros de la vida y lo que vale más [...]: ¡Serás un hombre!

*Sir Baden Powell*

## Aprendemos de los demás

### Propósito

Reflexionarán en torno a aquellos rasgos que pueden aportar a los demás, en beneficio de una convivencia armónica y hacia una vida responsable en sociedad.

### Temas

#### Secuencia 2. Aprendemos de los demás

- 2.1. Los conflictos forman parte de la convivencia
- 2.2. Autonomía e independencia en la adolescencia
- 2.3. ¿Cómo identificamos cuando estamos estresados?
- 2.4. El apoyo que recibimos de las personas de nuestra red social
- 2.5. ¿Qué aprendimos en este bloque?

### Contenido

#### Sesión 23. Solucionar los conflictos de manera no violenta

Propósito:

*Explicarán la importancia que tiene la elección de formas no violentas, para resolver algunos conflictos identificados en el grupo.*

##### 1.1. Los conflictos forman parte de la convivencia

¿Saben lo que es un conflicto?, ¿qué tipos de conflictos existen?, ¿por qué surgen y cómo se pueden resolver? Para empezar es importante que sepan que los conflictos han existido desde el inicio de la historia del hombre y podemos decir que forman parte de la evolución misma.

Un conflicto implica siempre un **disenso** o desacuerdo que origina un problema (discusión, enfrentamiento, lucha, o pelea, por ejemplo) y éste puede ser de distintas dimensiones y tipos.

#### Sugerencia didáctica

Formen equipos de cuatro integrantes para la siguiente actividad. Cada miembro del equipo describirá un conflicto (familiar, en la calle, de amistad, entre vecinos, etcétera) en el cual haya participado o haya sido testigo. Tomen en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿Dónde sucedió la situación y cómo se originó?
- ¿Cómo se afectaron los intereses de los involucrados?
- ¿Se resolvió el conflicto? ¿Cómo?
- ¿Cuál es su opinión acerca de ese conflicto?

De los ejemplos presentados, cada equipo elija uno para exponerlo al resto del grupo. Después, en grupo comenten los siguientes cuestionamientos:

¿Qué tan frecuentes son los conflictos en la vida cotidiana?

---

¿En qué aspectos de la vida es donde observaron la mayoría de los conflictos presentados por los equipos?

---

¿Cuál consideran que es la razón de ello?

---

¿Qué semejanzas o similitudes se observan en los diferentes ejemplos presentados?

---

¿De qué manera fueron solucionados los conflictos presentados?

---

¿Por qué es importante llegar a acuerdos en la solución de los conflictos?

---

---

Un conflicto comprende acciones en que las personas involucradas se enfrentan entre sí por conseguir algún (os) propósito (s) que perciben como **antagónicos** o contrapuestos. En los conflictos intervienen la incompatibilidad, el desacuerdo con relación a ciertos intereses o valores.

Como ven, el conflicto tiene partes involucradas y recorre un proceso, esto es un principio, un desarrollo y un desenlace. El conflicto puede ser de distintos tipos: cultural, religioso, político o social, pero también puede deberse a diferencias en costumbres, hábitos, opiniones, expectativas, formas de comunicación o percepciones. Para efectos de esta sesión, abordaremos los conflictos desde una perspectiva de grupo, es decir, los relacionados con el segundo tipo de conflictos ya que son los que afectan la vida escolar y nos permiten referirnos a los efectos en la vida social.



Los conflictos forman parte la convivencia con los demás. Para enfrentarlos es necesario poner en juego la tolerancia, el respeto, pero sobre todo la comunicación a través del diálogo.

La escuela y el salón de clases constituyen una expresión de lo que sucede en la sociedad donde confluyen personas de distintas formas de ser y pensar, con opiniones, valores y pautas de conducta distintas. Por ello seguramente en más de una ocasión habrán surgido diferentes tipos de conflictos.

Es muy probable que en estos casos no se hayan investigado las razones que le dieron origen, sino que se resuelvan a partir de la estructura vertical de que se dispone y se utilice la autoridad para ello. Lo que sucede en estos casos, es dar por terminada la eventualidad o inconveniente surgido, incluso puede negarse la existencia del conflicto, se esconde o se ignora, pero no se resuelve. Con ello, se pierde la oportunidad de aprender a enfrentar y solucionar una situación que más adelante afectará nuevamente la vida cotidiana de los involucrados.

Cuando tenemos un conflicto, no debemos negarlo; también debemos tener elementos para tratarlo; he aquí algunas sugerencias para hacerlo:

Elementos del conflicto:

- *Diagnóstico.* Esclarecer qué acontecimiento específico lo originó, cuál fue el suceso que lo desencadenó, quiénes participaron y qué papel tuvo cada uno de los involucrados, es decir, cuándo, dónde y por qué se generó.
- *Proceso.* Se trata de examinar la historia del conflicto, la manera en que se desarrolla y cómo las partes involucradas tratan de resolverlo, a veces desde distintas perspectivas.
- *Problema.* Aquí es importante considerar los intereses y necesidades de cada uno de los involucrados, las diferencias existentes y los valores que los separan. Será fundamental identificar el problema central del conflicto y las partes complementarias o secundarias.

### Sugerencia didáctica

Individualmente completen las frases que se presentan a continuación siguiendo el ejemplo. Después compartan con el grupo sus respuestas.

En mi familia he tenido conflictos con mi hermano  
debido a que tenemos formas de ser muy distintas y no nos ponemos de acuerdo en cosas. Por ejemplo escuchar la misma estación de radio o apoyar con el quehacer de la casa.

Pienso que podemos arreglar el problema si...

---

---

---

En mi escuela he tenido conflicto con \_\_\_\_\_  
debido a \_\_\_\_\_

---

---

Pienso que podemos arreglar el problema si...

---

---

---

Hace dos semanas hubo un problema con \_\_\_\_\_  
debido a \_\_\_\_\_

---

---

Pienso que podemos arreglar el problema si...

---

---

**Recuerden que....** Para resolver un conflicto es fundamental que las partes involucradas tengan voluntad para resolverlo, para ello es necesario que nos coloquemos en el lugar del otro o de los otros y reflexionar en lo que pueden sentir o pensar.

De los problemas expuestos por el grupo, elijan uno de ellos y con el apoyo de su maestro (a) identifiquen los elementos que integran el conflicto y regístrenlos en el siguiente espacio.

**Conflicto...**

**Diagnóstico**

**Proceso**

**Problema**

Después de analizar de esta manera el conflicto, ¿cambió la percepción del mismo?  
\_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuál de los tres elementos fue el más difícil de describir?

---

---

¿Qué soluciones proponen para resolverlo?

---

---



Para resolver un conflicto, es necesario detenerse un momento para identificar y valorar las diferentes opciones de solución. La negociación es otro elemento importante en la solución de conflictos y consiste en establecer acuerdos donde ambas partes queden satisfechas.

La manera de resolver los conflictos es distinta de acuerdo con la naturaleza de cada uno. Sin embargo, existen algunas sugerencias generales para resolver aquéllos que se generen en el espacio escolar.

- Establecer un acuerdo contra la violencia o las agresiones. No sólo se trata de castigar al posible agresor, sino de prevenir este tipo de situaciones promoviendo un ambiente de respeto, solidaridad y tolerancia entre todos los miembros del grupo o escuela, en la medida de lo posible. Por ejemplo, aceptar que existen formas diferentes de ser o pensar con las que tal vez no todos pueden estar de acuerdo, pero con las que debemos comprometernos para ser respetadas.
- Comprometernos a identificar y aceptar la existencia de los conflictos para ser afrontados de manera constructiva a través del diálogo, la **conciliación**, toma de acuerdos y compromisos entre el grupo.
- Crear un ambiente de comunidad compartida donde se promuevan valores y actitudes como la solidaridad, la participación y colaboración entre pares, pero también con maestros y padres de familia.

¿Qué importancia tiene el respeto a los derechos de los demás para resolver los conflictos?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

Con el apoyo de su maestro (a), identifiquen en el grupo algunos conflictos que se hayan generado durante este año escolar. De preferencia, aquéllos que afecten a la mayoría del grupo: agresiones, violencia, faltas de respeto, desacuerdos, **hostigamiento**, discriminación, agresiones entre compañeros, etcétera.

Seleccionen uno y, a partir de lo revisado hasta el momento, planteen algunas propuestas para resolverlo.

Durante las siguientes semanas den seguimiento a las acciones sugeridas y vean los resultados en un mes. Para ello anoten los avances y dificultades que se van presentando, así como las razones de éstas.

**Recuerden que...** Los conflictos pueden representar una oportunidad para aprender a convivir e incluso, ser el inicio de un proceso de transformación donde al resolverse se beneficien todos los involucrados.

Para ello se necesita cambiar la percepción de ellos, como algo malo o negativo.

## **Sesión 24. La autonomía e independencia: desafío constante de la adolescencia**

Propósito:

*Identificarán los avances que han logrado en relación con la autonomía e independencia de los padres respecto a lo establecido en primer grado.*

### **2.2. Autonomía e independencia en la adolescencia**

La autonomía y la independencia se convierten en procesos esenciales a partir de la adolescencia. La necesidad de contar con espacios propios, de tomar nuestras propias decisiones, de que se nos respete igual que a los adultos, además de ir formando una visión propia del mundo que nos rodea se convierte en un requisito para ir formando nuestra personalidad.

Sin embargo, este proceso suele tener dificultades ya que en algunos momentos, todos necesitamos del apoyo y compañía de otras personas. Somos seres sociales que para crecer y aprender requerimos de la interacción con los demás.

### Sugerencia didáctica

1. En grupo, identifiquen algunas palabras que consideren están vinculadas a los conceptos: autonomía e independencia. Registrenlas en el pizarrón.
2. Observen los listados de palabras e identifiquen en qué se relacionan o se parecen ambos conceptos.
3. Anoten en su cuaderno algunos ejemplos acerca de cómo en la vida cotidiana, en la escuela y casa, establecen algunos espacios de autonomía e independencia; es decir, lo que les gusta o no hacer, la música que les gusta y la que no, el cine, la ropa, la moda, los maestros, las asignaturas de la escuela, los libros, los animales, etcétera.
4. Individualmente, anoten en su cuaderno la manera como les gustaría ejercer su autonomía, pero que aún no les es permitido por sus padres.
5. Presentan al grupo los ejemplos que anotaron en la actividad número tres. Los demás ejemplos se emplearán en una actividad posterior.

La autonomía e independencia tienen que ver con conceptos como libertad y responsabilidad (ver sesión 8), y también con valores como el respeto a los demás y con el autocontrol. Aprender a ejercer estos valores y actitudes nos permite tener un grado de autonomía e independencia que nos ayuda a convivir con los demás, tanto en ambiente de la escuela, como en la vida fuera de ella.

**Recuerden que....** Ser autónomos e independientes también es un proceso de aprendizaje en que forzosamente nos definimos en relación con los otros, ya que establecemos límites con ellos.

En ningún caso implica absoluta autonomía e independencia, pero es importante señalar que un aprendizaje adecuado en este aspecto nos proporcionará elementos para madurar y crecer frente a nuestra familia, compañeros y el contexto social en que nos encontramos.

### Sugerencia didáctica

Formen cuatro equipos. Discutan la situación que les fue asignada y determinen de qué manera se ponen en juego la autonomía e independencia de las personas involucradas. Argumenten sus respuestas.

#### Equipo 1

Tus compañeros y tú asisten a una fiesta. Es común que en ella se fume y se consuma alcohol e incluso algunos consuman drogas. A ti no te gusta ninguna de las tres cosas y aunque te sientes presionado por los demás, piensas que no es lo que deseas para ti, por lo que rechazas la invitación. ¿De qué manera se expresa la autonomía e independencia?

### Equipo 2

En tu familia acostumbran tener animales para crianza, pero nunca has tenido una mascota. Un amigo te quiere regalar un hámster y comentas con tu familia la situación. Tu mamá te dice que sí, puedes tenerlo en casa, siempre y cuando te responsabilices de él en su alimentación y limpieza. ¿De qué manera se expresa la autonomía e independencia?

### Equipo 3

En su grupo es común que platicuen de música, cantantes, grupos, etcétera. A la mayoría de sus compañeros les gusta un cantante de moda que a ustedes no les agrada para nada. Sin embargo, para sentirse aceptado por ellos y entrar en la platica, aparentan tener el mismo gusto que ellos. ¿De qué manera se expresa la autonomía e independencia?

### Equipo 4

En casa, acostumbran platicar y solicitar la opinión de sus padres en aspectos como la manera de vestir, sus gustos e incluso platican acerca de los amigos con quienes salen. Un día sus amigos les dicen que ellos no platican nada de lo que hacen o piensan con sus papás. Saber esto los hace sentirse mal y comienzan a alejarse de sus padres, ya que los hace sentirse raros e incómodos tanto con amigos como con sus papás. ¿De qué manera se expresa la autonomía e independencia?

### Sugerencia didáctica

Cada equipo deberá exponer al grupo el caso que reviso y las conclusiones a la que llego. Al terminar, respondan las siguientes preguntas.

¿De qué manera expresaron la autonomía e independencia, los personajes centrales de los ejemplos?

---

---

A partir de los ejemplos presentados, ¿cómo definirían lo que es la autonomía?

---

---

¿Y la independencia?

---

---

### Para reflexionar...

La autonomía e independencia a que nos referimos, tiene una **connotación** moral, pero en términos de una moral pública, se trata de una autonomía moral que es un proceso de formación de ustedes como sujetos responsables, capaces de tomar decisiones y de ejercer su libertad con respeto por los demás y por ustedes mismos.

La autonomía se expresa en distintos espacios de nuestra vida, tanto en el espacio individual como en grupos y de manera social. Podemos ser autónomos e independientes con relación a nuestros mayores (padres, tíos, abuelos, etcétera), pero también con respecto a nuestros amigos y a la misma sociedad, al ir formando nuestra personalidad.



Ser independiente implica la capacidad de hacer juicios por uno mismo y regular la conducta personal. Significa "pensar por ustedes mismos" y ser responsables de las consecuencias de las decisiones que toman.

Durante la adolescencia, comenzamos a reconocer las reglas y normas que han orientado nuestra vida tanto familiar como social (incluyendo la escolar), y es normal que comiencen también a cuestionarlas. Pero tienen una finalidad: establecer un ambiente para la convivencia, como se presenta en la siguiente actividad.

### **Sugerencia didáctica**

Organicen equipos de tres personas. Al interior de los equipos lean la lista de frases que se presentan a continuación y elijan aquella con la que más se identifican. (No importa que otros equipos trabajen con la misma frase)

Analicen la frase y argumenten el porqué se identifican con ella. Registren en su cuaderno las conclusiones.

### **Frases...**

- 1. La norma se cumple para evitar un castigo.**  
(No le pego a mi compañero porque si no me castigan).
- 2. La norma se cumple para obtener un premio.**  
(Hago mis tareas, porque así me dejan ir a la fiesta y me dan dinero).
- 3. La norma se cumple para satisfacer a los otros.**  
(Me porto bien porque así mis padres se sienten orgullosos de mí).
- 4. La norma se cumple para mantener el orden social.**  
(Debo cumplir con mi deber dentro de la sociedad).
- 5. La norma se cumple en función de un consenso y no se puede desobedecer.**  
(Debo respetar las normas en beneficio común, de un consenso grupal voluntario).
- 6. La norma se cumple cuando se respetan los valores universales y si no, se desobedece.**  
(Cualquier acción se basa en el respeto a la dignidad de los otros, de lo contrario es **legítima** la desobediencia).

Cada equipo compartirá con el grupo sus conclusiones. Seguramente, existirán varios equipos que eligieron la misma frase y los argumentos que presenten no sean los mismos surgiendo desacuerdos. Por lo que se recomienda que con el apoyo de su maestro (a) lleguen a un consenso (no votación).

Las frases anteriores las propuso un psicólogo americano llamado Lawrence Kohlberg, el cuál centró sus estudios en el razonamiento moral de los individuos, particularmente analizó la autonomía moral. ¿En qué consiste ésta?

La autonomía es la capacidad para darse normas a uno mismo sin ningún tipo de influencia (padres, amigos, maestros, etcétera). Mientras que la moral es un conjunto de normas, costumbres, creencias y valores que orientan sobre el bien y el mal. También se identifica con los principios religiosos, éticos, orientaciones o valores que una comunidad está de acuerdo en respetar. Por tanto, la autonomía moral es el resultado del proceso de desarrollo y construcción personal, donde se adquiere la capacidad de tomar decisiones propias sin permitir influencias de nadie. Aprender y practicar el ser responsables de nuestros propios comportamientos y actitudes, de dirigir nuestra propia vida, de acuerdo a la conciencia, manera de pensar y amar.

De acuerdo con Kohlberg, los seres humanos iniciamos con la primera etapa o frase uno, pero pocos son los que llegan al número o frase seis, la cual es identificada como el más alto nivel de autonomía moral.

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, determinen en qué nivel de desarrollo moral según Kohlberg se ubican las siguientes frases. Es importante que argumenten su respuesta.

Frase	Nivel	Argumentos
<i>Te doy para que me des.</i>		
<i>Tenemos que casarnos, todo el mundo sabe que estamos juntos.</i>		
<i>Es necesario mantener el orden social.</i>		
<i>No debes defraudar a tus padres.</i>		
<i>No me conviene hablar todavía.</i>		
<i>Hice lo que debía.</i>		
<i>Todos tenemos derechos.</i>		

### Sugerencia didáctica

Como actividad a realizar en los siguientes días, individualmente revisen nuevamente las frases sobre la autonomía moral propuestas por Kohlberg y elijan el nivel en que consideran se encuentran en este momento.

Describan una o dos situaciones en la que se ponga en evidencia la frase o el nivel en que se ubican.

## Sesión 25. ¿Qué es el estrés?

Propósito:

*Describirán las situaciones que pueden provocar estrés en la adolescencia, sus características y sugerencias para evitarlo.*

### 2.3. ¿Cómo identificamos cuando estamos estresados?

Una de las ideas que comparten muchos adolescentes acerca de la actitud de los adultos, es que son aburridos y siempre están de mal humor. ¿Alguna vez se han atrevido a preguntarles por qué actúan así? Seguramente no, porque piensan que es imposible hablar con ellos, aunque en verdad nunca lo han intentado. Esperamos que al final de esta sesión cambie un poco la percepción acerca del mal humor de los adultos.

Por un momento, imaginen que si hay adultos que están dispuestos a dialogar con ustedes acerca del tema, ¿con quienes les gustaría conversar? Su mamá, papá, hermanos mayores, un vecino, tía, etcétera.

### Sugerencia didáctica

En grupo, elijan a tres compañeros para que representen a estas personas, cuando lo hayan decidido, soliciten que salgan del salón.

Acomoden las bancas en medio círculo, procurando que los compañeros que salieron del salón se ubiquen de frente al grupo. El grupo deberá decidir elegir a un moderador que coordine las intervenciones y establezca el inicio y fin de la entrevista; un observador, el cual deberá registrar en su cuaderno la información importante que surja durante la entrevista y con la que el grupo pueda llegar a conclusiones; y por último, alguien que anote en el pizarrón las ideas o datos que cada uno de los entrevistados aporta durante la entrevista para entender el porqué de su actitud.

La entrevista tiene como propósito indagar los motivos que tienen para estar de mal humor y ser poco sociables con ustedes y tendrá una duración de diez minutos, por lo que se sugiere que el resto del grupo formule sus preguntas y evite la repetición de las mismas. Es importante que para elaborar sus preguntas tomen en cuenta las características de los entrevistados (mamá, papá, vecino, etcétera) y cuestionarlos de una manera respetuosa y cordial.

Los compañeros que representan a los adultos a entrevistar, deberán responder desde las perspectivas de éstos; para ello utilicen lo que saben acerca de cómo son los adultos que conocen, de lo que han visto. Es importante no exagerar ni hacer una parodia de la situación,

Al terminar la entrevista con los adultos, y con base en la información que registraron, en grupo comenten lo siguiente:

¿Qué dijeron acerca de su actitud de seriedad y enojo?

---

¿Qué argumentos dieron para justificar su “cansancio”?

---

¿Qué dijeron acerca de la falta de “sentido del humor”?

---

¿Qué cosas son las que más preocupan a los adultos?

---

---

¿Qué actitudes y comportamientos observan en los adultos cuando estas preocupaciones los agobian?

---

---

A partir de la entrevista, ¿en qué sentido cambia su percepción acerca del estado de ánimo de los adultos con quienes conviven?

---

---

¿Qué sugerencias harían a los adultos entrevistados para que mejoren su ánimo y reduzcan sus preocupaciones?

---

---

Seguramente, como una de las razones que mencionaron durante la entrevista sobre del estado de ánimo de los adultos son las preocupaciones y sobre todo el **estrés**. En la actualidad, este concepto se ha puesto de moda y se usa para hablar de las presiones a que nos somete el ambiente ya sea familiar,

escolar, social, económico, etcétera y de los efectos que éstas tienen en el organismo y el cual se refiere al desgaste (físico y psicológico) que tenemos ante los retos, **agravios** y carencias que enfrentamos en la vida.

Algunas de estas presiones o situaciones que pueden provocar estrés son: la muerte o separación de alguien, la llegada de un nuevo miembro de la familia, el cambio de escuela, problemas en el trabajo, escuela o con algún familiar cercano, deudas, comienzo o final de alguna actividad, la saturación de actividades y responsabilidades, etcétera. Es decir, todas aquellas actividades que alteran nuestro estado de ánimo y provocan preocupación y angustia.

Conforme vamos creciendo, van cambiando las actividades que realizamos, los compromisos y responsabilidades. ¿Recuerdan cuáles eran sus preocupaciones cuando asistían a la primaria?, ¿qué preocupaciones tienen ahora?, ¿se parecen a las preocupaciones que tienen por ejemplo sus padres?, ¿en qué son diferentes?

Dentro del **agobio** de la vida adulta, a veces solemos detenernos a mirar a los niños cuando juegan, a los adolescentes y jóvenes que se divierten despreocupadamente. Pero se nos olvida que cada etapa de la vida tiene sus propias ocupaciones y preocupaciones, y los adolescentes también tienen cosas que les preocupan.

### **Sugerencia didáctica**

En lluvia de ideas y en grupo comenten las cosas, situaciones y preocupaciones que tienen como adolescentes. Anótenlas en el pizarrón, a un lado de lo que anotaron durante la entrevista con los adultos.

Den lectura al siguiente texto y comenten las preguntas que se presentan al final.

**Para reflexionar...**

### **¿Te preocupas por las cosas?**

¿Alguna vez se han preocupado tanto por el resultado del examen que se han enfermado? O tal vez [en el descanso dieron un empujón a un compañero que saben que busca siempre pleito] y pensaron "No voy a salir vivo de ésta" ¿Pero qué ocurrió? ¿Acaso murieron?

Fíjense cómo su miedo nunca se refiere a lo que está ocurriendo ahora. Casi siempre se refiere a lo que puede ocurrir, o a lo que pudo ocurrir. Su mente está en el futuro y eso es lo que origina toda la tensión. Recuerden dos cosas:

Primero, que las cosas normalmente se arreglan por sí solas. Antes de hoy se han preocupado por miles de cosas, ¡pero han sobrevivido!

Segundo, que por mucho que se preocupen eso no cambiará nada. (¡Tal vez quieran compartir esta información con sus papás!) Si quieren hacer algo para arreglar un problema, ¡maravilloso! Pero sentarse a esperar, es lo peor, o decir a todos lo preocupado que están no sirve para nada.

Dice Fred: "Por supuesto que me preocupo. ¡No puedo evitar pensar lo que pienso!" Si tú no puedes, Fred, ¿quién lo hará?

Si son personas que se preocupan, aquí está una estrategia para controlar la preocupación: Elaboren una lista de preocupaciones. Escriban en ella todo aquello de lo que quieran preocuparse: "¿pasaré los exámenes?", "¿me ama mi novio?", "¿mi nariz es demasiado grande?" Pongan todo en su lista.

Ahora determina un momento, digamos el sábado a las tres de la tarde, en el que se preocuparán por todo lo que hay en la lista. Hasta que llegue este momento disfruten de la vida.

Cuando lleguen las tres de la tarde del sábado tienen dos alternativas:

1. Pueden sentarse y preocuparse por todo lo que hay en la lista. Ahorrarán tiempo, porque la mitad de las cosas de las que iban a preocuparse ya habrán ocurrido, o...
2. Pueden hacer pedazos la lista e ir a ver una película. ¡Y lo digo en serio!

Es su mente y pueden reprogramar la preocupación. Ustedes eligen lo que piensan ¿Quién decide lo que piensan sino ustedes mismos?

Algo más que hay que recordar: su mente no es un vacío. Si quieren sacar de ella la preocupación tienen que sustituirla con otra cosa. Las preocupaciones regresarán a menos que hagan algo. [Por eso] la mejor solución es actuar. Arreglar el problema. [...] Las personas responsables actúan, pero la preocupación es destructiva. ¡Arruina tu salud y hace de ti una mala compañía!

Andrew Matthews (2001),  
*Sé un adolescente feliz*, p.118.



Los retos que nos producen estrés positivo originan comportamientos nuevos y creativos, que rebasan nuestros límites. Son el alimento con el que crecemos como personas.

¿Qué tipo de situaciones preocupan a los adolescentes?

---

¿Cuáles son las diferencias que observan entre lo que preocupa a los adultos y lo que les preocupa a ustedes?

---

¿Qué características tienen las personas que siempre están preocupadas o estresadas?

---

¿Por qué se dice que las preocupaciones son destructivas para la salud y la compañía?

---

¿Qué sugerencias darían a los adultos entrevistados para que disfrutaran más de la vida y la compañía de quienes los rodean?

---

---

El estrés representa una respuesta del organismo a los retos que representa la vida. Esta respuesta consta de tres fases diferenciadas. Cuando nos encontramos frente a una situación novedosa, potencialmente peligrosa o que juzgamos importante para nuestro bienestar, nos ponemos en una condición de atención o vigilancia que puede llevar a la **alarma**. Si la causa que produjo tal alarma no desaparece, los cambios fisiológicos que se experimentan producen mayor **resistencia** en el organismo, que de esta manera puede afrontar aquello que lo perturba o escapar de la situación. En el caso de que la situación se prolongue viene una etapa de **agotamiento**,<sup>10</sup> el cual si no es atendido puede provocar diversas enfermedades.

#### Para reflexionar...

En la actualidad se considera que el estrés puede causar problemas de salud si no aprendemos a manejarlo, algunas de las señales de que estamos estresados son:

⇒ Irritación en general: discuten por todo, incluso por insignificancias.

---

<sup>10</sup> Fernando Ortiz Lachica (2007), *Vivir ~~en~~ sin estrés*, p.3.

- ⇒ Comportamiento regresivo o inmaduro: buscan imponer su voluntad, lo quieren ahora, no toleran los cambios en la rutina y son demasiado sensibles a las exigencias, expectativas o a todo lo que suene a crítica.
- ⇒ Obsesión por la apariencia frente a los demás y por los bienes materiales: dedican mucho tiempo a “verse bien” y a traer el mejor corte de cabello o poseer “lo correcto”.
- ⇒ Tendencia a mantener secretos: mienten respecto a donde estaban o a sus acciones.
- ⇒ **Aversión** por lo académico: evitan el trabajo escolar, faltan a clases y bajan repentinamente de rendimiento.
- ⇒ Insatisfacción crónica: nada les parece suficientemente bueno (incluso ellos mismos).
- ⇒ Desinterés por lo que antes disfrutaban.
- ⇒ Exceso en el dormir o insomnio.
- ⇒ Cambios importantes en las costumbres alimenticias.
- ⇒ Preocupación excesiva o constante.
- ⇒ Llanto frecuente.
- ⇒ Aumento en el número de accidentes o contratiempos (llegar tarde).
- ⇒ Frecuentes resfriados, gripe u otras enfermedades o condiciones crónico contagiosas.
- ⇒ **Proactividad** a soñar despiertos: fantasean en exceso.
- ⇒ **Hiperactividad.**
- ⇒ Comportamiento escapista: ven demasiada televisión.

Connie C. Schmitz y Earl Hipp (2007),  
*Cómo enseñar a manejar el estrés*, pp. 15-16.

¿Qué podemos hacer si experimentamos o vemos en alguien algunas de estas señales? Una manera que resulta muy útil para controlar el estrés es haciendo ejercicio, ya que es una forma saludable de aliviar la tensión reprimida y **energizar** al cuerpo.

Otros consejos son:

- ✓ No se preocupen por las cosas que no pueden controlar (por ejemplo el clima, los cambios naturales de su cuerpo, el mal humor de los demás, etcétera)
- ✓ Prepárense lo mejor que puedan para sucesos que saben pueden ocasionarles estrés, como por ejemplo los exámenes o la exposición en clase, etcétera.
- ✓ Ver el lado positivo del estrés y no como una amenaza.
- ✓ Traten en la medida de sus posibilidades resolver los conflictos con las demás personas, ya que éstos se van acumulando.

- ✓ Hablen con un amigo o familiar en el que confíen. Compartir con otros lo que nos preocupa, nos permite darle otra perspectiva al problema.
- ✓ Planeen con anticipación sus actividades y establezcan metas realistas tanto en su vida personal como escolar y familiar.
- ✓ Hagan ejercicio regularmente.
- ✓ Cuiden su alimentación y duerman lo suficiente.

Una sugerencia más.... practiquen la relajación profunda.

1. Acuéstense sobre una superficie plana o bien, sentados con la espalda derecha y recargada en el respaldo de su silla, los pies rectos la planta de los pies pegadas al suelo. De preferencia con los ojos cerrados.
2. Coloquen una mano izquierda sobre el estómago por encima del ombligo y la otra mano sobre el pecho.
3. Llenen los pulmones de aire despacio, tratando de que su estómago se levante un poco, como si inflaran un globo.
4. Mantengan la respiración por uno o dos segundos.
5. Exhalen lentamente y dejen que su estómago regrese a la posición baja.
6. Repitan este ejercicio tres veces.

#### **Sugerencia didáctica**

Una manera de prepararse para descansar, es decir, antes de dormir, es practicar una serie de tres relajaciones profundas.

Lo mismo pueden hacer al enfrentar cualquier situación que consideren difícil de enfrentar: antes de un examen, una exposición de clase, hablar con sus padres o alguien que los pone nerviosos (as).

Observen sus acciones y pensamientos. La próxima vez que sean conscientes de que están pensando en los problemas que los agobian cuando pudieran estar disfrutando del tiempo presente, háganse la siguiente pregunta: ¿Qué gano con estar pensando en esto ahora?

**No permitan que es pensamiento se quede con ustedes, y pongan atención a lo que están viviendo ahora.**

## Sesión 26. Nuestra red de apoyo

Propósito:

*Identificarán los cambios que presenta su red de apoyo en sus diferentes niveles con la finalidad de establecer un plan de acción para fortalecerla.*

### 2.4. El apoyo que recibimos de las personas de nuestra red social

Los seres humanos somos seres gregarios, es decir, que vivimos y necesitamos para crecer y desarrollarnos, de la compañía de otras personas. En este caso, la familia constituye la principal fuente de apoyo social y personal del que disponemos a lo largo de nuestra vida. ¿Y que es lo que recibimos o nos proporciona ésta?

#### Sugerencia didáctica

Individualmente escriban en el siguiente espacio los aprendizajes, beneficios y apoyos que han recibido de su familia durante los últimos doce años de su vida.

Al terminar, formen equipos de tres personas y comenten lo que escribieron.

#### Aprendizajes, beneficios y apoyo que he recibido de mi familia...

¿Qué pasaría si su familia no pudiera brindarles este apoyo?

---

A parte de la familia, ¿de quién más pueden recibir estos apoyos?

---

A lo largo de nuestra vida estamos en contacto con muchas personas, alguna de ellas dejan huellas en nosotros ya sea para bien o para mal. Lo cierto es que nunca estamos solos y en situaciones difíciles o de necesidad, buscamos quien nos brinde su apoyo y orientación. De ahí la importancia de contar con una red de apoyo.

Nuestra familia y las personas con las que establecemos vínculos afectivos y a las que solemos acudir en una situación de emergencia, necesidad o crisis, forman parte de nuestra red social de apoyo.

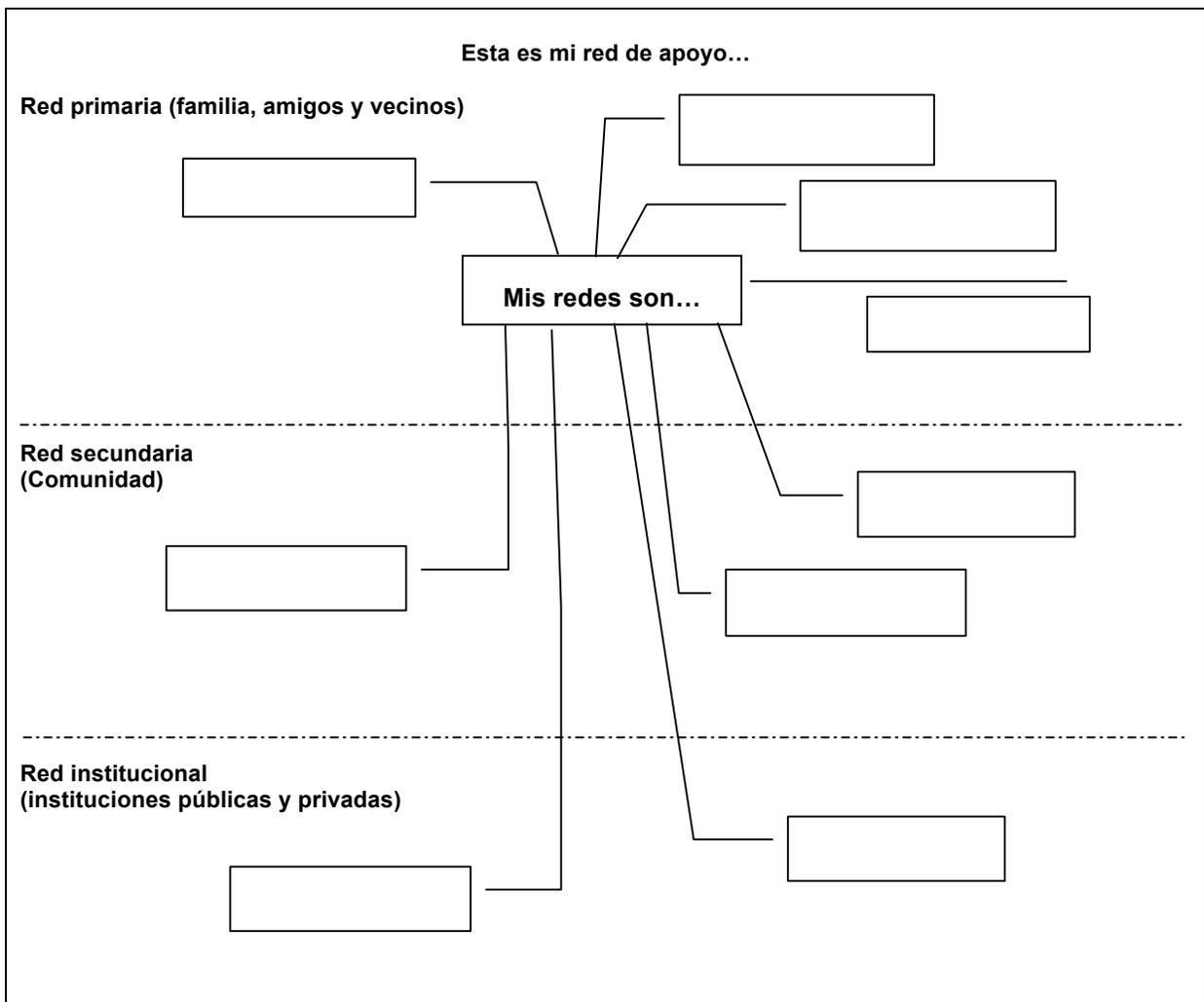
La mayoría de las veces, la familia constituye la base del sistema de apoyo natural de los individuos, sea la estructura familiar del tipo que sea (tradicional o ampliada). También puede considerarse importante el apoyo que brindan los amigos, compañeros de estudio e incluso los vecinos ya que de ellos podemos recibir ayuda adicional o bien sustituta, cuando la familia no puede hacerlo.

Es importante tener identificado este sistema de apoyo o de personas de las cuáles podemos recibir diferentes tipos de apoyos en situación de crisis o emergencia. ¿Qué tanto se ha modificado su red de apoyo en los últimos meses?



Vecinos, maestros y amigos normalmente están dispuestos a ayudar. Pero no pueden hacerlo si no se los pedimos. Las personas pueden ser muy solícitas y generosas con su tiempo.

A continuación se presenta un esquema para que ubiquen a las personas que integran actualmente su red de apoyo. Es importante tomar en cuenta que con el paso del tiempo cambian las relaciones o vínculos con las personas, por lo que sugerimos dediquen algunos minutos para actualizar la información de su sistema de apoyo. Agreguen los cuadros que sean necesarios.



¿Qué nuevas personas se incorporaron a su red de apoyo?

---

---

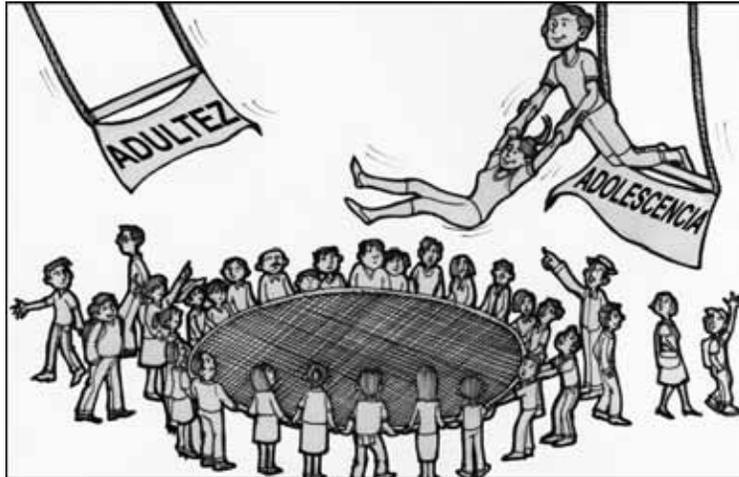
¿Quiénes dejaron de formar parte de ella?

---

¿Cuáles son las razones de que ya no formen parte?

---

---



Cuando somos niños, nuestros padres y familiares cercanos estaban cerca para cuidarnos y apoyarnos. Al crecer, esta red de apoyo se extiende al grupo de amigos y de otras personas en las que confiamos. ¿Forman parte de alguna red de apoyo?, ¿a quién apoyan?

Un dato importante que deben tomar en cuenta en la configuración de su red de apoyo, es que al identificar a las personas e instituciones a la que pueden recurrir en caso de una emergencia, incluyan el tipo o las modalidades de ayuda que cada una de puede brindarles.

#### Para reflexionar...

El apoyo que recibimos de las personas de nuestra red social puede clasificarse en seis categorías de conducta de ayuda o modalidades distintas de ayuda:

*Apoyo emocional:* es el que se proporciona a alguien por escuchar sus ideas y sentimientos íntimos respecto a un hecho estresante, o cuando se da afecto físico.

*Ayuda material:* ayuda práctica o **tangible** que se proporciona a alguien cuando da o presta dinero; por ejemplo, o alguna cosa de valor o bien material.

*Apoyo informacional:* es lo que se proporciona a alguien a través de un consejo, información, guía, para identificar qué hacer, cómo hacer, generar alternativas, etcétera.

*Asistencia física:* ayuda con trabajo o acción física del tipo que se requiera, por ejemplo el trabajo doméstico en caso de un enfermo.

*Participación social:* compartir y participar en actividades sociales agradables que sirvan de distracción en una situación estresante.

*Apoyo de evaluación:* es la información que se le devuelve a las personas (retroalimentación) acerca de cómo es o cómo actúa; de manera que se reafirme y brinde mayor seguridad en sí misma y mayor autoestima.

Cada persona puede tener varias redes, más o menos **superpuestas** en función de los diversos ámbitos en los que transcurre su vida social, los cuales pueden tener o no conexiones entre ellas.

Nieves Lillo Herraz y Elena Roselló Nadal (2001),  
*Manual del trabajo social comunitario*, p. 92.

### Sugerencia didáctica

Revisen nuevamente el esquema de su red de apoyo y con base en la lectura anterior y el conocimiento que tienen de cada una de las personas que integran su red, determinen el tipo de apoyo que pueden esperar éstas.

Para ello coloquen entre paréntesis el tipo: apoyo emocional (AE), ayuda material (AM), etcétera.

¿Qué tipo de apoyo es el que pueden esperar de las personas que integran su red?

---

---

¿En qué nivel de su red de apoyo es necesario fortalecer más los vínculos?

---

---

¿Qué acciones sugieren para ello?

---

---

Lo cierto es que no importa de dónde provenga, el apoyo de los demás es fundamental para la sobrevivencia y mantenimiento de la **integridad** tanto física como psicológica y social. Este brinda además un sentido de pertenencia a un grupo, de aceptación por las personas que le rodean, lo cual refuerza la autoestima de las personas y las hace más hábiles en el manejo de situaciones difíciles y estresantes.

### Para tomar en cuenta...

Se ha demostrado que las personas que cuentan con un sistema de apoyo primario (familia, amigos, vecinos), soportan mejor las crisis o problemas de la vida, y el impacto del estrés es mucho menor en comparación con las personas que no lo tienen.

### **Sugerencia didáctica**

Es importante compartir con sus familiares, amigos y compañeros cercanos cómo está integrada su red de apoyo, así como los datos donde localizarlos y que en caso de una situación de emergencia puedan establecer contacto con ellos y solicitar por nosotros la ayuda que requerimos en ese momento.

Para ello, elaboren nuevamente el esquema de su red de apoyo donde aparezcan con claridad los datos generales de las personas e instituciones: nombre completo, dirección o teléfono donde localizarlos, así como el tipo de ayuda que pueden brindarles.

**Ésta es mi red de apoyo ampliada ...**

## Sesión 27. Recuento de nuestros aprendizajes

Propósito:

*Identificarán los aprendizajes académicos y personales que han logrado durante estos meses y las expectativas que tienen como futuros alumnos de tercer grado.*

### 2.5. ¿Qué aprendimos en este bloque?

Ahora que finalizan este Bloque, es importante hacer un recuento de lo aprendido: de aquellas cosas que les parecieron relevantes, las que no comprendieron bien y aquellas que consideran hace falta mayor información.

#### Sugerencia didáctica

Formen ocho equipos y revisen las sesiones que integran el bloque. Cada equipo realizará las siguientes actividades:

1. Describan brevemente el tema y los contenidos de la sesión. Pueden elaborar un esquema o cuadro sinóptico.
2. Identifiquen aquella sección o ejercicio que consideran aporta más a su aprendizaje, tanto académico como personal.
3. Ubiquen el apartado donde recuerden hubo problemas para ser comprendidos o bien los puntos que causaron controversia en el grupo.
4. Identifiquen en sus apuntes, los temas o sugerencias que se hicieron para complementar el tema de esa sesión.

Al concluir su análisis, cada equipo presentará al resto del grupo, su trabajo.

Sesión	Lo que aprendimos...
Los padres de familia en la escuela	
Yo evalúo, tú evalúas, todos evaluamos...	

Diferentes, pero iguales...	
Respetarse a uno mismo, ¿tarea sencilla?	
Los conflictos forman parte de la convivencia	
Autonomía e independencia en la adolescencia	
¿Qué ha pasado con mi red de apoyo?	
El estrés, ¿enfermedad de los adultos?	

Individualmente, respondan las siguientes preguntas.

¿Qué conceptos, ideas o contenidos de este bloque consideran apoyaron más a su formación académica?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Qué conceptos, ideas o contenidos de este bloque consideran que los apoyaron a conocerse más como persona?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Qué conceptos, ideas o contenidos de este bloque consideran fortalecieron y orientaron su desempeño académico?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Qué temas o contenidos les gustaría que se incluyeran en esta asignatura?

---

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Cómo consideras que estos temas han influido en ti?, ¿qué cambios observas?

---

---

¿En qué otras asignaturas han aplicado lo aprendido Orientación y Tutoría?

---

---



Hacer un balance o valoración de lo aprendido no es sólo emitir adjetivos de bueno, malo, aburrido, interesante. Significa revisar sistemáticamente, analizar y establecer diferencias entre nuestros avances y necesidades de aprendizaje, fortalezas y debilidades.

### **Para reflexionar...**

Cómo ser adolescente y ser feliz en el intento, es un desafío para cualquier ser humano, pero definitivamente vale la pena. La felicidad, como irás descubriendo, no depende de riquezas, fama, moda, belleza o poder, sino de recursos internos, visiones de uno mismo y del mundo, lo que está al alcance de todos. La felicidad es una especie de equilibrio entre lo que uno quiere y lo que uno logra, un balance siempre frágil, un proceso continuo en el que tú eres el centro. No hay recetas para la felicidad, pero si buscar en todos tus actos la manera de acercarte a ella.

Ahora, en tu adolescencia descubres que tu felicidad no es sólo asunto de tus padres y de las personas que te rodean, sino que tienes una buena parte de la responsabilidad de procurar tu bienestar, y que en tus manos está tener una actitud alegre y optimista. Sabes, también, que en el conocimiento tienes una manera de fortalecerte y que tus estudios te van ayudando a ser cada vez más autónomo.

Pero sigues siendo vulnerable. Además, te inquietan muchas dudas como: ¿estoy haciendo lo correcto para ser popular y tener amigos?, ¿cuándo tendré un cuerpo con el que me sienta bien?, ¿por qué son tan insoportables mis hermanos?, ¿por qué no me entienden mis papás?, ¿qué hago para no aburrirme?, ¿cómo logro que me vaya bien en la escuela?

Cuando tienes dudas o inquietudes sobre aspectos de tu vida, ¿a quién recurre? Seguramente a tus padres, tíos, tías, amigos, maestros y a algunos libros. Cada uno tiene algo importante que aportarte: una perspectiva, cierto tipo de información, sugerencias, referencia a otras fuentes a las cuáles puedes acercarte para ampliar tus conocimientos.

María del Carmen Campillo *et al.* (2005),  
*Cómo ser adolescente y ser feliz en el intento*, p. 5.

## Autoevaluación

Con la intención de que valores tu desempeño durante el bloque, selecciona la columna que describa de mejor manera lo realizado en estos meses.

	Muy bien	Bien	Regular	Aún no lo hago
Realizo con responsabilidad mis responsabilidades como estudiante.				
Hago referencias positivas y oportunas para mis compañeros y compañeras.				
Cuido y mantengo limpia mi área de trabajo.				
Acepto comentarios que me ayudan a mejorar como estudiantes.				
Me respeto y me trato como una persona valiosa.				
Aprecio mis cualidades.				
Trabajo en mí para mejorar mis áreas de oportunidad.				
Valoro las diferencias y aprendo de ellas.				
Soy tolerante ante opiniones, gustos e intereses diferentes a los míos.				
Resuelvo mediante el diálogo y la negociación los conflictos.				
Me ocupo de las situaciones en lugar de preocuparme.				
Tengo una red de apoyo sólida.				
Tengo un directorio de instituciones que proporcionan apoyo a los adolescentes.				

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el compromiso que comparten los padres de familia y la escuela?

---

---

2. ¿Cuál es la principal actividad que realiza la escuela para involucrar a los padres de familia en la educación de los hijos?

---

---

3. ¿Qué es coevaluación?

---

---

4. ¿Qué importancia tiene el autorrespeto?

---

---

5. ¿Qué es la tolerancia?

---

---

6. ¿Cómo ayuda la tolerancia a la convivencia grupal?

---

---

7. ¿Cuál es la relación entre tolerancia y respeto?

---

---

8.- ¿Qué es un conflicto?

---

---

9. ¿Qué es el estrés?

---

---

10. ¿Para qué sirve tener una red de apoyo?

---

---

## Bloque 4

### Oportunidad para el crecimiento personal

#### Secuencia de aprendizaje 1

#### Valorar nuestro entorno...

##### Propósito

Identificarán cómo influye su entorno familiar y social en el desarrollo y cuidado de su salud física y emocional, en especial de algunas situaciones de riesgo; así como la posibilidad de mejorar y fortalecer sus habilidades sociales a través de la inteligencia emocional.

##### Temas

#### Secuencia 1. Valorar nuestro entorno

- 1.1. Porque me quiero, ¿me cuido?
- 1.2. Prevención de accidentes
- 1.3. ¿Es posible prevenir situaciones de violencia en la familia?
- 1.4. Prevención del abuso sexual
- 1.5. ¿Qué es la inteligencia emocional?

##### Contenido

#### Sesión 28. ¿Qué tan responsable soy conmigo?

Propósito:

*Identificarán el valor de la salud y de la forma de lograrla a través del autocuidado.*

#### 1.1. Porque me quiero, ¿me cuido?

Uno de los cambios más visibles durante la adolescencia es el desarrollo del cuerpo. Sabemos que comienzan a crecer en tamaño y volumen sus diversas partes gracias a la secreción de hormonas que estimulan los órganos sexuales, dando inicio a esta transformación natural. Hablar sobre estos cambios corporales no es agradable para la mayoría de los adolescentes y se respeta esta decisión, porque su cuerpo, es algo personal y privado, y por ello solamente a ellos les compete el cuidado y salud de éste.

#### Sugerencia didáctica

Individualmente, respondan las siguientes preguntas. Es importante que contesten de manera personal, sin apoyarse en lo que dicen los libros o el diccionario.

¿Qué es para ti, el cuerpo?

---

---

¿Cómo eres en el aspecto físico?

---

---

¿Cuál es la parte de tu cuerpo que más te agrada?

---

---

¿Y cuál te desagrada?

---

¿Qué parte de tu cuerpo sabes que le gusta a otras personas (hombres y mujeres)?

---

---

¿Qué expresiones o comentarios hacen tus padres y hermanos(as) acerca de tu cuerpo?

---

¿Qué tipo de ropa no usas, porque sientes que no te queda bien?

---

¿Por qué?

---

Si pudieras cambiar el aspecto de cuerpo, ¿cómo te gustaría ser?

---

---

¿Cómo sabes o te das cuenta de que algo en tu cuerpo no está funcionando bien?

---

---

¿Cuáles son los cuidados que das a su cuerpo para mantenerlo sano?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, realicen una lectura comentada del siguiente texto. Busquen en el diccionario aquellas palabras cuyo significado no conozcan.

### Para reflexionar...

Durante la niñez, mediante el ejemplo de los adultos, aprendemos el valor de una buena salud. Este cuidado abarca la limpieza para evitar infecciones, una alimentación sana, ejercicio, sueño suficiente, evitar peligros en el hogar y en las zonas de juego, evitar los comportamientos descuidados y arriesgados, y respetar y estimar a los demás tanto como a nosotros mismos.

La adolescencia es el momento de revisar estos principios. Las preocupaciones de salud en este grupo de edad son distintos y los jóvenes comienzan a asumir responsabilidades que antes eran de sus padres, tales como las de promover su propia salud y **autocuidado** con respecto a los problemas de salud leves. También es momento idóneo para considerar los aspectos siguientes:

- ¿Se han arraigado los principios de una buena salud? Si es así, será necesario reforzarlas para que puedan florecer y satisfacer las necesidades de los **decenios** futuros.
- Por otro lado, si los comportamientos y actitudes nocivos para la salud amenazan con emerger, éste es el momento para evitarlos o eliminarlos.

Los jóvenes comienzan una nueva etapa en sus vidas [...] las transiciones físicas, psicológicas y sociales por las que atraviesan fundamentalmente, cambian tanto su forma de vida como sus problemas de salud. [...]

En todo rincón del mundo, los jóvenes tratan de independizarse de sus familias a partir de la pubertad. Imitan a sus compañeros en su aspecto y comportamiento, manejan sus impulsos sexuales, prueban su nueva potencia física y mental y participan en juegos riesgosos para impresionar a los demás y desafiar sus propios límites. Cada uno de estos impulsos ayuda a los jóvenes a prepararse para el papel que jugarán como adultos, pero también determinan el tipo de **morbilidad**, discapacidad y **mortalidad** que sufrirán [...]

Los hábitos que se forjan durante la juventud marcan la dirección hacia una vida más larga y sana, o bien, hacia el riesgo de las enfermedades crónicas, las discapacidades o la muerte precoz por enfermedades cardiovasculares, respiratorias o **neoplásicas**.

David Jenkins (2005), *Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento*, pp. 95-96.

¿Qué características describirían a alguien con una “buena salud”?

---

---

¿Cuáles son los ejemplos y principios sobre una buena salud, que aprendieron en su ambiente familiar?

---

---

¿En qué otros ambientes han recibido ejemplos para cuidar su salud?

---

---

¿A qué comportamientos y actitudes nocivas para la salud, hará referencia el texto?

---

---

Seguramente, entre los hábitos positivos para el cuidado de su salud física están los siguientes:

- La alimentación. Esta es una de las necesidades más importantes en la adolescencia. Esta demanda de energía es muy grande, comparada con la de otras etapas de la vida. Una alimentación saludable significa comer diariamente alimentos de todos los grupos: cereales, leguminosas, frutas, verduras y alimentos de origen animal. La alimentación saludable es la mejor manera de:
  - ✓ Alcanzar su estatura máxima (en la adolescencia concluye el crecimiento final de los huesos).
  - ✓ Obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales) que necesitan.
  - ✓ Mantener el nivel de energía, fuerza y resistencia.
  - ✓ Tener un peso saludable y prevenir enfermedades.

De preferencia, tomen sus alimentos en horarios regulares, ya que esa es la mejor manera para mantener sus niveles de energía y un peso ideal. Consuman preferentemente alimentos naturales, en lugar de comida chatarra, la cual contiene altos niveles de grasa, colesterol, azúcares y sal.

Otra recomendación importante es que a lo largo del día consuman entre seis u ocho vasos de agua natural para favorecer la hidratación y limpieza natural del organismo, así como evitar el consumo de refrescos, jugos envasados y bebidas endulzadas ya que contienen mucha azúcar, calorías y ninguna sustancia nutritiva.

Para evitar el sobrepeso u obesidad, se recomienda comer alimentos naturales, que el comer sea despacio, con calma procurando masticar y disfrutar la comida.

**Sabían que...** Si sufren de sobrepeso o de obesidad desde la infancia, tienen más posibilidad de ser un adulto obeso con enfermedades como la presión arterial alta, diabetes, infartos, problemas en las articulaciones, depresión y baja autoestima.

Para evitar el sobrepeso y la obesidad aliméntense sanamente y realicen ejercicio; pero si ya lo tienen, ¡están a tiempo de corregirlo!

Para evaluar su estado de nutrición se utiliza el índice de masa corporal (IMC), el cual considera cuánto pesan (Kg) con relación a su estatura (en metros cuadrados)  $IMC = Kg / m^2$ <sup>11</sup>. Veamos un ejemplo: Eres una adolescente de 12 años con peso de 48 Kg y una estatura de 1.47 m.

**Paso 1.** Multipliquen su estatura por sí misma:  $1.47 \times 1.47 = 2.16 \text{ m}^2$

**Paso 2.** Dividan los Kg que pesan entre los  $\text{m}^2$  del paso 1:  $48 \div 2.16 = 22.2$

**Paso 3.** Su índice de masa corporal (IMC) es de 22.2

**Paso 4.** Localicen en la tabla su edad y los límites de sobrepeso y obesidad según su IMC.

---

<sup>11</sup> IMSS (2006), *Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 a 19 años*, p. 38.

**Paso 5.** Si su IMC se encuentra en la columna “A”, están en sobrepeso, si está en la columna “B” padece de obesidad.

En una adolescente de 12 años el IMC para sobrepeso es de 21.68 a 26.66. En este ejemplo, con un IMC de 22.2 se rebasa el límite y está en sobrepeso.

**Tabla de índice de masa corporal para adolescentes en ambos sexos, según su edad**

Edad en años	Columna “A” Valores para SOBREPESO		Columna “B” Valores para OBESIDAD	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
10	19.84 a 23.99	19.86 a 24.10	24.00 o más	24.11 o más
11	20.55 a 25.09	20.74 a 25.41	25.01 o más	25.42 o más
12	21.22 a 26.01	21.68 a 26.66	26.02 o más	26.67 o más
13	21.91 a 26.83	22.58 a 27.75	26.84 o más	27.76 o más
14	22.62 a 27.62	23.34 a 28.56	27.63 o más	28.57 o más
15	23.29 a 28.29	23.94 a 29.10	28.30 o más	29.11 o más
16	23.90 a 28.87	24.37 a 29.42	28.88 o más	29.43 o más
17	24.46 a 29.40	24.70 a 29.68	29.41 o más	29.69 o más
18	25.00 a 29.99	25.00 a 29.99	30.00 o más	30.00 o más
19	25.00 a 29.99	25.00 a 29.99	30.00 o más	30.00 o más

Su IMC es de \_\_\_\_\_ el cual se ubican en el rango \_\_\_\_\_, lo que significa que

En caso de identificar que tienen sobrepeso u obesidad, es recomendable que revisen sus hábitos alimenticios y practiquen ejercicio regularmente.

- El ejercicio físico es fundamental a todas las edades, pero en la adolescencia aún más. Gracias al ejercicio se desarrollan los músculos y huesos, al tiempo que mejora la **psicomotricidad**. El ejercicio es especialmente saludable para el aparato circulatorio al fortalecer el corazón, de modo que éste es capaz de enviar un mayor volumen de sangre con cada latido, además...
  - ✓ Incrementa su autoestima.
  - ✓ Mejora su salud y aspecto físico.
  - ✓ Fortalece el descanso y alivia la ansiedad.
  - ✓ Evita y disminuye el sobrepeso, la obesidad y enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial e infarto al miocardio.
  - ✓ Disminuye el riesgo de caer en alguna adicción.
  - ✓ Mejora la capacidad de aprendizaje y por lo tanto al aprovechamiento escolar.

Realizar actividad física es un estilo de vida; es adoptar una rutina que ustedes mismos establecen, además de que les permite moldear el cuerpo en que desean vivir. Ustedes eligen esta actividad en función de sus habilidades e intereses y pueden realizarla de manera individual o en un equipo. Entre las actividades que pueden elegir están: fútbol, basquetbol, ciclismo, correr, nadar, voleibol, caminata, bailar, etcétera.

**¿Sabían que...** practicar alguna actividad física es un hábito saludable para toda la vida, el cual les permite obtener mayor motivación por el reto que les implica (constancia, disciplina y fuerza de voluntad)?

Además, si eligen un deporte que se realice en equipo tienen la oportunidad de conocer y conseguir más amigos.

- La salud bucal es parte importante del bienestar general, ya que de ella depende el buen funcionamiento del aparato digestivo y la nutrición del organismo. Por eso es indispensable que cuiden su boca y la integridad de sus piezas dentales y encías. Entre los más frecuentes riesgos y efectos provocados por las enfermedades bucales están: la caries, inflamación de las encías, pérdida de piezas dentarias, trastornos digestivos y mal aliento.

La inflamación de las encías es causada por residuos de alimentos que no son removidos oportunamente con el cepillado dental; conforme pasan los días, estos residuos se van endureciendo para dar lugar al sarro, el cual puede causar más daño a la encía, afectar el hueso que sostiene a los dientes y ser motivo de pérdida de ellos.

Para mantener la salud bucal, se recomienda acudir cada año al dentista a fin de que revise, limpie y proteja con flúor la dentadura. Si ya han perdido algún diente o muela, es importante que los reemplacen por una prótesis dental, para que mastiquen y hablen bien, además de que mejore su apariencia. Por lo que se recomienda...

- ✓ Cepillar los dientes y encías después de cada comida tres veces al día; los superiores de arriba hacia abajo y los inferiores de abajo hacia arriba; y la superficie de las muelas en forma circular.
- ✓ No olviden cepillar la lengua, desde la parte media hacia la punta. Repitan esto varias veces, enjuagando cada vez.
- ✓ Incrementen en sus comidas el consumo de verduras y frutas que contengan fibra como: apio, zanahorias, jícamas o manzanas.
- ✓ En caso de padecer alguna limitación en sus movimientos, deberán ser apoyado por un familiar o asistente para el cuidado y aseo bucal.

**Recuerda que...** una mala salud dental afecta de manera negativa su persona y autoestima.

Si no resulta agradable hablar con alguien que tiene mal aliento, ¿imaginan lo que significa besarlo(a) o que ella los bese?



La educación para la salud tiene como propósito promover en los individuos la adopción de estilos de vida saludable, el uso de los servicios de salud y del entorno.

Este cuidado de la salud personal, es una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades futuras, pero sobre todo permite potenciar y asegurar un desarrollo sano de esa maravillosa y perfecta máquina llamada cuerpo físico, el cual les pertenece desde que fueron concebidos y que fue responsabilidad de sus padres cuidarlo y mantenerlo sano. Ahora esta tarea les corresponde a ustedes. Son dueños de su cuerpo y deciden cómo cuidarlo y evitar que enferme, respetarlo y demostrarse a si mismos cuánto se quieren; o bien descuidarlo y exponerlo a situaciones que pueden dañarlo y enfermar.

¿De qué manera demuestran a su cuerpo que es importante para ustedes?

**Recuerden que...** El autocuidado es la relación que cada uno establece consigo mismo y este vínculo se intensifica, en la medida en que cada uno se convierte en el protagonista de sus actos y asegura la satisfacción de sus necesidades básicas (comer, dormir, hacer ejercicio, etcétera).

**Para reflexionar...**

### **Nuestro templo**

Ama profundamente  
a esa hermosa esencia de ti  
que vive en el templo que llamamos cuerpo.  
Somos revelaciones de la vida,  
y se nos ha dado el maravilloso regalo  
de un espíritu interior.

### **Tú y tu cuerpo**

Tu cuerpo  
es el templo donde vives.  
Busca que sea parte de ti mismo.

Virginia Satir (2005), *Vivir para amar.*  
*Encontrando los tesoros de tu mundo interior*, pp. 10-11.

### **Sugerencia didáctica**

¿Qué tanto escuchan y atienden las necesidades de su cuerpo? Lean nuevamente los hábitos positivos que fomentan una buena salud e identifiquen cuáles de ellos realizan de manera cotidiana, pero sobre todo, procuren incluir en sus hábitos de cuidado e higiene aquellos que beneficien su salud.

## **Sesión 29. Los accidentes: principal factor de riesgo en la adolescencia**

Propósito:

*Describirán las acciones preventivas que pueden poner en práctica, para evitar accidentes que pongan en riesgo su vida.*

### **1.2. Prevención de accidentes**

¿Alguna vez se han imaginado ser como aquellos superhéroes de los cómics o de los programas de televisión que por su astucia o poderes nada, ni nadie los puede dañar? Lo cierto es que durante la adolescencia, se les presentan algunos pensamientos de que no pueden ser dañados por algo o que les pueda suceder algo malo, es decir, se piensan invencibles. Esta forma de pensamiento se conoce como fábula de la invulnerabilidad, siendo el origen de las conductas riesgosas en ciertos adolescentes, por lo que una de las principales causas de muerte durante esta etapa de la vida son los accidentes.

### **Sugerencia didáctica**

En grupo, compartan o comenten experiencias acerca de algún tipo de accidente que hayan sufrido en los últimos seis meses. Es importante que distingan los siguientes aspectos:

- Sexo y edad del accidentado
- Lugar en que sucedió el accidente
- Causas que lo provocaron
- Consecuencias en la integridad física y psicológica en la persona

Registren en el pizarrón la información que surja de los relatos y con base en ella, discutan las siguientes preguntas.

¿En qué ámbito de la vida de los adolescentes (familiar, escolar, amigos, etcétera) se presenta el mayor número de accidentes?

---

Quiénes son más susceptibles a sufrir accidentes, ¿los hombres o las mujeres?

---

¿Por qué razón los hombres presentan el mayor número de accidentes?

---

¿Cuáles son las principales causas que provocaron estos accidentes?

---

¿Cuáles fueron las consecuencias que tuvieron estos accidentes en la vida de estos jóvenes?

---

---

**Para reflexionar...**

### **¿Por qué es una etapa de muchos riesgos?**

La adolescencia es un periodo de búsqueda de la identidad; de probar distintas cosas. Muchos jóvenes empiezan a explorar nuevas experiencias, como el alcohol y las drogas, exponiéndose a situaciones peligrosas.

El principal factor de riesgo de accidentes está dado por las características propias del adolescente. La **impulsividad** los lleva a actuar sin medir las consecuencias, tienen una baja percepción del riesgo, se sienten **omnipotentes** y creen que a ellos no les va a pasar nunca nada. Jóvenes con una baja autoestima sienten la necesidad de ser los más "arriesgados" para validarse entre los amigos, y se exponen a riesgos exagerados. También hay adictos a la **adrenalina**, que quieren experimentar los límites del peligro.

Resulta alarmante que más de la mitad de las muertes de adolescentes sean causadas por accidentes. Impacta comprobar que éstos provocan tantas secuelas y discapacidades a esa edad, lo que deja un sabor amargo es saber que la gran mayoría de estos accidentes podría haberse evitado

[http://www.pediatraldia.cl/pb/prev\\_accid\\_adol.htm](http://www.pediatraldia.cl/pb/prev_accid_adol.htm)

### **Prevención de accidentes**

Los accidentes son hechos que se presentan en forma repentina e impredecible ocasionan daños a las personas. Son generados por descuido personal o error humano y ocurren en la escuela, hogar, vía pública, trabajo, en lugares recreativos y otros.

Las consecuencias que resultan de un accidente, puede afectar física, mental y emocionalmente, lo cual influirá de manera importante en la relación con la familia, amigos, pareja, o compañeros de escuela o de trabajo.

Los accidentes son imprevistos, pero no caigan en la trampa, ni se engañen, porque algunos o bien uno(a) mismo(a) se los busca. Piensen que en un instante pueden sufrir un accidente fatal o quedar incapacitado física o mentalmente de por vida.

Instituto Mexicano del Seguro Social (2006),  
*Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 a 19 años*, p.19.

### **Factores de riesgo de accidentes entre adolescentes**

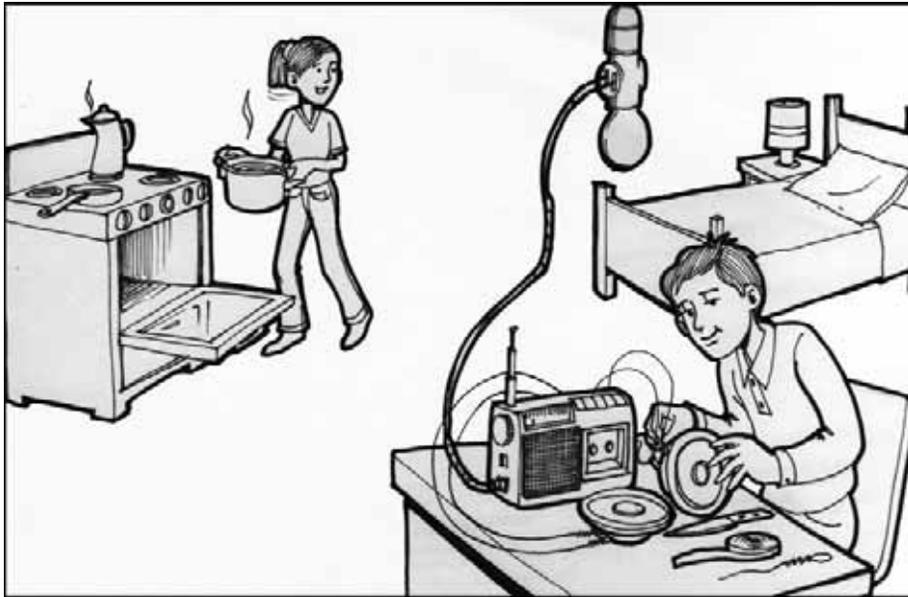
Existen cuatro importantes factores de riesgo asociados a los adolescentes: el uso del alcohol y otras drogas cuando se está inmerso en actividades —como conducir o nadar— en las que la falta de capacidad de **raciocinio** puede tener consecuencias graves; no utilizar dispositivos de seguridad —como cinturones y cascos de bicicleta o motocicleta; acceso a armas y participación en actividades deportivas.

Arthur B. Elster y Kuznets Naomi J.(2001), *Guía de la AMA para actividades preventivas en el adolescente (GAPA)*, p.36

Los accidentes que comentaron anteriormente, ¿de qué manera podrían haberse evitado?

---

---



Los adolescentes enfrentan muchos riesgos a la salud. Los accidentes son una causa común de muerte entre los jóvenes.

Muchos accidentes se pueden prevenir o evitar; para ello es necesario tomar algunas precauciones:<sup>12</sup>

#### **En la escuela...**

- Colocar las cosas en su lugar, dejando libres pasillos y escaleras.
- Evitar subir a lugares sin protección, por ejemplo techos, árboles, bardas, etcétera.
- En clases de taller o prácticas de laboratorio, seguir las indicaciones de su maestro (a) en el uso del material y equipo, para su protección.
- Utilizar adecuadamente los útiles escolares y tener cuidado con los objetos puntiagudos o cortantes.

#### **En el hogar...**

- Si ayudan en las reparaciones de la casa, no improvisen las herramientas, utilicen las adecuadas.
- Cuando tengan que manipular sustancias como: solventes, ácidos, venenos, limpiadores, háganlo con precaución, lean las instrucciones. Protejan su cuerpo y el ambiente.
- No usen contactos eléctricos dañados o en mal estado.
- En la cocina usar protectores para las manos al manejar los utensilios calientes y utilizar con precaución los cuchillos y otros objetos cortantes.
- En el baño: caminar con precaución en pisos mojados o resbalosos; utilizar chanclas o sandalias de hule.

---

<sup>12</sup> IMSS (2006), *Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 a 19 años*, pp.20-23.

### En la calle...

- Evitar jugar en la calle.
- Caminar sobre a la orilla de la carretera y en sentido contrario al de los autos, en caso de que no haya banquetas.
- Utilizar los puentes peatonales.
- Si suben o bajan de un transporte público, háganlo cuando el vehículo esté detenido. Durante el viaje sujetarse de un lugar seguro.
- Acostumbrar a usar el cinturón de seguridad y poner los seguros en las puertas.

### En los sitios de recreación y esparcimiento...

- Si practican algún deporte háganlo en los lugares apropiados y con los aditamentos necesarios; de preferencia con la asesoría de un experto.
- Protegerse del sol y usar ropa adecuada.
- Si salen en grupo, procuren no separarse si están en bosques, grutas o ríos.
- Si encienden fogatas, apáguelas totalmente antes de retirarse del lugar.
- No llevar armas ni objetos punzo cortantes.

Si conducen un vehículo, es importante que lo hagan de manera responsable, ya que los accidentes suceden por:

- ➡ Distraerse jugando, peleando, platicando con los amigos o hablando por celulares. Dirijan su atención hacia el manejo del vehículo.
- ➡ Consumir alcohol, ya que éste limita las habilidades de manejo. Esta es la primera causa de accidentes durante la adolescencia. Si toman, no manejen, es mejor que conduzca alguien que no haya bebido.
- ➡ Estar cansado o con sueño. El dormir cuando conducen causa incluso más accidentes que el alcohol.
- ➡ Conducir a exceso de velocidad, no confíen en sus reflejos.
- ➡ Si son aficionados o por necesidad utilizan motocicleta, siempre usen casco.
- ➡ Observen y obedezcan los señalamientos viales, éstos son colocados precisamente para evitar accidentes. Sobre todo, respeten los límites de velocidad.

#### **Sugerencia didáctica**

En grupo, den lectura al relato que hace una adolescente sobre el accidente automovilístico que le cambió la vida.

Al terminar la lectura, realicen las actividades sugeridas.

**Adolescente habla sobre accidente mortal**  
**30 de agosto de 2007**

**Jim Douglas y Debra Dennis**

Priscilla Hatcher va a pasar el resto de su vida lamentando la decisión que tomó la madrugada del 4 de agosto, al subirse a una pick-up con un grupo de amigos que había ingerido alcohol. La estudiante de preparatoria fue una de las dos sobrevivientes de un accidente automovilístico que cobró las vidas de otros tres adolescentes. La mejor amiga de Hatcher, Morgan Moss de 14 años, Michael Fresch, de 16, y el conductor, Ryan Lowe de 17, murieron durante la volcadura al final de una noche de risas y consumo de alcohol, a espaldas de sus padres. Hatcher, de 15 años, se fracturó la pelvis, se rompió un brazo y una pierna, y se dañó la columna vertebral. Paige Owens, de 14 años y también amiga de Hatcher, sufrió una severa fractura del cuello y no volverá a caminar.

"Tenía un presentimiento que algo así iba a suceder", dijo Hatcher. "Perdí a mi mejor amiga y tuve la culpa de que mi otra amiga quedara paralizada. Nadie merece vivir con ese dolor físico y emocional."

Hatcher se culpa a sí misma porque ella sonsacó a sus amigas para que dijeran a sus papás que iban a ir al cine y luego a dormir a la casa de otra amiga, cuando en realidad se fueron a ver con unos muchachos y a tomar cerveza.

La juerga incluyó el consumo de 54 botellas y latas de cerveza. A varias semanas del accidente, la adolescente accedió a hablar públicamente sobre la tragedia, ya que quiere evitar que otros jóvenes caigan en el mismo error.

"Estábamos todos cansados y con sueño... nos estrellamos contra un árbol a gran velocidad. Yo cerré mis ojos y luego golpeamos un segundo árbol. Cuando abrí los ojos tenía sangre en toda la blusa", dijo Hatcher.

Hatcher relató que empezó a llamar a su amiga Morgan, y luego a los muchachos Michael y Ryan. "Grité sus nombres, pero nadie respondía. Solo hubo silencio", dijo. Momentos después oyó la voz de su otra amiga, Paige, que quedó atrapada en el asiento trasero de la cabina. "Me dijo: Priscilla, no puedo respirar. Quitame el pelo de la cara. No me puedo mover".

Don Gentry, un ranchero que vive cerca del lugar del accidente, despertó al oír los gritos de las muchachas llamó a la policía. Al lugar llegaron ambulancias, policías y bomberos, pero estos tardaron varias horas en destazar el metal de la camioneta para rescatar a las sobrevivientes.

Hatcher dijo que fue en ese momento que la asaltó un gran sentido de culpa. "Cuando me pusieron en la camilla, pensé, 'yo soy una de esas personas que vemos en las noticias'", relató [...] Los médicos esperan dar de alta a Hatcher en octubre. Ella planea regresar a la escuela y ver si puede participar nuevamente en el equipo de atletismo. Mientras tanto, quiere que todos los adolescentes aprendan de sus errores.

"Tomé malas decisiones. Tenía pleno conocimiento de lo que está bien y lo que está mal. Sabía cuáles podrían ser las consecuencias pero elegí no escuchar", confesó. "Ahora lo que quiero es contribuir para evitar que otros muchachos pasen por todo esto, que no carguen este dolor". Hatcher dijo que en su casa y en la escuela le habían hablado de los peligros de embriagarse y subirse a un vehículo. "No pensamos en las consecuencias hasta que pasa algo malo".

Priscilla dijo que está agradecida por haberse salvado de morir. "Sé que hay una razón por la que estoy viva", dijo. "No voy a desperdiciar esta segunda oportunidad".

[http://www.aldiatx.com/sharedcontent/dws/aldia/main-lead/stories/DN-FWTeenDWI\\_30dia.State.Edition1.24bf62d.html](http://www.aldiatx.com/sharedcontent/dws/aldia/main-lead/stories/DN-FWTeenDWI_30dia.State.Edition1.24bf62d.html)

¿Cuáles fueron las causas que provocaron el accidente?

---

¿Qué sentimientos expresa la joven sobreviviente, después del accidente?

---

¿De qué manera se hubiera evitado el accidente?

---

¿A qué se refiere Priscilla con la frase “segunda oportunidad”?

---

---

¿Cuáles consideran son las pérdidas que enfrentó esta joven con el accidente?

---

---

¿Y las ganancias o aprendizajes?

---

---

¿Qué significado tienen las siguientes frases?

“Después de un accidente, ya nada es igual”.

---

“Más vale prevenir, que lamentar”.

---

¿De qué manera podrían apoyar a Priscilla a difundir el mensaje, para prevenir accidentes con sus compañeros que asisten a la Telesecundaria?

---

#### **Sugerencia didáctica**

Organicen cuatro equipos y distribúyanse los ámbitos en que pueden presentarse los accidentes: escuela, hogar, calle, lugares de recreación y esparcimiento.

La actividad a realizar por el grupo es la elaboración de un periódico mural que exponga cómo los accidentes son un factor de riesgo en la adolescencia. Para ello, pueden realizar entrevistas con sus compañeros, familiares o integrantes de la comunidad acerca de los accidentes que se han presentado con mayor frecuencia, en el ámbito asignado a cada equipo y presentar sugerencias para evitarlos.

### **Sesión 30. Prevención de violencia familiar y maltrato**

Propósito:

*Identificarán cómo el ambiente familiar en ocasiones también puede ser un factor de riesgo, que influye en la salud física y emocional de los adolescentes.*

#### **1.3. ¿Es posible prevenir situaciones de violencia en la familia?**

*Muchas personas que conviven con la violencia casi a diario la asumen como **consustancial** a la condición humana, pero no es así. Es posible prevenirla, así como reorientar por completo las culturas en las que impera [...] y son los individuos quienes pueden cambiar la situación.*

Nelson Mandela

Todos de alguna manera pertenecemos a una familia, la cual puede ser extensa, mediana y en algunos casos pequeña. Lo cierto es que la integran personas de diferente edad, sexo y características que, por lo general, comparten un mismo techo.

La familia es considerada como el grupo social primario, en el que la mayor parte de los seres humanos hemos crecido y ha contribuido a nuestro bienestar, aunque también puede perjudicarnos y obstaculizar nuestro crecimiento. ¿Cómo ha sido la influencia de la familia en su desarrollo?

### Sugerencia didáctica

Con la intención de reflexionar sobre estas preguntas, formen equipos de tres personas. Tienen diez minutos para hablar acerca de cómo es su familia y las cosas que han aprendido al pertenecer a ella. Utilicen el siguiente guión de preguntas para orientar sus comentarios:

- ¿Quiénes integran su familia?
- ¿Qué lugar ocupan ustedes dentro de la familia?
- ¿En qué trabajan sus padres?, ¿sus hermanos mayores?, ¿las personas con las que viven?
- ¿Con quién de las personas que integran su familia se llevan mejor?, ¿con quiénes tienen diferencias?
- ¿Qué expectativas creen que tienen sus padres, o su familia?
- ¿Qué situaciones o dificultades difíciles ha enfrentado su familia en los últimos años?
- ¿De qué manera solucionaron esta situación?, ¿quién les ha brindado apoyo?
- ¿Cuáles son los aprendizajes o influencia positiva que consideran han recibido de los integrantes de su familia?
- Cuando sean mayores, ¿cómo les gustaría que fuera su propia familia?

Cuando hayan compartido la experiencia de vivir dentro de una familia, discutan en grupo las siguientes preguntas.

¿Cuál consideran que es la tarea fundamental de la familia?

---

---

En la actualidad, ¿existe una estructura única de las familias? \_\_\_\_\_

¿Cuál es la razón de esta situación?

---

¿Cuáles son los beneficios que obtenemos al pertenecer a una familia?

---

---

**Para reflexionar...**

### **Salud familiar**

La familia es una entidad universal, con unas características, estructura y funciones determinadas, cuya funcionalidad o **disfuncionalidad** dependen tanto de los factores internos (la propia dinámica familiar) como externos (relativos al medio y situaciones que le rodean). En su seno se desarrollan las nuevas personalidades de los miembros que van sumándose (hijos/as) y la salud de la familia será fundamental en el proceso de crecimiento físico y emocional de sus miembros, a lo largo de los años.

En el marco familiar, los hijos aprenden cómo interactuar con los demás y a desarrollar habilidades sociales. Los miembros de la familia aprenden así a cómo hacer frente y adaptarse a los problemas personales, familiares y sociales. Asimismo aprenden métodos para desarrollar lazos externos, con grupos y organizaciones de la comunidad. Es también en el seno de la familia donde se aprende y desarrolla el concepto de salud y la forma de establecer hábitos y estilos de vida saludables.

El nivel de funcionamiento familiar —como es capaz de resolver problemas y ayudar a sus miembros a desarrollar su potencia— afecta claramente los niveles de salud de la persona. Así una familia sana fomentará el crecimiento individual y apoyará a sus miembros durante los momentos de crisis; mientras que una familia con capacidades limitadas, es a menudo incapaz de promover el potencial de sus miembros y de ayudarles en momento de necesidad [...]

Los problemas de una familia disfuncional puede conllevar a: niños con dificultades de aprendizaje y de comportamiento, víctimas de violencia familiar, personas con patrones y estilos de vida no saludables.

Gloria Novel Martí *et al.*, (2005),  
*Enfermería psicosocial y salud mental*, p.140.

¿Qué situaciones o problemas puede enfrentar una familia para que sea considerada como disfuncional?

---

La salud no sólo es la ausencia de enfermedades, sino el estado de completo bienestar biológico, psicológico y social. Si existe la violencia como factor actuante sobre los aspectos anteriores, es evidente que afecta el estado de salud. La violencia familiar se presenta cuando alguno de sus integrantes (agresor) utiliza su lugar de poder para someter a otro u otros (víctima o víctimas) en forma sistemática y prolongada en el tiempo, provocando daño físico, psicológico, sexual o económico. Esta situación representa una amenaza o negación de las condiciones de posibilidad para la realización de la vida y, por tanto, la supervivencia de quienes son sometidos.

Las causas que originan la violencia al interior de las familias son múltiples, siendo las más frecuentes: desintegración familiar, alcoholismo o algún otro tipo de adicción, problemas económicos, incapacidad o muerte de algún familiar, entre otras. La violencia no es natural, se aprende y se refuerza día con día, con los ejemplos que se observan en la familia, las amistades, los vecinos y los medios masivos de comunicación; es un problema complejo para el que no existen soluciones fáciles; sin embargo, el primer paso siempre será identificar que el problema existe y tener el valor de solicitar ayuda para resolverlo.

### Sugerencia didáctica

En grupo, elijan un programa de televisión (incluyendo las telenovelas) que la mayoría del grupo haya visto y donde se presente un caso de violencia familiar.

En lluvia de ideas elaboren una lista con las conductas y expresiones de violencia o sometimiento que hayan observado en el agresor, así como en la reacción de la persona que es la víctima. Para ello utilicen el siguiente formato.

### Descripción del contexto en que se presenta la escena de violencia familiar:

Conducta y expresiones del agresor	Conducta y expresiones de la víctima

### Para reflexionar...

De la forma en que se genera el control y dominio sobre los diferentes miembros de la familia, y el tipo de daño que se produzca en el proceso, se observan las diferentes formas o categorías de violencia familiar.

*Maltrato a niños y adolescentes.* Cualquier acción u **omisión** que provoque daño físico o psicológico a un niño (a) o adolescente, por parte de sus padres o cuidadores.

- **Abuso físico:** Es la forma de maltrato más fácil de visualizar socialmente (y la de más fácil diagnóstico). Consiste en la utilización de formas físicas de violencia (palizas, empujones, tirones de pelo, pellizcos, cachetadas, puñetazos, golpes con cualquier tipo de objetos, entre otros.)

*Provoca daño físico y psicológico.* En el daño físico, las lesiones pueden ser leves —raspaduras, pequeños moretones, irritaciones— hasta graves como fracturas, heridas profundas, órganos internos dañados, inclusive la muerte.

El daño psicológico que acompaña al abuso físico en este tipo de maltrato, es el sentimiento de soledad, culpa, miedo y desvalorización entre otros va generando una determinada forma de construcción subjetiva que puede generar efectos muy nocivos en el crecimiento y desarrollo del niño (a) o adolescente.

- **Abuso emocional:** Es la utilización de la violencia **simbólica** en el intento de control del agresor sobre su víctima. El objeto del mismo es la **desvaloración** del otro como forma de aniquilamiento de la autoestima. Incluye el insulto, la amenaza, la ridiculización, el **enjuiciamiento** constante y el grito, como mecanismos más utilizados.

El daño que se produce es el sentimiento de la víctima de que no es capaz de decidir, de desear, de salir de la situación ni de controlarla. El sujeto víctima de este tipo de maltrato llega a sentir que no puede hacer nada, que no vale nada. Estas percepciones de sí mismo, generan dificultades a veces irreparables en las capacidades de construirse como una persona libre y se manifiesta en: extrema desconfianza, exagerada necesidad de ganar o sobresalir, demandas excesivas de atención, excesiva agresividad o pasividad frente a sus pares (otros adolescentes).

Este tipo de abuso puede ser activo o pasivo. En el caso del abuso activo, consiste en sobrexigir al niño(a) o adolescente a que sea el mejor, es decir, son presionados para el éxito constante o desvalorizarlo y avergonzándolo, haciéndole sentir una persona incapacitada para desarrollar sus potencialidades.

El abuso pasivo, consiste en el abandono emocional, es decir, no brindarle apoyo, ni afecto ni la valoración necesaria.

Es la forma de maltrato más difícil de visualizar socialmente. Tanto para el agresor como para la víctima puede confundirse en formas particulares de relacionamiento familiar y social. Esto hace muy difícil la modificación de esta manera de vinculación.

Debido a que es muy difícil de diagnosticar, cuando los niños (as) llegan a la adolescencia aparecen síntomas más visibles (fugarse de casa, **autoagresión**, dificultades de socialización, dificultades con los límites y normas, etcétera) y es en ese momento que se puede generar un proceso de transformación.

En contra de la opinión más popularizada, el daño ocasionado por el maltrato psicológico puede llegar a ser más grave que el del maltrato físico. La **sutileza** de este tipo de violencia dificulta a la víctima comprender la situación. Esta se ve envuelta en una dinámica de deterioro de su autoestima y afectación de su personalidad tolerada y encubierta en la "intimidad" del hogar. La dificultad de objetivar esta situación hace muy difícil el pedido de ayuda (ya sea por parte del agresor como por parte de la víctima) y la elaboración de las situaciones vividas.

Andrés Escobar *et al.*, (2000), *Manual de conceptos básicos sobre violencia familiar en adolescentes*, pp. 10-11.



La exposición a situaciones de violencia desde edades tempranas —en muchos casos desde la concepción— genera efectos profundos, duraderos y de difícil reversibilidad, que hacen **eclosión** en la adolescencia al potenciarse con los efectos de la crisis propia de la edad. Dando como consecuencias: sentimientos de culpa, vergüenza, y miedo; disminución en el rendimiento escolar; trastornos de conducta; reproducción de modelos de conducta violentos; aislamiento social, dificultad para elaborar un proyecto de vida.

### Sugerencia didáctica

Con la información que acaban de leer sobre las diferentes formas de violencia familiar, revisen nuevamente el listado de conductas y expresiones que anotaron en el pizarrón y determinen el tipo de violencia que están viviendo los personajes del programa de televisión que eligieron.

Al terminar, respondan las siguientes preguntas.

¿Por qué ha sido difícil para él o la protagonista del programa de televisión, enfrentar esta situación de violencia?

---

---

¿Cómo imaginan que sería en el futuro esta persona, si continua tolerando esta situación de violencia?

---

---

¿Qué sugerencia o recomendación le harían a el o a la protagonista del programa de televisión para que continuara viviendo ese tipo de violencia?

---

---

¿En qué persona de las que integran su red de apoyo, podría solicitar ayuda?

---

---

Una solución posible de la violencia familiar, es la denuncia, la cual no siempre es fácil porque es necesario que la persona que es víctima de violencia, rompa el silencio y para ello es necesario que enfrente sus propios miedos y amenazas externas, así como sentimientos de angustia, miedo, vergüenza y culpa.

**Recuerden que...** No por negar o no reconocer la violencia, dejará de existir.

Es necesario tomar acciones, y la primera de ellas es buscar el apoyo y orientación en nuestra red de apoyo. Por ello es que hemos insistido en la necesidad de construir esta red no sólo en lo individual, sino también en colectivo, con los compañeros, amigos y familiares en quienes se confía; y también en instituciones u organizaciones a las que se puede acudir en caso de emergencia.

### ¿Qué hacer para promover la violencia familiar?

Es muy posible que alguno de ustedes forme parte de la red de apoyo de alguien más. ¿De qué manera pueden apoyarlo en caso de que les confiara que sufre de violencia familiar? Cuando un amigo o amiga, primo (a) o conocido nos comenta de la situación de este tipo, deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Escuchar atentamente tratando de no interrumpir.

- ✓ Preguntar, sin indagar, más información de la que la persona quiera compartir; tampoco den sugerencias o consejos.
- ✓ Es importante que comprendamos cómo se siente y demostrarle que puede confiar en nosotros. Si la persona lo permite establezcan contacto con ella a través de un abrazo, o simplemente tomando su mano. No es necesario decir nada, solo “estar” allí, escuchando respetuosamente.
- ✓ Permitir que la persona exprese sus emociones libremente.
- ✓ Creer en lo que les dice, sin pedirle pruebas o querer comprobar que está diciendo la verdad.
- ✓ Infundir confianza en la persona, alentándola y reconociendo su valentía.
- ✓ Asegurar que ellos no tienen la culpa de lo que pasó, que es el agresor el que ha hecho algo incorrecto.
- ✓ Ofrecerle su apoyo, pero sin prometer algo que no puedan cumplir.
- ✓ Asegurarle que el hablar de tema y romper el secreto es una acción adecuada porque significa decir ya basta y poner un límite para terminar con la situación de violencia.
- ✓ No prometer que se mantendrá en silencio su relato ya que es necesario contar con el apoyo de otras personas.
- ✓ Decirle que van a buscar ayuda para ver cómo seguir adelante con la situación. Pueden solicitar orientación a algún adulto de su confianza (el cual deberá tomar en cuenta estas mismas recomendaciones) para que de manera conjunta busquen la atención médica necesaria, así como la orientación jurídica y legal.
- ✓ Identificar a una persona del medio familiar que pueda ser una referencia afectiva importante y lo acompañe en este proceso.
- ✓ Solicitar asesoramiento a un centro especializado, como los que se presentan a continuación.

**Instituciones que brindan orientación y apoyo en caso de violencia intrafamiliar**

- Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) Cobertura Nacional  
(01 55) 5242 6025
- Instituto Nacional de la Mujer. Cobertura Nacional  
01 800 911 25 11 (Número gratuito)

## Sesión 31. Otra situación de riesgo: el abuso sexual

Propósito:

*Explicarán qué significa el abuso sexual, las señales que se presentan y algunas medidas para prevenirlo.*

### 1.4. Prevención del abuso sexual

*Tu cuerpo es el templo donde vives.  
Busca que sea parte de ti mismo.  
Virginia Satir*

El abuso sexual es considerado como otro riesgo para la salud física y emocional tanto de niños como de adolescentes, sin embargo, es posible prevenirlo. Se ha dicho que la familia tiene como principales funciones cuidar, proteger, brindar valores y herramientas emocionales a los miembros que la integran, pero lamentablemente no siempre es así.

La mayoría de los casos de abuso sexual se comenten dentro del ambiente familiar y el agresor suele ser alguien cercano, situación que hace más difícil su denuncia. Esto sucede cuando una persona, generalmente de mayor edad a la de la víctima, le obliga a realizar actos sexuales como la exhibición de los órganos sexuales, tocamientos o realizar desnudos.<sup>13</sup>

#### Para reflexionar...

“Afuera del comedor había una tabla para apoyar los platos. Una vez, siendo yo muy pequeña, mi medio hermano me sentó allí y comenzó a explorar mi cuerpo. Recuerdo cómo me sentía cuando su mano se introducía bajo mi ropa descendiendo firme y **empecinadamente**; recuerdo que deseé que se detuviera; cómo se tensó mi cuerpo e intentó escapar cuando la mano se acercó a mis partes íntimas. Recuerdo mi rechazo, mi disgusto.

¿Cuál es la palabra para nombrar esa sensación silenciada y confusa? Debe haber sido algo bastante fuerte, pues aún lo recuerdo”.

Esta descripción pertenece a la escritora inglesa Virginia Woolf y es una referencia autobiográfica sobre el abuso sexual que sufrió a los cinco o seis años por su medio hermano. En la adolescencia fue nuevamente **victimizada** por otro medio hermano. El texto citado fue escrito a los cincuenta y siete años.

Irene V. Intebi (1998), *Abuso sexual infantil*, p. 127

¿De qué manera podría haberse defendido una niña de cinco o seis años de un adolescente por lo menos ocho o diez años mayor que ella?

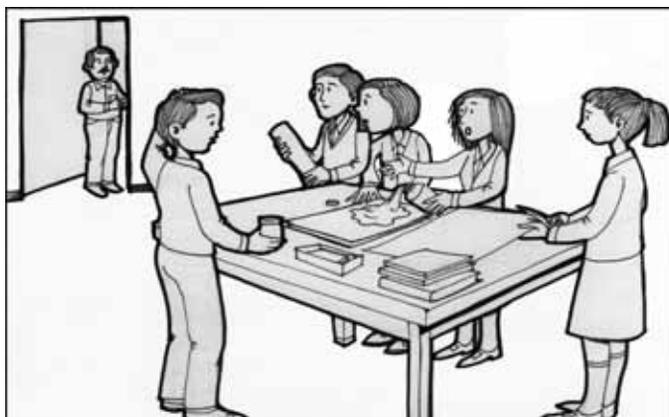
---

---

¿Por qué Virginia no les dijo nada a sus padres sobre el abuso sexual que sufrió, por parte de su medio hermano?

---

<sup>13</sup> SEP-Telesecundaria, *Formación Cívica y Ética I*. Segundo grado, Volumen 1, p.104.



Quiénes han vivido una situación de abuso sexual, se sienten avergonzados y muchas veces piensan que lo que les pasó es porque son malos. Pero no es verdad, ¡el abuso no fue su culpa! El saber que no está solo les ayuda a sentir menos vergüenza y soledad.

Las estadísticas señalan que la mayoría de las veces, son las niñas las que sufren de abuso sexual, especialmente por una persona conocida y cercana a su familia. Debido a la relación de confianza que existe entre quien abusa y los adultos cercanos al niño, niña o adolescente, cuando se enteran de lo que está sucediendo, les es difícil creer que sea verdad, e incluso piensan que todo es invento o producto de su imaginación.

Pero un niño o niña de tres o cinco años no puede inventar algo así, porque no tiene consciencia, de lo que es el sexo, tal como lo ven los adultos. Lo que sí puede es distinguir entre una caricia que le demuestra afecto y otras que lo hacen sentir mal e incómodo. Por eso es importante que si alguien cercano a nosotros un (a) hermano (a), primo (a) o amigo (a) nos dice que le están haciendo “cosas” que no le gustan, **siempre debemos creerle** y decirle que **lo que está diciendo tiene valor para nosotros y que desde luego va a ser protegido**. Esta es la regla número uno para prevenir el abuso sexual.

#### Para reflexionar...

La madre de una niña de siete años de edad, abusada, comentaba: “cuando me enteré por Viviana (su hija) de lo que le hacía el padre (su marido), me pasé varios días sin dormir. Lloraba y buscaba razones para convencerme de que no había pasado nada. Buscaba algún hecho, algún detalle que me permitiera creer que no era cierto.

Me decía que yo nunca dejaba a la niña a solas con él; que él sería incapaz de cualquier cosa, menos de eso, quizá Vivi se había confundido... Una semana después tuve que aceptar la realidad. Ahora después de todo lo que pasé, me pregunto, ¿por qué resulta más fácil encontrar razones para no creer?”

Irene V. Intebi (1998), *Acoso sexual infantil*, p.25.

En grupo comenten lo siguiente:

¿Por qué la madre de Viviana se resiste a creer lo que su hija le dijo?

---

¿Qué pasaría con Viviana, si su madre no le hubiera creído que su padre estaba abusando de ella?

---

Afortunadamente, en el caso anterior la niña venció su miedo, para expresar a su madre la situación que estaba viviendo.

“Es bueno decir: la ayuda llega cuando uno dice.”  
Jessie, 9 años (sufrió abuso sexual a los 4 años)

En otros casos, no sucede así, ya que uno de los medios para que el abuso sexual no sea denunciado es la constante **intimidación**, la cual consiste en que el niño, niña o adolescente reciben de parte de su agresor ciertos beneficios como regalos, concesiones, halagos y privilegios por mantener en “secreto sus juegos”. Estos, sin duda, también van acompañados de amenazas y abuso emocional, situación que hace surgir en ellos sentimientos de culpa, miedo, confusión y vergüenza, que los paraliza y mantiene callados. ¿Qué podemos hacer para prevenir estas situaciones? En grupo lean el siguiente texto.

### Para reflexionar...

#### Tu cuerpo te pertenece

Todos los niños, niñas y jóvenes tienen derechos que deben ser respetados por los adultos. Uno de tus derechos es decidir sobre tu cuerpo, ya que éste te pertenece. Por eso, nadie tiene el derecho a tocarte o a mirarte si tú no quieres.

Debes sentirte cómodo, seguro y feliz cuando alguien te acaricia o te mira con afecto. Si te sientes incómodo o desconfías cuando alguien te pide que te desvistas para mirarte, tienes todo el derecho a decir NO y a contarle a alguien de confianza lo sucedido, para que te proteja.

Todas las personas tenemos derecho a decir NO, aún cuando sea alguien mayor quien nos pide u ordena algo. Los mayores no tienen todos los derechos sobre los niños. Si nos piden que hagamos algo que no queremos hacer o que sabemos que no está bien hacerlo, entonces tenemos derecho a decir NO. Nuestro cuerpo puede avisarnos cuando algo nos incomoda. Si una persona nos toca de una forma que no corresponde o que nos hace sentir mal, nuestro cuerpo reacciona haciendo que nuestro corazón palpite más rápido, sentimos calor en la cara, a veces podemos temblar o sentir ganas de vomitar.

Si no te atreves a decir NO, porque tienes miedo que te hagan daño, intenta correr lo más pronto posible y buscar a alguien que te proteja; también puedes gritar y hacer mucho ruido para que alguien te escuche. Nadie te puede obligar a hacer algo que no quieres. También hay situaciones en las que es difícil decir NO, sobre todo cuando es un familiar o un amigo quien nos pide algo, o porque no sabemos como dar una negativa o no queremos herir los sentimientos de los demás. Pero existen formas de decir NO sin herir a los otros, por ejemplo:

- “Lo siento pero NO quiero hacerlo”
- “NO, no creo que sea correcto”
- “Lo siento pero NO me interesa”
- “Prefiero NO hacerlo”
- “NO, no me gusta hacer esto”

Decir NO tiene ventajas, como por ejemplo evitar que se aprovechen de nosotros, que los demás sepan cuáles son nuestros sentimientos y por lo tanto, que no nos vuelvan a hacer esa petición.

Si los padres no le creen o no lo protegen, puede buscar a otros adultos de confianza y contárselo hasta encontrar a alguien que le crea. Puede ser alguien de la familia, un tío o tía, abuelito o abuelita, o también un profesor, el papá de un amigo (a), un médico, un psicólogo, etcétera. ¿Cómo lo harías tú?

Jorge Quezada (2006), *Abuso sexual infantil. ¿Cómo conversar con los niños?*, pp. 19-22.

### Sugerencia didáctica

Al concluir la lectura, cada uno de los integrantes del grupo elegirá una de las siguientes frases y la dirá en voz alta. No importa que las frases se repitan.

*Yo tengo derechos que deben ser respetados por los adultos.*

*Uno de mis derechos es decidir sobre mi cuerpo, ya que éste me pertenece.*

*Tengo todo el derecho a decir NO y a contarle a alguien de confianza lo sucedido, para que me proteja.*

*Todas las personas tenemos derecho a decir NO, aun cuando sea alguien mayor quien nos pide u ordena algo.*

*Si alguien me pide que haga algo que yo no quiero o que sé que no está bien hacerlo, entonces tengo el derecho a decir NO.*

*Mi cuerpo me avisa cuando algo me incomoda, porque mi corazón se acelera.*

*Nadie puede obligarme a hacer algo que yo no quiera.*

*Si no me atrevo a decir NO porque tengo miedo, salgo corriendo y busco a alguien para que me proteja.*

*Si no me atrevo a decir NO porque tengo miedo, puedo gritar y hacer mucho ruido para que alguien me escuche.*

*Al decir NO evito que se aprovechen de mí.*

Mientras más información tengan acerca de su sexualidad, existen mayores probabilidades de evitar situaciones de abuso sexual; es decir, cuando son capaces de:

- Conocer su cuerpo y pueden referirse a sus diferentes órganos por su nombre (pene, vagina, senos, estómago, etcétera).
- Reconocer que su cuerpo les pertenece y nadie puede tocarlo sin su consentimiento.
- Distinguir que hay caricias agradables y otras que los hace sentirse mal e incómodos.
- Comentar con los adultos en quienes confía situaciones que le suceden tanto en casa, como fuera de ella y que lo hacen sentir mal o incómodos.

*La prevención, la educación y los lazos de confianza, así como la creación de redes sociales dentro de las familias, son las herramientas que ayudarán a evitar el abuso sexual en los menores y a que los individuos y la sociedad dejen de tener miedo.*

Lydia Cacho

¿De qué manera podemos apoyar a alguien que vive una situación de abuso sexual? Las sugerencias son las mismas que revisamos cuando hablamos de violencia familiar.

- Escuchar con atención. No interrumpir, ni hacer juicios o comentarios.
- Preguntar, sin indagar, más información de la que la persona quiera compartir. No dar sugerencias o consejos.
- Mostrar una actitud de empatía, de comprensión y demostrarle que puede confiar en nosotros. No es necesario decir nada, sólo “estar” allí, escuchando respetuosamente.
- Permitir que la persona exprese sus emociones libremente (si desea llorar, dejar que se desahogue).
- Creer en lo que dice. No pedirle pruebas para comprobar que dice la verdad.
- Reconocer su valentía por decir lo que le está pasando.
- Es importante decirles que ellos no tiene la culpa de lo que pasó.
- Ofrecerle su apoyo, sin prometer algo que no puedan cumplir.
- No prometer que se mantendrá en silencio su relato, ya que es necesario contar con el apoyo de otras personas.
- Decirle que van a buscar ayuda para ver cómo seguir adelante con la situación. Pueden solicitar orientación a algún adulto de su confianza (el cual deberá tomar en cuenta estas mismas recomendaciones) para que de manera conjunta busquen la atención médica necesaria, así como la orientación jurídica y legal.
- Identificar a uno de sus familiares en quien confíe, para que lo acompañe en este proceso.

### **Sugerencia didáctica**

Para concluir la sesión, individualmente escribirán lo que piensan acerca de este tema: cómo se sintieron, al conocerlo qué fue lo que les llamó la atención, qué dudas o preguntas surgieron y les gustaría que se abordaran en otra sesión.

Al terminar, entreguen a su maestro la hoja. No es necesario que escriban su nombre.

## Sesión 32. Identificar y reconocer nuestras emociones

Propósito:

*Identificarán qué es la inteligencia emocional, cuáles son las ventajas de expresar sus emociones, así como poner en práctica una estrategia sencilla, para lograrlo.*

### 1.5. ¿Qué es la inteligencia emocional?

*Al mal tiempo buena cara.*  
Refrán popular

No es sencillo poner en práctica este sabio refrán cuando enfrentamos una situación donde emociones como el miedo, la tristeza, el enojo o la frustración nos invaden y paralizan; el ser optimistas o tener esperanza en que las cosas mejoren, es una actitud casi imposible.

Una de las características de la asignatura de Orientación y Tutoría, ha sido la invitación a revisar diversos temas relacionados con los cambios que se viven en la adolescencia y sobre algunas situaciones que pueden poner en riesgo la salud física y emocional de los adolescentes. Por esta razón, es que la estructura de las sesiones plantea siempre una serie de preguntas que los invita a reflexionar, a compartir su experiencia y expresar, no sólo lo que piensan, sino también lo que sienten; es decir, identificar las emociones que experimentan ante situaciones determinadas.

Aprender a conocer y reconocer nuestras emociones es una de las habilidades necesarias para alcanzar la inteligencia emocional. En la actualidad, no se habla acerca de que desarrollamos una sola inteligencia, sino más bien diversas inteligencias,<sup>14</sup> entre las que se encuentran: la inteligencia lógico-matemática, la verbal-lingüística, la musical, la kinestésica, la interpersonal, la intrapersonal y la visual-espacial. En esta sesión revisaremos otro tipo de inteligencia: la emocional.

#### Sugerencia didáctica

Formen equipos de tres personas y respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cuántas emociones conocen? Escriban sus nombres en una lista.
- ¿Cuáles son las emociones que identifican con mayor facilidad en ustedes mismos?
- ¿Y en los demás?

Registren sus respuestas en el siguiente espacio.

**Lo que sabemos acerca de las emociones es...**

<sup>14</sup> Para hacer un repaso sobre los diferentes tipos de inteligencia, les sugerimos revisar, en su Libro de *Orientación y Tutoría* de primer grado, el Bloque 5.

## Sugerencia didáctica

Cada equipo presentará la respuesta que dio a sólo una de las preguntas y con el apoyo de los demás equipos la irán complementando.

Al terminar de presentar la respuesta a las cuatro preguntas, los invitamos a dar lectura al siguiente texto, el concepto de las emociones.

## Para reflexionar...

### Las emociones

La palabra emoción tiene su origen en la palabra *motore*, que significa movimiento. Una emoción es el impulso involuntario en un ser humano o animal, que se genera en el cuerpo como una reacción al ambiente que le rodea; la emoción produce cierta conducta dependiendo del grado en que se haya experimentado.

Toda emoción contiene un componente fisiológico; esto quiere decir que se relaciona con el funcionamiento de nuestro cuerpo [...] por ejemplo, el enojo o la ira producen que la sangre fluya en nuestras manos, resultándonos más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo, en caso de que necesitéramos defendernos. El miedo produce que la sangre se dirija a los músculos esqueléticos largos de las piernas para correr y huir en caso de ataque, y en cambio la sorpresa, nos origina levantar las cejas para ver mejor lo que se nos presenta.

Las emociones NO son “buenas ni malas”, “positivas o negativas”; en cambio Sí son agradables o desagradables al percibirse o experimentarse, mas no debemos olvidar que TODAS son constructivas y vitales en nuestra vida, pues contienen en sí mismas, una valiosa información para que podamos lograr una mejor calidad de vida.

Aprender a descifrar y entender los mensajes que contiene cada una de nuestras emociones [...] es lo que finalmente nos permite ser “emocionalmente inteligentes”.

### Mensajes de **supervivencia**.

Miedo	¡Corre, hay peligro!
Enojo	¡Ataca!
Tristeza	¡Ayúdame, estoy herido!
Repugnancia	¡No lo comas, está envenenado!
Interés	¡Vamos a investigar, exploremos!
Sorpresa	¡Cuidado!, ¡Atención!
Aceptación	¡No te alejes del grupo por seguridad!
Alegría	¡Vamos a cooperar!

El mensaje que [nos da cada emoción] nos auxilia en la supervivencia, son los mismos que compartimos con todos los animales; sin embargo, hoy en día son pocas las veces que usamos nuestras emociones para “sobrevivir”. Una persona emocionalmente inteligente sabe interpretar los mensajes de las emociones de tal modo que éstos contribuyan a que tengamos una vida más equilibrada y feliz.

Sofía Smeke (2006), *Alcanzando la inteligencia emocional*, p. 129.

¿Qué información nueva les aporta el texto sobre el tema?

---

---

¿Cómo se imaginan que podemos aprender a descifrar los mensajes que las emociones nos proporcionan?

---

---

Lo primero que debemos hacer es aprender a identificar, reconocer y nombrar las emociones que uno mismo experimenta. ¿Y cómo sabemos cuando estamos tristes?, ¿qué sentimos?, ¿de qué manera lo expresamos? A continuación se presenta un listado de emociones, que seguramente alguna vez en su vida han experimentado; así que la tarea que deberán realizar, es dibujar la manera como expresan y sienten cada una de éstas; como se nota con el ejemplo de la alegría.

**Nuestras emociones...**



Feliz (alegre)



Triste



Enojado (a)



Solo (a)



Envidioso (a)



Avergonzado (a)



Emocionado (a)



Frustrado (a)



Miedoso (a)



Ofendido (a)



Apenado (a)



Rechazado (a)



Decepcionado (a)



Sorprendido (a)



Ilusionado (a)

#### Sugerencia didáctica

Cuando hayan terminado, observen la manera en que se expresan las emociones y traten de “expresarlas” ahora, con su propio rostro.

¿Cuál de estas emociones les costó más trabajo expresar?

---

¿Con cuál de ellas se sintieron más identificados (as)?

---

Cuando somos capaces de identificar y nombrar nuestras emociones, es posible que podamos identificarlas en las demás personas a través del lenguaje no verbal (expresión del rostro, la voz, su comportamiento, etcétera). Este es el primer paso para desarrollar la inteligencia emocional, la cual se define como la habilidad de percibir o identificar una emoción, el mensaje que nos da y aprender a regularla adecuadamente para promover un crecimiento intelectual y emocional.



La inteligencia emocional es la capacidad de comprender y manejar las emociones propias y comprender las ajenas. Incluye la comunicación emocional, es decir, la expresión de sentimientos y afectos positivos y negativos que de ellas se generan.

Observen la imagen nuevamente, ¿qué emociones se observan en cada escena?

---



---

¿De qué manera las expresan los personajes de la imagen?

---



---

¿Qué pasa si no expresamos nuestras emociones?

---



---

**Es importante saber que...**

Cuando expresamos nuestras emociones podemos...

- ✓ Comprender la situación o conflictos que estamos viviendo.
- ✓ Lograr que los demás nos comprendan mejor.
- ✓ Expresar nuestros deseos y necesidades.
- ✓ Expresar nuestros problemas con alguien en quien confiamos y al cual podemos solicitar ayuda para sentirnos más tranquilos y ver la situación en su justa dimensión; es decir, más real.
- ✓ Conocer otros puntos de vista y encontrar soluciones diferentes.

Existen varias formas en las que podemos expresar nuestras emociones; la más común, es conversar con las personas a las que queremos y en las que confiamos, ya sea de manera directa o por escrito, a través de cartas. Otra opción es el diálogo con nosotros mismos y la expresión a través del arte (pintura, danza,

música, escultura, arte dramático, literatura, etcétera) bien escribiendo un diario o nuestros pensamientos y emociones, e incluso hay quienes platican con su mascota.

Y ustedes... ¿De qué manera expresan sus emociones?

---

---

Quienes logran hacerlo así viven más tranquilos y por lo tanto más sanos, porque no acumulan estrés. En cambio, las personas que no lo hacen, es porque o no son conscientes de ellas, o porque prefieren ignorarlas. Desafortunadamente, estas actitudes y comportamientos pueden generar situaciones que a la larga pueden perjudicar su vida a corto o largo plazo; por ejemplo: cambios de humor, explosiones fuera de control (enojo o ira); depresiones; ansiedad o angustia; lo cual puede impactar en sus relaciones sociales con la familia, los amigos, la pareja, etcétera.

Con lo visto hasta el momento, reflexionen y escriban ¿por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional?

---

### Sugerencia didáctica

Para brindar más elementos acerca de la importancia que tiene la inteligencia emocional en el crecimiento intelectual y emocional, den lectura en grupo, al siguiente texto y respondan las preguntas que se presentan al final.

### Para reflexionar...

Tres adolescentes de doce años se encaminan hacia un campo de fútbol [...] Delante va un muchacho regordete seguido de dos de aspecto atlético que se **mofan** de él

—¿Así que vas a intentar jugar?— Pregunta uno en tono **sarcástico**.

Se trata de una situación que, ante los códigos sociales que rigen la conducta de esos adolescentes, podría desembocar en una pelea.

El chico cierra los ojos unos instantes y respira profundamente, como si estuviera preparándose para un enfrentamiento. Pero luego se dirige a los demás con voz serena diciendo:

—Sí, ya sé que no juego muy bien, pero aún así voy a intentarlo— y luego, tras una breve pausa, agrega— pero lo cierto es que sé dibujar muy bien. Muéstrenme algo, lo que sea, y verán lo bien que lo dibujo.

Después, dirigiéndose a su **antagonista**, añade:

—¡Me parece fantástico que sepas jugar bien fútbol! A mí también me gustaría jugar tan bien como tú. Quizá, si sigo entrenándome, acabe consiguiéndolo.

—La verdad es que no lo haces mal— responde entonces el primero, completamente desarmado, en un tono más afectuoso.

—Si te interesa, quizá pueda enseñarte unos trucos —añade—.

Daniel Goleman (2007), *Potencia tu inteligencia social*, pp. 38-39.

¿Qué emoción experimentó el adolescente cuando le preguntaron en tono sarcástico si iba a jugar fútbol?

---

---

¿De qué manera evitó reaccionar de manera violenta a la provocación de sus compañeros?

---

---

¿Cómo transformó la emoción desagradable por una actitud positiva?

---

---

¿Cuál fue la reacción del compañero al ver que no respondió a su agresión?

---

---

¿Cómo imaginan que terminó esta historia?

---

---

Conservando la serenidad, el joven se resistió a reaccionar al sarcasmo de su compañero y acabo llevándolo hacia un terreno emocional más amable y constructivo para ambos. Analicemos la estrategia que puso en práctica este joven para reaccionar de una manera inteligente, emocionalmente hablando.

1. En primer lugar, identifica la emoción que generó en él la pregunta ¿así que vas a intentar jugar?: “se están burlando de mí”, y eso no me gusta. La emoción que experimenta es enojo. (No lo expresa verbalmente, pero lo piensa y siente).
2. Detiene la emoción desagradable (enojo) y su reacción natural (golpes) cerrando los ojos y respirando profundamente. Busca internamente una de las cualidades o fortalezas que tiene y que los demás reconocen: “sé dibujar muy bien”; y lo expresa en voz alta.
3. También reconoce la fortaleza que admira en su compañero y reafirma su deseo (interés) de jugar fútbol a pesar de reconocer sus limitaciones. El cambio de una emoción desagradable (enojo) por otra agradable (interés) le permite ser empático en lugar de agresivo y resolver la situación de una manera pacífica.

Uno de los primeros pasos para desarrollar la inteligencia emocional, es la habilidad de identificar nuestras emociones y ser capaces de externarlo. Esto constituye un gran paso, para identificar las emociones en los demás.

### **Sugerencia didáctica**

Durante los siguientes días, observen en ustedes mismos y en las personas con las que conviven o encuentran en la calle, las emociones que expresan a través del lenguaje no verbal. Con esta información, completen la representación gráfica de ella con una descripción escrita de cómo se expresan éstas a través del cuerpo.

Lean nuevamente la estrategia para reaccionar con inteligencia emocional que utilizó el adolescente de la historia. Después elijan un programa de televisión, por ejemplo una telenovela, para identificar cómo reaccionan emocionalmente las personas ante situaciones de odio, injusticia, intriga, etcétera. Registren sus observaciones y determinen si utilizan su inteligencia emocional o se dejan gobernar por las emociones desagradables.

**NOTA:** Es importante que para la siguiente clase traigan consigo los libros de Orientación y Tutoría de primer grado para evaluar los avances de su proyecto de vida.

## Secuencia de aprendizaje **2**

---

### Valorar y mejorar nuestro aprendizaje

#### Propósito

---

Identificarán la importancia que tiene la evaluación para obtener información valiosa acerca de los logros y dificultades que se observan en el proceso educativo y proponer acciones para mejorarlos.

#### Temas

---

##### **Secuencia 2. Valorar y mejorar nuestro aprendizaje**

- 2.1 Nuestro proyecto de vida
- 2.2. Reorientando el rumbo...
- 2.3. El portafolio como estrategia para la evaluación

#### Contenido

---

### **Sesión 33. Proyectando el futuro**

Propósito:

*Explicarán la metodología con que elaboraron su proyecto de vida e identificarán la información que necesitan modificar o incorporar y darle continuidad.*

#### **2.1. Nuestro proyecto de vida**

Un proyecto de vida es un plan de lo que soy y seré,  
de lo que hago y haré, de lo que tengo y tendré;  
para así llegar y lograr mi misión, mi razón de existencia.

Hace aproximadamente un año, cuando cursaban el primer grado revisamos el tema ¿Por qué planear el futuro? y como producto de esa sesión, elaboraron su proyecto de vida, el cual tiene como propósito principal orientar el rumbo, dirección o sentido de su vida. ¿Recuerdan la metodología o pasos que siguieron para su creación?

### **Sugerencia didáctica**

Formen tres equipos. Para realizar la siguiente actividad cada equipo uno deberá tener un ejemplar del libro de Orientación y Tutoría de primer grado, para apoyar la reconstrucción de los pasos o **metodología** para elaborar un proyecto de vida.

En especial, revisen en el Bloque 5 las tres sesiones de la Secuencia 1. Construir mi proyecto de vida (“Vivir el presente y planear el futuro”, “Pensar en el futuro” y “Se hace camino al andar”).

Elaboren un mapa conceptual acerca de lo que es un proyecto de vida, por qué es importante y la metodología para su elaboración. Utilicen el siguiente espacio para realizarlo.

**Proyecto de  
vida**

Cada equipo presentará al resto del grupo una parte de la tarea que realizaron, en el siguiente orden:

**Equipo 1** ¿Qué es un proyecto de vida?

**Equipo 2** ¿Para qué sirve tener un proyecto de vida?

**Equipo 3** ¿Cuáles son los pasos para su elaboración?

Registren en los espacios siguientes registren la información que presentaron los equipos.

**¿Qué es un proyecto de vida?**

**¿Para qué sirve tener un proyecto de vida?**

**¿Cuáles son los pasos para su elaboración?**

Al terminar las tres presentaciones, lean en grupo el siguiente texto.

## Para reflexionar...

### Retomar el camino

Un señor se hace a la mar a navegar en su velero y, de repente, una fuerte tormenta lo sorprende y lo lleva descontrolado mar adentro. En medio del temporal el hombre no ve hacia dónde se dirige su barco. Con peligro de resbalar por la cubierta, echa el ancla para no seguir siendo llevado por el viento y se refugia en el camarote hasta que la tormenta **amaine** un poco. Cuando el viento calma, el hombre sale de su refugio y recorre el velero [para revisarlo y confirmar que no está dañado].

El navegante sonríe y levanta la vista con intención de iniciar el retorno a puerto. **Otea** a todas las direcciones pero lo único que ve por todos lados es agua. Se da cuenta de que la tormenta lo ha llevado lejos de la costa y de que está perdido. Empieza a desesperarse, a angustiarse [...]

—Estoy perdido, estoy perdido... qué barbaridad... [...]

Y aunque parezca mentira, un milagro se produce en esta historia: el cielo se abre [...] un rayo de sol entra, como en las películas, y se escucha una voz profunda que dice:

—¿Qué pasa? El hombre dice —Estoy perdido, no sé dónde estoy... ¿dónde estoy?

—Estas a 38 grados latitud sur, 29 grados longitud oeste.

—Gracias... gracias —dice el hombre.

Pero pasada la primera alegría, piensa un ratito y se inquieta retomando su queja:

—Estoy perdido, estoy perdido... Acaba de darse cuenta de que con saber dónde está, sigue estando perdido. Porque saber dónde estás no te dice nada respecto a dejar de estar perdido.

El cielo se abre por segunda vez: —¿Qué te pasa!

—Es que en realidad de nada me sirve saber dónde estoy, lo que yo quiero es saber es adónde voy. ¿Para qué me sirve saber dónde estoy si no sé adónde voy? A mí lo que me tiene perdido es que no sé a dónde voy.

—Bien —dice la voz—, vas a Buenos Aires— y el cielo comienza a cerrarse otra vez.

Entonces, ya más rápidamente y antes de que se cierre el cielo, el hombre dice:

—¡Estoy perdido, estoy perdido, estoy desesperado...!

El cielo se abre por tercera vez:

—¿Y ahora qué pasa?!

—No... es que yo, sabiendo dónde estoy, y sabiendo adónde voy, sigo estando perdido como antes, porque en realidad ni siquiera sé dónde está ubicado el lugar adonde voy.

La voz responde: —Buenos Aires está a 38 grados...

—¡No, no, no! —exclama el hombre. Estoy perdido, estoy perdido... ¿Sabes lo que pasa? Me doy cuenta de que ya no me satisface saber dónde estoy y a dónde voy; necesito saber cuál es el camino para llegar, necesito el camino.

En ese preciso instante, cae desde el cielo un pergamino atado con un moño. El hombre lo abre y ve un mapa marino. Arriba y a la izquierda un puntito rojo que se prende y se apaga con un letrero que dice "Usted está aquí". Y abajo a la derecha un puntito azul donde se lee: "Buenos Aires".

En un tono **fucsia** fosforescente, el mapa muestra una ruta que tiene muchas indicaciones:

remolino

arrecife

pedritas...

y que obviamente marcan el camino a seguir para llegar a destino.

El hombre por fin se pone contento [...] mira el mapa, pone en marcha el motor, estira la vela, observa para todos lados y dice:

—¡Estoy perdido, estoy perdido...!

Por supuesto.

Pobre hombre, sigue estando perdido.

Para todos lados adonde mira sigue habiendo agua, y con toda la información reunida no le sirve para nada, porque no sabe hacia dónde empezar el viaje.

Jorge Bucay (2006), *El camino de la felicidad*, pp.128-131

En esta historia, el hombre sabe en dónde está, cuál es la meta, conoce el camino que une el lugar donde está y la meta a donde va, pero le falta algo para dejar de estar perdido. ¿Qué es?

---

---

¿Cómo puede el hombre determinar el rumbo que debe seguir?

---

---

¿Qué semejanzas observan entre este relato y la elaboración de su proyecto de vida?

---

---

¿Recuerdan cual es el destino que establecieron en su proyecto de vida?

---

---

Esta es una invitación para retomar su proyecto de vida y darle continuidad; es revisar si el camino trazado hace un año mantiene el rumbo y destino al que se desea llegar. Del momento en que trazaron su proyecto de vida, a este momento presente, ha pasado casi un año.

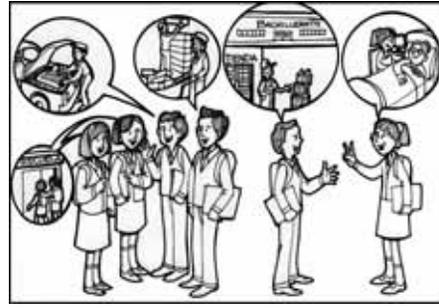
Es probable que hayan enfrentado tormentas, nubarrones o viento a favor, a partir de los cuales su mapa habrá modificado su ruta e incluso precisado mejor su destino. ¿Qué cambios en la información que registraron en su proyecto de vida debe modificarse o completarse?

### **Sugerencia didáctica**

Es importante que revisen nuevamente su proyecto de vida que elaboraron el año pasado, en especial, evalúen cuantas de las metas a corto plazo cumplieron.

Como actividad a realizar durante los siguientes días, revisen, todas las sesiones (tanto de primer grado, como las que han revisado hasta el momento, no solo en Orientación y Tutoría, sino en las demás asignaturas) que consideren les hayan aportado información acerca de ustedes mismos: de quiénes y cómo son. Por ejemplo, sobre sus intereses, personalidad, contexto familiar, social, habilidades, y toda aquella que información importante que les permita tomar decisiones acerca del ámbito laboral, profesional, científico, etcétera; hacia donde desean enfocarse en el futuro.

Toda esta información la deberán tener identificada o marcada en sus libros y llevarla a la próxima clase para que realicen las modificaciones y cambios necesarios en su proyecto de vida.



Para planear su proyecto de vida es necesario conocerse uno mismo: descubrir sus fortalezas, debilidades, intereses, habilidades; es decir, ¿cómo son en el presente?, para después identificar aquello que desean cambiar y preguntarse ¿cómo desearían que fuera su vida en algunos años?

## Sesión 34. Manos a la obra con nuestro proyecto de vida

Propósito:

*Evaluarán el avance en el cumplimiento de las metas que establecieron en su proyecto de vida y realizarán las modificaciones necesarias a partir de lo que ahora conocen de ellos mismos.*

### 2.2. Reorientando el rumbo...

*El que no sabe lo que quiere, acaba donde no quiere estar.*  
Bob Greene

Hay quienes piensan que no es necesario planear lo que van a hacer en el futuro, porque dicen que “es mejor vivir la vida como se va presentando, y eso es más divertido”. Pero a medida que pasan los años, se convierten en personas que no están satisfechas con lo que han logrado en la vida, e inclusive llegan a lamentarse de no haber tomado las decisiones correctas en el momento correcto.

Una manera de prevenir esta situación, es planear hacia dónde desean llegar. Si en este momento deciden establecer el rumbo de su **travesía** por la vida, y elaboran un mapa que tenga trazada la ruta de navegación, desde el punto de partida, hasta el destino deseado, ninguna tormenta o mal tiempo podrán desviarlos de su objetivo. No olviden que será necesario que de vez en cuando, detengan su marcha para evaluar el camino andado y corroborar que éste los mantiene en rumbo hacia el destino deseado. También es bueno que se detengan en algún puerto para hacer un recuento de la experiencia adquirida, de los nuevos descubrimientos y hallazgos sobre ustedes mismos, y en función de esta nueva información, revisar si el mapa requiere de cambios o ajustes para reorientar el rumbo.

### Sugerencia didáctica

Con la intención de reflexionar acerca de la importancia que tiene elaborar un proyecto de vida, en grupo lean la siguiente historia. Al final, respondan las preguntas que se presentan.

**Para reflexionar...**

**Necesitas planear tu vida y tu carrera**

La diferencia entre el éxito y el fracaso se debe en gran parte, a la planeación de vida y de carrera, o a la ausencia de ella. La planeación de carrera y vida es el proceso de análisis, en el que reflexionamos sobre los dos objetivos más importantes de nuestra vida: lograr nuestra autorrealización como seres humanos y usar nuestro tiempo para lograr una serie de objetivos específicos en la vida que además impulsen nuestro crecimiento y desarrollo.

Mi experiencia ...

Tenía 17 años cuando invite a la nevería a una chica de mi edad. El tiempo pasaba y no llegaba. Aproveché para tomar una servilleta y anotar en ella lo que quería lograr en la vida.

La joven nunca llegó... y, hasta la fecha, ella no sabe cuanto le agradezco su ausencia ya que me permitió, aunque de manera **empírica**, planear tanto mi vida como mi trabajo futuros.

De los 20 puntos anotados den la “famosa” servilleta, he cubierto todos, menos uno: el ser concesionario de una radiodifusora. Y no lo he conseguido, seguramente porque hace años que dejé de interesarme como meta.

En ese “histórico” momento aprendí cuatro cosas muy importantes:

Primera: Todo lo que se desea debe estar claramente definido.

Segunda: Es necesario ponerla por escrito.

Tercera: Cada meta debe tener una fecha límite (a mí me sucedió algo curioso: las metas no se fueron realizando en el orden que las programé pero, hay dos factores a favor, en ese lapso lograba otra de la lista y pasado el tiempo, logré todo lo que me había propuesto).

Cuarta: Se debe volver una “**obsesión**” el hecho de ir cumpliendo fielmente [lo planeado], de lo contrario no funciona (el éxito no es para los **tibios**).

El tiempo me enseñó un quinto punto, no menos importante: si se te presenta una oportunidad, no la desaproveches, no importa que no aparezca dentro de tu lista.

Héctor Nájera Trujillo (2006), *Triunfa en tu primer trabajo*, pp. 31-37.

Según el autor, ¿cuáles son los dos objetivos más importantes de nuestra vida?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

¿Qué hubiera pasado si el joven no hubiera puesto por escrito lo que deseaba lograr en su vida y trabajo futuro?

---

¿Cuáles son los riesgos de no cumplir las metas establecidas en el proyecto de vida?

---

---



Hablar de un proyecto de vida implica reflexionar en lo que hemos hecho hasta el momento y hacia dónde queremos dirigir nuestros pasos. Este proyecto debe ser integral, lo que significa que deben considerarse una serie de aspectos que como ser humano debemos desarrollar: cuerpo, nutrición, pensamientos, emociones y sentimientos, la manera de relacionarse con los demás, estudios, trabajo, pareja, etcétera.

### Sugerencia didáctica

Individualmente, revisen cada uno de los elementos de su proyecto de vida: diagnóstico (¿quién y cómo soy?); la visión y misión personal y por último las metas y acciones a realizar; que registraron en su libro de Orientación y Tutoría de primer grado; y respondan lo siguiente:

¿Consideran que hay información que es necesario actualizar o cambiar?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿En qué apartados de su proyecto de vida ubican la necesidad de estos cambios?

---

---

¿Cuáles de las metas a corto y mediano plazo, ya han logrado?

---

---

¿Cuáles no han cumplido?

---

---

A partir de la nueva información que sobre ustedes mismos han adquirido a lo largo de estos meses, ¿qué otras metas consideran deben incluir en su proyecto de vida?

---

---

¿Qué aspecto de su vida no consideraron o dejaron al margen de su proyecto de vida y les gustaría incluir ahora?

---

---

¿Qué puede pasar si no elaboraron, o dieron cumplimiento a su proyecto de vida? Aparentemente, no pasa nada. Imaginen que son el hombre que está **varado** en su velero, y se sientan tranquilos a esperar a que el viento y las olas lo lleven donde ellos deseen o bien, esperar a que alguien les diga a dónde es conveniente ir; al fin y al cabo cualquier destino les da igual. Es no tener un rumbo al cual dirigirse, es estar a la deriva en medio del mar.

Cada uno decide y es responsable de su vida, en este caso, no se obtiene una calificación aprobatoria, sino más bien es dedicar su energía a determinar hacia dónde les gustaría dirigirse y establecer la ruta para llegar a su destino.



Tener un proyecto de vida significa planear, tomar decisiones con el objetivo de darle dirección a nuestra vida. Ello nos permite elegir lo que consideramos es mejor para uno y trabajar comprometidamente para lograrlo.

### **Sugerencia didáctica**

Identifiquen aquella nueva información que consideran importante incorporar en cada apartado de su proyecto de vida y que les permite definir mejor lo registrado en éste.

A continuación actualicen o reorienten el rumbo de su proyecto, en caso de que lo consideren necesario, para ello utilicen los siguientes formatos.

### **¿Quién soy?**

¿Cuáles son las fortalezas o mejores cualidades por las que me siento orgulloso (a) y también me admira mi familia, y mis amigos y compañeros?

¿Cuáles son las debilidades o características que pienso me limitan y no me permiten dar lo mejor de mí?

<b>Éstas son mis...</b>	
<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>

Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida son...

De ellas he aprendido...

Lo que siempre me ha gustado hacer desde pequeño (a) es....

Los acontecimientos que han influido de manera importante en lo que soy ahora, son...

Mis principales logros hasta el momento han sido...

Los fracasos o equivocaciones que he tenido son...

Las decisiones que he tomado yo solo (a) y que considero más significativas son...

## ¿Cómo seré dentro de diez años? (Visión)

¿Qué edad tendré?

¿Cómo deseo que sea mi estado de salud y mi aspecto físico?

¿Dónde me gustaría vivir?

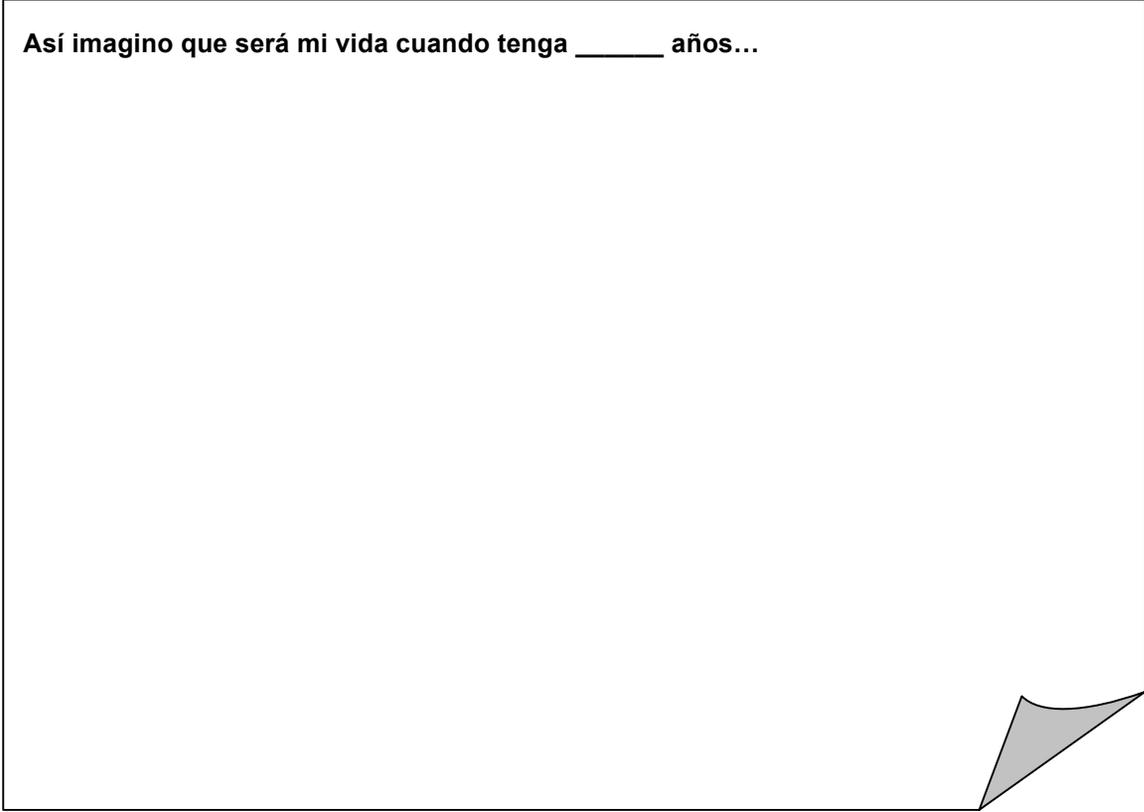
¿Cuál será mi ocupación o profesión?

¿Me gustaría estar soltero (a) o casado (a)?

¿Cuántos hijos (as) me gustaría tener?

¿Cuáles son los bienes materiales que me gustaría tener en ese momento?

**Así imagino que será mi vida cuando tenga \_\_\_\_\_ años...**



## ¿Qué debo hacer para lograr mi visión? (Misión)

Para construir su misión personal deberán pensar y establecer las grandes acciones que deben realizar e ir concretando su visión a futuro. Con ese fin, deberán preguntarse de qué manera piensan lograr lo que visualizaron a futuro.

Algunos ejemplos de estas preguntas son: ¿Cómo me prepararé para el futuro?, ¿tendré una ocupación profesional u ocupacional?, ¿cómo tomaré las decisiones en mi vida?, ¿cómo evitaré tener hijos antes de terminar mis estudios?, ¿cómo haré para conseguir un buen trabajo?, ¿qué debo hacer para llegar a ser un hombre saludable?

**La misión que debo lograr para alcanzar mi visión es...**

**¿Qué acciones debo realizar para lograr mi visión? (Metas)**

Ya que han definido su visión y misión, necesitan establecer las metas y acciones concretas para lograr poco a poco, su visión a futuro.

Las metas deben ser: específicas, factibles de realizarse; es importante que señalen en cuánto tiempo pretenden lograrlas. En función de ello, observen la existencia de metas que pueden cumplirse en diferentes lapsos de tiempo: largo, mediano y corto plazo.

<b>Meta</b>
<b>Acciones necesarias para lograr esta meta</b>

<b>Meta a corto plazo</b>	<b>Meta a mediano plazo</b>	<b>Meta a largo plazo</b>

**Acciones necesarias para cumplir cada meta**

--	--	--

<b>Meta</b>
<b>Acciones necesarias para lograr esta meta:</b>

<b>Meta a corto plazo</b>	<b>Meta a mediano plazo</b>	<b>Meta a largo plazo</b>

**Acciones necesarias para cumplir cada meta**

--	--	--

**Meta**

**Cosas necesarias para lograr esta meta:**

<b>Meta a corto plazo</b>	<b>Meta a mediano</b>	<b>Meta a largo plazo</b>

**Acciones necesarias para cumplir cada meta**

--	--	--

No olviden que un proyecto de vida es el mapa de la ruta de su vida presente y futura, que tiene como destino la visión que elaboraron.

No se trata de algo **estático**, ya que cada vez que se cumplen una meta, seguramente surgirán otras nuevas. No hay que olvidar que las metas a largo plazo conforme se van cumpliendo, pueden ubicarse en mediano y corto plazo. Por ello, se hace necesaria la evaluación de su cumplimiento por lo menos cada dos meses.

Para tenerlo siempre presente, elaboren un calendario con las metas a realizar en el corto plazo, así como un cartel con la visión y colóquenla en un lugar donde la lean todos los días, para no olvidarla.

### **Para reflexionar...**

En la vida cotidiana, las metas son como puertos a donde llegar, el camino serán los recursos que tendremos para lograrlo y el mapa lo aportará la experiencia.

No dudo de la importancia de saber dónde estamos; sin embargo... *sin dirección no hay camino.* [...]

*En la vida el rumbo lo marca el sentido que cada uno decida darle a su existencia.*

### **¿Para qué vivo?**

No *por qué*, sino para qué.

No *cómo*, sino para qué.

No *con quién*, sino para qué.

No *de qué*, sino para qué.

La pregunta es personal. No se trata de que contestes para qué vive el hombre, para qué existe la humanidad, para qué viven tus padres....

Se trata de TU VIDA.

¿Qué sentido tiene *tu* vida?

Contestar con sinceridad esta pregunta, es encontrar la brújula para el viaje.

¿Qué sentido tiene *tu* vida?

No saber cómo contestarla o despreciar esta pregunta puede ser una manera de expresar la decisión de seguir perdido.

Jorge Bucay (2006), *El camino de la felicidad*, pp.135-137.

## **Sesión 35. Otra propuesta para evaluar el aprendizaje: el portafolio**

Propósito:

*Explicarán el porqué usar el portafolio o carpeta les permite identificar la evolución de su aprendizaje.*

### **2.3. El portafolio como estrategia para la evaluación\***

Ahora sabemos que la evaluación en el proceso de aprendizaje, permite a los maestros y también a los alumnos conocer cómo y qué aprenden. Esta información permite por un lado a los maestros, modificar su estrategia de enseñanza para lograr que todos aprendan, y para quienes aprenden —en este caso ustedes— tener esta información a partir de la cuál puedan corregir sus formas de aprendizaje. Cuando la evaluación se percibe de esta manera, es decir para orientar y corregir los modos de aprender, nos

---

\* Para realizar las actividades de esta sesión, es importante que los alumnos tengan a la mano su portafolio o carpeta de trabajos individuales.

referimos a una evaluación formativa y no cuantitativa, donde solo se asigna una calificación. ¿Qué estrategias de evaluación formativa utiliza su maestro para valorar el aprendizaje del grupo?

### **Sugerencia didáctica**

En lluvia de ideas, escriban en el pizarrón las estrategias que emplea su maestro (a) para evaluar su aprendizaje, no sólo en esta asignatura, sino en todas. Utilicen el siguiente espacio para registrarlas.

**Las estrategias con las que evalúan nuestro aprendizaje son...**

Las estrategias de evaluación con fines formativos, es decir, aquellas que orientan y corrigen los aprendizajes de manera individual que más utilizan los maestros son los trabajos escritos y la explicación frente al pizarrón; por ejemplo, cuando les solicita que expliquen o resuelvan algún procedimiento o problema, o expongan un tema determinado. En ambos casos, su maestro (a) observa los conocimientos, habilidades y competencias que ponen en práctica para realizar dicha actividad y, dependiendo de lo que observe, puede darles sugerencias ya sea por escrito o de manera oral, acerca de las imprecisiones o errores que habrán de mejorar o corregir.

Otras estrategias de evaluación que seguramente están en la lista que elaboraron, son los exámenes, los apuntes de clase, la realización de experimentos e investigaciones, la participación en clase y en equipo, la asistencia, etcétera. Estas estrategias son las que utiliza su maestro (a) para evaluar su aprendizaje. En Orientación y Tutoría hemos revisado algunas estrategias donde ustedes tienen una participación directa en el proceso de evaluación, ¿las recuerdan?

*La autoevaluación*, vista como un proceso sistemático a través del cual uno mismo o el grupo examina y valora sus procedimientos, comportamientos y resultados para identificar qué requiere corregirse o modificarse. Esta forma de evaluación no sólo se aplica en la escuela, sino que forma parte de la vida misma, ya que continuamente tomamos decisiones en función de una valoración positiva o negativa respecto a una actuación específica.

*La coevaluación* consiste en la evaluación mutua de una misma actividad o trabajo que realizan varios participantes; es decir, con base a unos criterios o indicadores, evalúan su desempeño entre ellos mismos.



La evaluación formativa es la que permite a los alumnos conocer y reconocer las fallas, dificultades o errores que están cometiendo, los cuales, bajo la guía y orientación de su maestro (a) son capaces de corregir y avanzar en el aprendizaje de conocimientos, habilidades y competencias más complejas.

Ya que hemos hecho una breve síntesis acerca de lo que es la evaluación, nos enfocaremos en una estrategia de evaluación conocida como portafolio o carpeta. ¿Qué saben de ella?, ¿cómo la están poniendo en práctica?, ¿qué y cómo evalúa?

### Sugerencia didáctica

En grupo y con el apoyo de su maestro respondan las siguientes preguntas.

- ¿Qué saben sobre la estrategia de evaluación a través del uso del portafolio o carpeta?
- ¿En qué consiste o cómo la ponen en práctica?
- ¿Qué y cómo se evalúa?

Registren sus respuestas en el pizarrón.

### El portafolio o carpeta es ...

Seguramente su maestro (a) les ha pedido que en una carpeta de argollas, un folder o un sobre grande vayan guardando las tareas o trabajos escolares que realizan en algunas de las asignaturas. El propósito

de esta acción, es que a lo largo del ciclo escolar vayan haciendo un **inventario** de sus aprendizajes, de sus logros, destrezas, habilidades y conocimientos, así como la información acerca de su personalidad e intereses.

### **Sugerencia didáctica**

Individualmente, revisen la colección de trabajos escolares que integran su portafolio o carpeta individual. Identifiquen a qué asignaturas corresponden y el tipo de tareas y actividades que reflejan. Registren esta información en los siguientes espacios.

Esta colección de trabajos, la conocemos con el nombre de...

---

Los trabajos escolares corresponden a las asignaturas de...

---

---

Las actividades, trabajos o escritos que integran mi portafolio o carpeta personal son...

---

---

¿Quién decide qué trabajos se incluyen en esta colección?

---

Considero que esta colección de trabajos es de utilidad porque...

---

---

### **Sugerencia didáctica**

Con la intención de revisar más información de lo que es el portafolio o carpeta y cuál es la propuesta de utilizarlos para evaluar el aprendizaje, en grupo, den lectura a los siguientes textos y den respuesta a las preguntas que se presentan.

### Para reflexionar...

Un portafolio es una colección de trabajos que incluyen los logros individuales, tales como resultados de tareas **genuinas**, la evaluación del proceso [a través de los exámenes], o muestras de trabajos que documentan los logros alcanzados, a lo largo del tiempo.

Generalmente el [alumno] es quien elige el tipo de trabajo que le sirve mejor para expresar su éxito, así como para demostrar su aprendizaje. [...]

La autoevaluación es un proceso integral que implica tener la capacidad de juicio para valorar la calidad del propio rendimiento, así como las estrategias de aprendizaje. Igualmente la discusión y la reflexión con los compañeros y tutores durante una entrevista, una conversación o una presentación, facilitan la comprensión del proceso de aprendizaje.

El desarrollo del portafolio implica, por tanto, documentar no sólo los logros conseguidos sino también las autoevaluaciones, las estrategias aplicadas y el análisis sobre las experiencias de aprendizaje, por lo que es mucho más que una simple colección de las tareas.

Van Klenowsk (2005), *Desarrollo del portafolio para el aprendizaje y la evaluación. Procesos y principios*, pp. 39.

Un portafolio puede tener distintas formas físicas: una carpeta, una caja, un sobre o folder; su aspecto físico va a depender del propósito, el contenido y quién lo prepara. Su forma externa no importa, pero sí su contenido.

La variedad de formas que puede tener un portafolio demuestra que no hay una práctica común o uniforme para todos los estudiantes. Por ejemplo, los tipos de portafolio podrían ubicarse en dos extremos: el estructurado y el abierto o libre. En el estructurado se le indica de antemano la cantidad y el tipo de trabajos que debe incluir. En el portafolio abierto, por el contrario, se permite mayor libertad al estudiante para seleccionar la cantidad y naturaleza de las piezas que va a incluir.

María del Refugio Medina Díaz (2000), *Evaluación del aprendizaje estudiantil*, pp. 231-232.

Esta alternativa se basa en la idea de que, a partir del análisis de algunos documentos y materiales que los estudiantes producen dentro de un periodo de aprendizaje, se puede evaluar su progreso académico.

Su característica distintiva es que son los propios estudiantes quienes seleccionan los documentos o evidencias que son demostrativas de la consecución de las metas que previamente se han negociado con el profesor. Dichas evidencias pueden consistir en documentos que se producen durante las actividades escolares (apuntes, notas, problemas, etcétera), materiales especialmente confeccionados por los propios profesores sobre los progresos del estudiante (observaciones en clase, orientaciones en tutorías, comentarios, etcétera).

Se trata de una propuesta que enfatiza la autoevaluación y **regulación** del propio aprendizaje.

César Coll y Concepció Gotzens (1999), *Psicología de la instrucción. La enseñanza y el aprendizaje en la educación secundaria*, p.90.

¿Qué aportaciones sobre la evaluación del aprendizaje a través del portafolio encontraron en los textos?

---

---

Según los textos, ¿por qué se dice que esta estrategia promueve la autoevaluación y la coevaluación?

---

---

¿Quiénes deben elegir los documentos o trabajos que se incorporan al portafolio o carpeta?

---

---

¿Cuáles son las características o tipo de trabajos que deben incluir en el portafolio?

---

---

¿Qué tipo de portafolio (estructurado o abierto) es el que su maestro (a) les ha propuesto trabajar este ciclo escolar?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

Con el apoyo de su maestro, organicen el material y los trabajos que han elaborado durante el ciclo escolar en varias categorías, evitando hacerlo por asignaturas. Por ejemplo, todos los trabajos de investigación, redacción libre de de textos, solución de problemas, mapas conceptuales, etcétera. La idea es que identifiquen las habilidades, conocimientos y competencias que estos trabajos pretendían lograr al realizarlos (de ahí la importancia que su maestro (a) los oriente).

Cuando hayan terminado de organizar los trabajos en categorías, en cada una elaboren subcategorías: los mejores y que los hayan dejado satisfechos con sus resultados. En necesario que elaboren una breve opinión o explicación que del porqué hacen esta selección.

Esta actividad se sugiere que la realicen al término de cada bimestre, con todos los trabajos escolares de todas las asignaturas y con base en las categorías que establecieron al inicio, o bien, las que su maestro (a) sugiera.

Cuiden que todos sus trabajos tengan anotada la fecha en que fueron elaborados, con la intención de ubicarlos en el tiempo y sea más fácil observar la evolución en su aprendizaje.

Elaboren un índice de los trabajos que se incluyen en el portafolio y el periodo de tiempo en que fueron realizados. También es importante que cada trabajo vaya acompañado de una reflexión personal, o una autoevaluación que describa lo que significa para ustedes este material, lo que aprendieron al elaborarlo y las dificultades que enfrentaron en su realización.

Es importante destacar que, el contenido del portafolio puede variar en función del tipo o modelo que sugiera su implementar maestro (a) en el grupo.

Otra de las ventajas que tiene el uso del portafolio como estrategia de evaluación es, que permite valorar la evolución del aprendizaje a partir de la flexibilidad que existe para revisar, corregir, añadir o sustituir los trabajos que en él se incluyan; no obstante, deberán incorporarse como evidencia todas las versiones de dichos materiales, con su respectiva nota del proceso que siguieron para su elaboración.



El portafolio es producto del estudiante, revela lo que ha aprendido y lo que puede hacer, su progreso y sus logros.

¿Qué ventajas identifican en esta manera de evaluar el aprendizaje?

---

---

¿Qué sugerencias pueden hacer para que la organización del portafolio sea divertida, pero a la vez significativa para ustedes?

---

---

### **Sugerencia didáctica**

Después de conocer en qué consiste trabajar con el portafolio, como estrategia para la evaluación de los aprendizajes y, dependiendo de las sugerencias específicas de su maestro (a), establezcan los tiempos para revisar y organizar los materiales y trabajos elaborados en clase; así como las características que deberán tener para poder ser incluidos en éste.

## Autoevaluación

Con la intención de que valores tu desempeño durante el bloque, selecciona la columna que describa de mejor manera lo realizado en estos meses.

	Muy bien	Bien	Regular	Aún no lo hago
Empleo medidas de autocuidado para mantener mi cuerpo saludable.				
Mantengo una higiene personal saludable.				
Identifico los tipos de violencia familiar.				
Evito realizar acciones violentas hacia mis compañeros.				
Busco soluciones pacíficas ante los conflictos.				
Expreso mis emociones de manera inteligente.				
Realizo las adecuaciones pertinentes a mi proyecto de vida.				
Cumplo mis metas a corto plazo.				
Tengo mi carpeta portafolio para ir observando mi evolución en mis aprendizajes.				

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles serían las consecuencias de no poner en práctica hábitos positivos para el cuidado y salud del cuerpo?

---

---

2. ¿Cuáles son los cuatro factores de riesgo de accidentes, asociados con los adolescentes?

---

---

3. ¿Por qué se dice que este tipo de violencia es una situación de riesgo para los adolescentes?

---

---

4. ¿Cuáles son las ventajas que obtenemos si aprendemos a expresar nuestras emociones?

---

---

5. Describan los pasos necesarios para elaborar un proyecto de vida

---

---

6. ¿Por qué consideran que es importante tener escrito nuestro proyecto de vida?

---

---

7. ¿Cuál es el propósito de usar el portafolio?

---

---

## Bloque 5

### Encuentros y desencuentros

#### Secuencia de aprendizaje 1

#### La influencia del entorno social

##### Propósito

Identificarán la importancia que tiene para su desarrollo personal el establecimiento de relaciones sociales con otros adolescentes a través de la amistad y noviazgo; y con los adultos con quienes cotidianamente.

##### Temas

#### Secuencia 1. La influencia el entorno social

- 1.1. Consolidando amistades
- 1.2. De amigos a novios
- 1.3. La convivencia intergeneracional

##### Contenido

### Sesión 36. Mi relación con otros adolescentes: amigos y compañeros...

#### Propósito

*Identificarán la importancia que tiene el grupo de amigos en el desarrollo sus habilidades sociales, valores e identidad personal.*

#### 1.1. Consolidando amistades

*Hacer un amigo es una gracia.  
Tener un amigo es un don.  
Conservar un amigo es una virtud.  
Ser un amigo es un honor.*

Nadie elige a la familia en la que nace. Y como dicen que nadie es perfecto, es posible que a pesar de que haya cosas que no nos gustan de nuestra familia, es en ella donde crecemos y aprendemos las habilidades sociales necesarias, que hemos de poner en juego, para establecer nuevos vínculos fuera de ella.

Entre los vínculos sociales fuera de la familia, están los amigos y amigas. A diferencia de los hermanos, a los amigos sí los elegimos, e incluso algunos de ellos nos eligen a nosotros. A lo largo de la nuestra vida cambiamos de escuela, habrá quien cambie de casa, de comunidad y con ello de amigos. ¿Cuántos amigos han logrado tener a lo largo de los últimos cinco años?

### Sugerencia didáctica

Hagamos un poco de historia. ¿Recuerdan a cuantos niños y niñas han conocido desde que iban a la primaria?, ¿a cuántos de ellos siguen viendo? ¿Quiénes de ellos son sus amigos (as)? Individualmente, reflexionen acerca de estas preguntas y escriban la información que se solicita en el siguiente cuadro.

Nombre de mis amigos (as) y lugar donde los conocí	Razones por las que nos hicimos amigos (as)

### Sugerencia didáctica

En grupo, den lectura al siguiente cuento. Al final, aparecen algunas preguntas de reflexión, las cuales deberán discutir y darles respuesta.

#### Un cuento sobre la amistad

Un hombre, su caballo y su perro iban por una carretera. Cuando pasaban cerca de un árbol enorme cayó un rayo y los tres murieron fulminados. Pero el hombre no se dio cuenta de que ya había abandonado este mundo, y prosiguió su camino con sus dos animales (a veces los muertos tardan un cierto tiempo antes de ser conscientes de su nueva condición).

La carretera era muy larga y colina arriba. El sol era muy intenso, y ellos estaban sudados y sedientos. En una curva del camino vieron un magnifico portal de mármol, que conducía a una plaza pavimentada con adoquines de oro.

El caminante se dirigió al hombre que custodiaba la entrada y entabló con él, el siguiente diálogo:

- Buenos días.
- Buenos días —Respondió el guardián.
- ¿Cómo se llama este lugar tan bonito?
- Esto es el Cielo.
- ¡Qué bien que hayamos llegado al Cielo, porque estamos sedientos!

— Usted puede entrar y beber tanta agua como quiera.  
Y el guardián señaló la fuente.  
—Pero mi caballo y mi perro también tienen sed...  
—Lo siento mucho —dijo el guardián —pero aquí no se permite la entrada a los animales.

El hombre se levantó con gran disgusto, puesto que tenía muchísima sed, pero no pensaba beber solo. Dio las gracias al guardián y siguió adelante. Después de caminar un buen rato cuesta arriba, ya exhaustos los tres, llegaron a otro sitio, cuya entrada estaba marcada por una puerta vieja que daba a un camino de tierra rodeado de árboles. A la sombra de uno de los árboles había un hombre echado, con la cabeza cubierta por un sombrero. Posiblemente dormía.

—Buenos días - dijo el caminante.  
—El hombre respondió con un gesto de la cabeza.  
—Tenemos mucha sed, mi caballo, mi perro y yo  
—Hay una fuente entre aquellas rocas —dijo el hombre, indicando el lugar.  
Pueden beber toda el agua como quieran.  
—El hombre, el caballo y el perro fueron a la fuente y calmaron su sed.

El caminante volvió atrás para dar las gracias al hombre.

—Pueden volver siempre que quieran —Le respondió éste.  
—A propósito ¿Cómo se llama este lugar? —preguntó el hombre.  
—EL CIELO.  
—¿El Cielo?  
—¡Sí!

¡Pero si el guardián del portal de mármol me ha dicho que aquello era el Cielo!

—Aquello no era el Cielo. Era el Infierno —contestó el guardián.  
El caminante quedó perplejo.  
—Deberían prohibir que utilicen su nombre! ¡Esta información falsa debe provocar grandes confusiones! —advirtió el hombre.  
—¡De ninguna manera! —incredó el hombre —En realidad, nos hacen un gran favor, porque allí se quedan todos los que son capaces de abandonar a sus mejores amigos.

Paulo Coelho

<http://www.nuestraedad.com.mx/cuentodeamistad.htm>

¿Qué es para este hombre la amistad?

---

¿Qué cualidades tiene para él la amistad?

---

¿Qué hubiera pasado si el hombre decidiera entrar en la primera puerta?

---

---

¿De qué manera demostró a sus amigos el valor de su amistad?

---

¿Por qué es importante para las personas tener amigos (as)?

---

### Para reflexionar...

Las relaciones con los compañeros y amigos pasan a ocupar un lugar prioritario en la vida de los adolescentes y serán determinantes en su proceso de socialización. Es por ello que la actividad más frecuente, significativa y preferente por los chicos y las chicas adolescentes en su tiempo de **ocio**, es la de salir con sus amigos y amigas. Es a través del grupo de iguales donde exploran nuevas relaciones y formas de comportamiento social y afectivo, distintas a las que habían establecido en el contexto familiar.

Las relaciones entre compañeros y amigos pueden contribuir de un modo positivo al desarrollo de las capacidades cognitivas, afectivas y **relacionales**. [...] Algunos compañeros pueden convertirse en modelos positivos a seguir en un momento en el que se cuestionan los modelos de referencia que hasta ese momento tenían.

Así mismo, la comunicación con los compañeros y amigos pueden ayudar a explicitar y tomar conciencia de aspectos importantes para su vida y para la de otros.

Esta comunicación favorece el debate, la confrontación de los puntos de vista; en definitiva, provocar conflictos que ayuden a avanzar en la construcción del conocimiento.

Por otro lado, la estructura de las relaciones sociales que se construyen entre iguales pueden favorecer el aprendizaje de roles distintos a los que hasta el momento se habían ejercido y también al aprendizaje de nuevas normas que pueden ayudar a la **regulación** de uno mismo y a la de los compañeros en una situación de **mutualidad**.

El grupo de iguales puede ayudar a canalizar de forma positiva muchas de las dificultades que los adolescentes pueden tener en el proceso de redefinición de los vínculos con su familia y crear nuevos lazos afectivos que enriquecen su vida.

Alfredo Hierro y Eduardo Martí (1997),  
*Psicología del desarrollo. El mundo del adolescente*, p.109.

¿Qué diferencia existe entre ser amigos y ser compañeros?

---

¿Cuáles son las cualidades o características positivas que más admiran en sus amigos (as)?

---

¿En qué situaciones de la vida se requiere de la compañía de un (a) amigo (a)?

---

¿Tiene el mismo significado ser amigo, que tener amigos?

---

¿Cuál es la diferencia?

---

### Sugerencia didáctica

Durante la semana, elaboren una lista con el nombre de las personas que consideren sus amigos (as), identifiquen qué cosas son las que admiran en ellas y también las que no les agradan mucho. Describan lo que han aprendido a partir de su amistad ya sea en el aspecto social, personal o escolar.

Elaboren en su cuaderno un cuadro como el que se presenta a continuación.

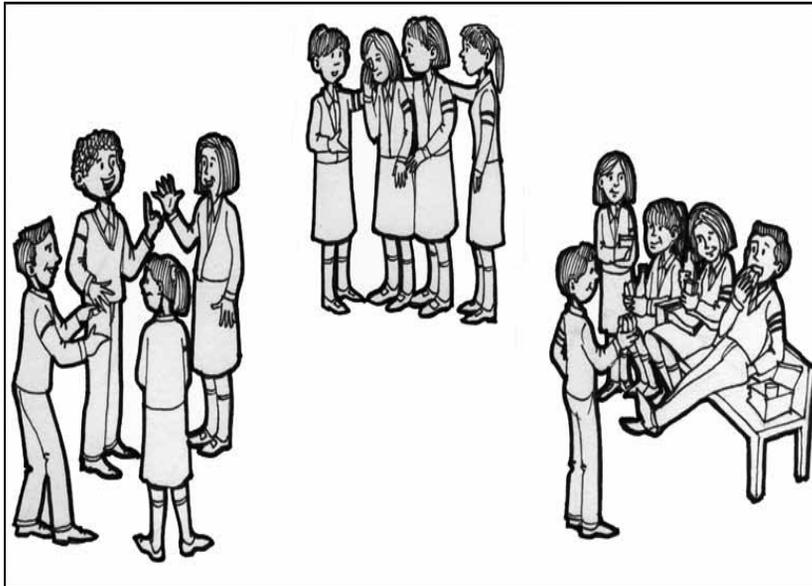
Amigos (as)	Lo que admiro	Lo que no me gusta	Lo que he aprendido

Al terminar, y con base en la información que registraron en el cuadro reflexionen sobre lo que estos amigos(as) han aprendido de ustedes.

Amigos (as)	Lo que han aprendido a partir de nuestra amistad...

Finalmente, elaboren un texto donde expresen agradecimiento a estos amigos, con los que comparten en los buenos y malos momentos de la adolescencia.

**A mis amigos (as)...**



Durante la adolescencia, la relación con compañeros y amigos ocupa un lugar prioritario en su vida, y estos lazos de amistad serán determinantes en su proceso de socialización.

**Para reflexionar...**

### **Un cuento árabe sobre la amistad**

A un oasis llega un joven, toma agua, se asea y pregunta a un viejecito que se encuentra descansando: "¿Qué clase de personas hay aquí?".

El anciano le pregunta: "¿Qué clase de gente había en el lugar de donde tú vienes?".  
Oh, un grupo de egoístas y malvados —replicó el joven—. Estoy encantado de haberme ido de allí. A lo cual el anciano comentó: "Lo mismo habrás de encontrar aquí".

Ese mismo día, otro joven se acercó a beber agua al oasis, y viendo al anciano, preguntó: “¿Qué clase de personas viven en este lugar?”. El viejo respondió con la misma pregunta: “¿Qué clase de personas viven en el lugar de donde tú vienes?”.

—Un magnífico grupo de personas, honestas, amigables, hospitalarias, me duele mucho haberlos dejado— “Lo mismo encontrarás tú aquí”, —respondió el anciano—

Un hombre que había escuchado ambas conversaciones le preguntó al viejo: “¿Cómo es posible dar dos respuestas tan diferentes a la misma pregunta?”.

A lo cuál el viejo contestó: “Cada uno lleva en su corazón el medio ambiente donde vive. Aquél que no encontró nada bueno en los lugares donde estuvo no podrá encontrar otra cosa aquí. Aquél que encontró amigos allá, podrá encontrar amigos acá”.

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=491>

## **Sesión 37. Mi relación con otros adolescentes: el noviazgo**

Propósito:

*Identificarán algunas características y funciones que tiene el noviazgo, en el desarrollo emocional y social de los adolescentes.*

### **1.2. De amigos a novios**

Inicialmente, su grupo de amigos (as) estaba integrado por compañeros de su mismo sexo (hombres con hombres y mujeres con mujeres); poco a poco y gracias a la interacción y convivencia cotidiana con el resto del grupo y al identificar que existen intereses, inquietudes, valores e incluso problemáticas comunes que comparten, es que se han ido abriendo a la posibilidad de incluir entre sus amigos cercanos a personas del sexo opuesto. Esta situación da como resultado que su grupo de amigos sea heterosexual, es decir, de hombres y mujeres.

¿Sobre qué temas gira ahora la conversación dentro del grupo de amigos y amigas? Es probable que hablen acerca de las tareas escolares, del programa o película que vieron en la televisión, sobre preocupaciones personales o problemas familiares, de la música o artistas de moda y no podía faltar el tema de los compañeros o compañeras que les caen mal, con los que discutieron o se enojaron, y de aquellos que...les gustan. ¿Y cómo saben que alguien les gusta?

Si sienten que les sudan las manos; se ponen nerviosos o que tienen un vacío o sienten mariposas en el estómago; se alegran o emocionan con solo escuchar la voz o ver de lejos a esa persona que se ha vuelto importante para ustedes, es señal de que les gusta. Todas estas sensaciones son naturales y normales, y les pueden parecer extrañas porque nunca antes las habían sentido; significa que están vivos y que tienen la maravillosa capacidad de sentir. Esto es otro de los cambios y experiencia que se viven durante la adolescencia, y son el **preámbulo** para una nueva etapa en su vida: el iniciar un noviazgo o tener pareja.

### **Sugerencia didáctica**

Individualmente, en el siguiente espacio escriban lo que significa para ustedes el noviazgo, o el tener pareja y qué esperarían aprender de esta experiencia.

**Para mí, el noviazgo significa...**

**Y lo que podría aprender de esta nueva experiencia sería...**

Al terminar, formen cuatro equipos: dos de mujeres y dos de hombres. Cada equipo tiene diez minutos para realizar la actividad sugerida y elaborar un cartel con la información solicitada.

**Equipo 1** (Mujeres) Describan la idea o imagen que los medios de comunicación (en especial los programas de televisión) presentan acerca del noviazgo o de la relación de pareja entre los adolescentes.

**Equipo 2** (Hombres) Describan el punto de vista que tienen sus padres y otros adultos acerca del noviazgo en la adolescencia.

**Equipo 3** (Hombres) Tomando en cuenta su experiencia personal, la de sus amigos o de otros adultos que conozcan, ¿qué es para los hombres el noviazgo?

**Equipo 4** (Mujeres) Tomando en cuenta su experiencia personal, la de sus amigas o de otros adultos que conozcan, ¿qué es para los mujeres el noviazgo?

Al terminar, cada equipo deberá presentar al resto del grupo el cartel que elaboraron. Utilicen el siguiente espacio para registrar la información relevante presentada los equipos.

**Lo que los medios de comunicación dicen acerca del noviazgo es...**

**Lo que piensan nuestros padres y otros adultos acerca del noviazgo es...**

<p>Lo que piensan los <i>hombres</i> acerca del noviazgo...</p>	<p>Lo que piensan las <i>mujeres</i> acerca del noviazgo...</p>
---	---

Analicen la información que registraron y, con base en ella, respondan las siguientes preguntas:

¿En qué aspectos de la relación de pareja o noviazgo en la adolescencia, influyen los medios de comunicación?

---



---

¿Y la opinión de los padres y adultos?

---



---

¿Qué diferencias observan entre la manera de ver el noviazgo entre hombres y mujeres?

---



---

Ni en la escuela, ni en la familia nos enseñan de manera **explícita** o intencionada a establecer relaciones de amistad y mucho menos relaciones de pareja o noviazgo. Por lo general, esto se aprende a partir de la propia vivencia, o la que comparten con ustedes sus amigos (as); de lo que observan en su entorno cercano (padres, hermanos, vecinos, etcétera) y lo que los medios de comunicación sugieren a través de la publicidad y algunos programas dirigidos a los jóvenes. Esta nueva etapa de relacionarse con el sexo opuesto durante la adolescencia se cumple con una función importante en el desarrollo social y psicológico de los jóvenes.

### Sugerencia didáctica

En grupo, den lectura a los textos que se presentan a continuación. Subrayen aquellas ideas que consideren más importantes.

### Para reflexionar...

Durante el noviazgo, los adolescentes comienzan a probar cuáles y cómo serán sus relaciones futuras con el sexo opuesto. Las posibilidades de relación son muchas y están determinadas por las relaciones que se hayan establecido con la familia de origen [padres], por el tipo de comunidad donde se vive, el momento histórico y social y, un punto muy importante a considerar, por las características singulares del sujeto. En este sentido, durante el noviazgo se ponen en juego tanto las habilidades como las **perspectivas** y expectativas en relación con el sexo opuesto.

De todo esto dependen el momento y el lugar donde se comienza a buscar pareja. Pero cada relación va a tener la marca del sujeto y de la familia de donde surgió.

Jesús Vargas y Joselina Ibáñez (2007),  
*Solucionando los problemas de pareja y familia*, p. 68.

Según el texto, ¿qué ámbitos de nuestra vida influyen en la manera en que nos relacionamos con el sexo opuesto, en una relación de noviazgo?

¿Por qué? \_\_\_\_\_

Las oportunidades de tener amistades o relaciones sociales con otros adolescentes, es importante para poder superar con éxito la pérdida de su identidad infantil (ser niño o niña), así como la separación gradual de sus padres en busca de la autonomía e independencia. Ambas situaciones son necesarias para que construyan el propio concepto de quiénes son (identidad personal) en este momento de su vida.

Es probable que en algunos casos este acercamiento hacia los (as) compañeros (as) y amigos (as) no sea fácil, y menos cuando desean establecer una relación de noviazgo. Algunas de las causas son los mismos cambios físicos y emocionales propios de la adolescencia, por lo que pueden sentirse inseguros, con miedo al rechazo o al ridículo, una baja autoestima, insatisfacción de su apariencia física, etcétera. Esta situación puede complicarse si sus padres los presionan (con buena intención) a controlar su conducta social, es decir, a aprobar o desaprobar a quienes eligen como sus amigos o como pareja.



¿Qué función tiene el noviazgo durante la adolescencia? El establecimiento de relaciones de pareja forma parte del proceso de socialización y cumple varias funciones: recreación, socialización, estatus, compañía, etcétera.

En la sesión anterior, reflexionamos acerca de los beneficios que se obtienen al convivir e interactuar con los (as) compañeros (as) y amigos (as), en su desarrollo como ser social y afectivo; ¿cuál será entonces la finalidad que tiene el noviazgo? Reflexionen en forma grupal, sobre esta interrogante, después de dar lectura al siguiente texto.

**Para reflexionar...**

### **Etapas del noviazgo**

El establecimiento de relaciones de pareja forma parte del proceso de socialización. Pero hasta que llega a constituirse una pareja estable, las relaciones **diádicas** con el sexo opuesto ayudan a alcanzar un mayor ajuste emocional y social. [...] Se han identificado tres etapas en el proceso de tener pareja:

- La primera etapa consiste en una actividad llamada **flirteo** y **seducción**. El interés por la persona del sexo opuesto se centra en la atracción física (su altura, color de ojos, las manos, rostro, etcétera).
- La segunda etapa, corresponde al de la aproximación (coincidir a la hora del receso o salida, formar parte del mismo equipo de trabajo, etcétera), el interés se centra en rasgos de personalidad superficiales de la persona del sexo opuesto (el timbre de voz, su manera de ser: alegre, divertido, serio, deportista, etcétera).
- La última etapa, es la evaluación; en ésta, la base para la elección de la pareja se centra en rasgos psicológicos como la sensibilidad, confianza, honestidad y estabilidad.

Alfredo Hierro y Eduardo Martí (1997),  
*Psicología del desarrollo: El mundo del adolescente*, p.109.

¿En cuál de las tres etapas consideran que se manifiesta las sensaciones de mariposas en el estómago?

---

¿En qué etapa podría ubicarse la primera relación de pareja?

---

¿Por qué? \_\_\_\_\_

**Para reflexionar...**

**Funciones que cumple el noviazgo**

[El salir en pareja, aunque ésta no sea la definitiva, puede tener varias funciones:]

*Recreación:* Oportunidad de divertirse con una persona del sexo opuesto.

*Socialización:* Oportunidad de que dos personas de sexo opuesto se conozcan y aprendan a interactuar.

*Estatus:* Oportunidad de mejorar el estatus al ser visto con alguien a quien se considera buen partido.

*Compañía:* Oportunidad de tener un amigo del sexo opuesto con quien interactuar y compartir experiencias.

*Intimidad:* Oportunidad de establecer una relación **íntima** y significativa con una persona del sexo opuesto.

*Sexualidad:* Oportunidad de experimentar con el sexo o de obtener satisfacción sexual.

*Elección del compañero:* Oportunidad de relacionarse con miembros del sexo opuesto, con miras a escoger al **cónyuge**.

Los adolescentes de menor edad piensan en función de una gratificación inmediata: para ellos la recreación y el estatus son los motivos más importantes del noviazgo. Buscan personas que sean físicamente atractivas, que vistan bien y que sean simpáticas.

Los adolescentes de mayor edad muestran actitudes menos superficiales: les interesan más los rasgos de personalidad y los planes de la otra persona para el futuro. Para ellos la compañía y la elección del novio o la novia son las razones que los impulsan. Además, conviene señalar una importante diferencia de género que surge entre unos y otros: las mujeres consideran la intimidad más importante que el sexo, y para los varones el sexo es más importante que la intimidad.

Grace Craig y Don Baucum (2001), *Desarrollo psicológico*, pp.388-389.

Revisen los carteles donde registraron el significado de noviazgo para los hombres y para las mujeres, enseguida, respondan lo siguiente:

¿Qué funciones del noviazgo son las que se observan en lo que esperan los hombres?

---

---

¿Y en las mujeres?

---

---

**Recuerden que...** No hay respuestas correctas o incorrectas; lo que decidan está bien. Lo importante es que se den cuenta de lo que esperan y desean obtener en el noviazgo, así como ser conscientes de las consecuencias de las decisiones que toman en este aspecto de su vida.

Lo cierto es que, a través del noviazgo se puede aprender a relacionarse de una manera distinta con uno mismo, con la pareja, e incluso con la gente que los rodea. Esto les permite conocerse mejor respecto a sus sentimientos, gustos, intereses, personalidad, etcétera. También contribuye a la formación de ciertos valores como la confianza, el respeto, la responsabilidad.

### **Sugerencia didáctica**

Revisen lo que escribieron al inicio de la sesión acerca del significado que tiene para ustedes el noviazgo y, con base en lo visto a lo largo de la sesión, reescriban su escrito tomando en cuenta los siguientes puntos:

- ¿Qué es para mí el noviazgo?
- ¿Qué me gustaría lograr u obtener al tener una pareja? (Funciones del noviazgo.)
- ¿Qué estoy dispuesto (a) a compartir y aprender en esta experiencia?
- ¿Cuáles son los límites en el contacto físico con la pareja?
- ¿En qué valores me gustaría que se basara esta relación? (Respeto, confianza, fidelidad, amor, etcétera.)
- Describan por qué consideran importantes vivir estos valores en pareja.

### **Lo que me gustaría vivir en el noviazgo...**

### **Para reflexionar...**

#### **¿Qué es bueno y qué es malo en el noviazgo?**

Cuando se inicia algo por primera vez surgen muchas dudas sobre cómo hacerlo y sobre la conveniencia de hacerlo o no. El noviazgo es una experiencia en la que dos personas que se atraen viven por primera vez la extraordinaria aventura de los inicios del amor.

Es una costumbre social que tiene su fundamento en la natural atracción de los sexos, y que tiene como finalidad el cultivar y conocer la propia capacidad de dar y recibir afecto. El noviazgo es algo que compromete los sentimientos de la persona, por lo que debe ser tomado con todo el respeto y seriedad de que se es capaz (y no sólo como un pasatiempo).

<http://www.adolesc.org.mx/espadol/consult/novi.htm>

1. Cuando aceptamos una relación de noviazgo, nos comprometemos con nuestros propios sentimientos, por lo que esta situación debe ser tomada con respeto y seriedad; no como un pasatiempo.

## **Sesión 38. Convivencia entre diferentes generaciones**

Propósito:

*Explicarán cómo a partir de la convivencia intergeneracional, es posible identificar lo valioso que cada generación tiene y puede aportar a las demás, para contribuir así en su desarrollo armónico.*

### **1.3. La convivencia intergeneracional**

Es probable que la mayoría, si no es que todos los integrantes de su grupo, tengan la misma edad porque nacieron en el mismo año, aunque en diferentes meses. El compartir esta situación, los hace constituirse como una generación.

Además de haber nacido el mismo año, tienen otras cosas en común: están viviendo el mismo momento histórico por lo que es posible que compartan los mismos valores, vivencias y circunstancias. Veamos algunas diferencias que pueden observarse entre tres generaciones que asisten a la misma escuela:

¿Qué diferencias observan entre sus compañeros que cursan el tercer grado, respecto a ustedes como alumnos de segundo?

---

¿Y respecto a sus compañeros de primer grado?

---

Actualmente en su escuela Telesecundaria, conviven tres generaciones de adolescentes cuyo modo de pensar, ser y actuar es “ligeramente” diferente; es decir, cada generación dependiendo de su momento histórico y social adopta conductas que los diferencian; esto se observa en la moda y en la música, por ejemplo.

En la sociedad no se habla de generaciones, sino más bien de grupos de edad: niños, jóvenes, adultos y adultos mayores; en tanto que para la ciencia, por ejemplo la psicología, para comprender el desarrollo humano ubican a los individuos por etapas de desarrollo: prenatal (antes del nacimiento), infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez. Retomando esta división, diríamos que en la Telesecundaria, conviven dos grupos de edad diferente adolescentes y adultos.

Describan cómo está integrada su familia.

---

---

¿Cuántos grupos de edad o generaciones la integran?

---

¿Con quién o quienes de ellos conviven con mayor frecuencia?

---

---

¿Cuáles son los beneficios o ganancias que obtienen de su convivencia con ellos?

---

---

### Sugerencia didáctica

Formen cuatro equipos procurando que estén integrados por hombres y mujeres. Realicen las actividades que se presentan a continuación: observen la imagen y respondan las preguntas.



¿Qué observan en ella?

---

¿Cuántos grupos de edad conviven en esta familia?

---

¿Cómo imaginan que es su convivencia entre ellos?

---

Tomando como base la imagen anterior, cada uno de los equipos deberá escribir una breve historia que describa cómo es su familia, desde la perspectiva del personaje que les fue asignado:

**Equipo 1**      Adultos mayores o abuelos

**Equipo 2**      Niños

**Equipo 3**      Adultos

**Equipo 4**      Adolescentes

Todos los equipos deberán describir cómo es “su familia”, con quiénes se llevan mejor, cuáles son las cosas en las que colaboran en casa, qué les gusta hacer, qué aprenden y comparten con los demás grupos de edad, qué es lo que no les gusta o les cuesta trabajo aceptar de ellos y qué cosas les gustaría cambiar para que la convivencia mejore. No olviden que la descripción deberán realizarla pensando cómo el grupo de edad que les fue asignado. Para ello, utilicen el siguiente guión.

A nosotros, los \_\_\_\_\_

Lo que nos gusta de nuestra familia es...

Como \_\_\_\_\_ podemos aportar o enseñarles a cada uno de los grupos de edad que integran nuestra familia ...

Lo que nos es difícil aceptar o comprender con cada uno de los grupos de edad es...

Las cosas que nos gustaría que fueran diferentes con cada uno de ellos son...

La manera en que podríamos mejorar nuestra convivencia es a través de....

Cuando hayan terminado de describir su historia, hagan la presentación de ésta al resto del grupo, para ello sigan el orden en que se organizaron los equipos (1, 2, 3 y 4) siendo los adolescentes quienes cierran la presentación. Después respondan las siguientes preguntas:

¿En qué aspectos observaron coincidencias entre las cuatro historias?

\_\_\_\_\_

¿Dónde las mayores diferencias?

\_\_\_\_\_

¿Cuál de los cuatro grupos de edad mostró mayor disposición para aprender algo de los demás integrantes de su familia?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son las razones de esta situación?

\_\_\_\_\_

¿Qué grupo de edad muestra mayores dificultades para convivir con su familia?

\_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las cosas valiosas que cada grupo de edad reconoce que puede aprender de los demás integrantes de su familia? Regístenlo en el siguiente cuadro.

<b>Generación</b>	<b>Lo que podemos aprender de los integrantes de la familia...</b>
<b>Niños</b>	
<b>Adultos</b>	
<b>Adultos mayores</b>	
<b>Adolescentes</b>	

¿Cuáles son las cosas que puede aportar cada grupo de edad a los demás integrantes de su familia? Regístenlo en el siguiente cuadro.

<b>Generación</b>	<b>Lo valioso que puede aportar a los otros grupos de edad</b>
<b>Niños</b>	
<b>Adultos</b>	
<b>Adultos mayores</b>	
<b>Adolescentes</b>	

¿Cuáles son las cosas que les *cuesta trabajo aceptar o comprender* de los otros grupos de edad?

Cosas, actitudes o comportamientos que a los <u>niños</u> les cuesta trabajo aceptar o comprender de los...		
Adultos	Adultos mayores	Adolescentes

Cosas, actitudes o comportamientos que a los <u>adultos</u> les cuesta trabajo aceptar o comprender de los...		
Adultos	Adultos mayores	Adolescentes

Cosas, actitudes o comportamientos que a los <u>adultos mayores</u> les cuesta trabajo aceptar o comprender de los...		
Adultos	Adultos mayores	Adolescentes

Cosas, actitudes o comportamientos que a los <u>adolescentes</u> les cuesta trabajo aceptar o comprender de los...		
Adultos	Adultos mayores	Adolescentes

¿En cuál de los cuatro grupos de edad observan que hay menos aceptación de los demás integrantes de la familia?

---

¿Qué explicación pueden dar a esta situación?

---

Lo más probable es que sea el grupo de adolescentes los que tengan mayor dificultad para convivir y relacionarse con los adultos, adultos mayores y niños. La razón es obvia: la adolescencia es una etapa de inestabilidad emocional debido a los cambiantes estados de ánimo, lo cual dificulta la comunicación; además del distanciamiento natural que están experimentando de sus padres para buscar a sus amigos y compañeros de edad. Es evidentemente que este distanciamiento o rechazo constituye una de las razones que influye en la incomunicación intergeneracional.

## Sugerencia didáctica

Con la intención de profundizar acerca de las relaciones entre generaciones, los invitamos a que hagan una lectura colectiva de los siguientes textos.

### Para reflexionar...

Cada edad tiene sus ganancias, sus pérdidas, y hay que saber aceptarlas. Todas las edades son necesarias. No hay edades **superfluas**: ni la de los niños, ni la de los jóvenes, ni la de los adultos, ni la de los viejos, todas son complementarias. Se necesitan unas a otras, y la vida no es **unilateral**, ni está cerrada y marcada. Hay muchos caminos, pero hay personas que, por algunas razones, se cierran caminos que siempre están abiertos.

María Rosario Limón Mendizábal (2002),  
*Grupo de debate para mayores: Guía práctica para animadores*, p.14.

¿Qué son las relaciones **intergeneracionales**? Es nada más y nada menos que el modo que tienen de relacionarse personas que pertenecen a distintas generaciones y desde ese punto de vista es muy importante. Cada generación tiene cosas importantes que entregarle a la otra, de manera que **recíprocamente** se nutren en este intercambio.

Esto es permanente, porque es muy difícil no encontrarse con personas de distintas edades intercambiando o viviendo juntas. La cooperación intergeneracional en la familia constituye el tipo más importante de cooperación social. La cooperación familiar se manifiesta en la diversidad de sus funciones: asistencia en las necesidades primarias: alimentación, vestido, vivienda, educación social y transmisión de los valores familiares y culturales del grupo. Ayuda económica en cualquier momento según sea la necesidad del sujeto y apoyo emocional desde el nacimiento hasta la muerte.

Las relaciones intergeneracionales son el pilar de las buenas relaciones sociales de comprensión y aceptación de todas las etapas de la vida humana.

Las relaciones intergeneracionales y el adulto mayor  
<http://www.senama.cl/Archivos/1334.pdf>

Revisen nuevamente la información que registraron acerca de las cosas que pueden aportar los diferentes grupos de edad, y respondan ¿de qué manera puede enriquecerse su personalidad, valores y desarrollo humano al convivir con niños y niñas?

---

¿Y en la convivencia con los adultos?

---

¿Qué se puede hacer para impulsar la comunicación y comprensión con los adultos y adultos mayores?

---

¿Y con los niños y niñas con quienes conviven de manera habitual?

---

¿Cómo se imaginan que serán cuando sean adultos mayores?

¿Qué harían para compartir su experiencia y lo que aprendieron a lo largo de su vida con las generaciones más jóvenes?

Si tuvieran como nieto a un (a) adolescente igual a ustedes, ¿qué sugerencia o consejo le darían para que pueda llegar a ser un anciano feliz y saludable?

**Para reflexionar...**

### **Encuentros intergeneracionales**

Son espacios de encuentro entre personas que pertenecen a generaciones diferentes (niños, jóvenes, adultos y mayores) con el fin de aprovechar la riqueza que cada una de ellas puede ofrecer. Suele producirse en momentos importantes y significativos para la familia, que conviene aprovechar para potenciar la comunicación.

*¿Qué persiguen?*

- Descubrir las potencialidades que ofrecen las diferentes generaciones.
- Ayudar a las personas en la organización de su propia vida.
- Tomar conciencia de la riqueza de la persona, en las diferentes etapas de la vida.
- Sensibilizar a la población de la necesidad de vivir juntos.
- Promover la conciencia de utilidad y autoestima.

*¿Cómo se hace?*

- Se suelen reunir personas de diferentes generaciones, fundamentalmente del mismo ámbito familiar con el fin de propiciar el encuentro.
- Es un encuentro informal en que suele existir una persona que asume el papel de líder [y promueve la interacción entre los grupos]. Se puede promover también en otros ámbitos, como en las escuelas.

En este caso, existen cuenta cuentos de adultos mayores para los niños y adolescentes, la promoción de las tradiciones culturales de la comunidad, etcétera.

*Logros que pueden obtenerse*

- Aprovechar la riqueza de la experiencia como elemento importante para la transmisión cultural.
- Despertar la curiosidad de los más jóvenes ante las costumbres.
- Analizar las **constantes** que se transmiten de generación en generación.

Gloria Pérez Serrano y María Victoria Pérez de Guzmán Paya (2005),  
*El animador. Buenas prácticas de acción sociocultural*, pp.72-73.



Las relaciones intergeneracionales son aquellas que se establecen con personas que pertenecen a diferentes generaciones (niños, jóvenes, adultos y mayores) con el fin de aprovechar la riqueza que cada una de ellas puede ofrecer a las otras.

### **Sugerencia didáctica**

¿Es posible realizar encuentros intergeneracionales en la Telesecundaria o en su comunidad? Con la intención de promover estas reuniones entre distintas generaciones y compartir experiencias, elaboren algunas propuestas para ello, ya sea de manera individual o grupal.

## Secuencia de aprendizaje 2

### Una nueva aventura al final del camino

#### Propósito

Analizarán su desempeño académico y su desarrollo personal y social, establecer metas y expectativas para cursar el tercer grado y planear sus vacaciones de verano.

#### Temas

#### Secuencia 2. Una nueva aventura al final del camino...

- 2.1. Balance de experiencias y aprendizajes
- 2.2. Planeando mis vacaciones...

#### Contenido

### Sesión 39. Próxima estación: tercer grado

Propósito:

*Elaborarán un balance de los aprendizajes y experiencias que obtuvieron al cursar el segundo grado de Telesecundaria para establecer sus expectativas acerca del tercer grado.*

#### 2.1. Balance de experiencias y aprendizajes

*Un hombre inteligente aprende más del fracaso que del éxito.  
Benjamín Franklitz*

Estamos a unas semanas de concluir el ciclo escolar y seguramente están ocupados con exámenes y trabajos finales de las diferentes asignaturas. Concluir una etapa o ciclo en la vida no es fácil, ya que por lo regular es cuando nos damos cuenta de la importancia que tienen algunas cosas que dejamos de lado o no les brindamos atención y cuidado en su momento, por ejemplo, nos damos cuenta que nuestros apuntes no están al corriente; que tenemos dificultades para comprender algunos contenidos; que si hubiéramos aprobado el examen parcial del bimestre pasado no habría sido necesario presentar el examen final; etcétera. Por lo que es normal que en este momento se sientan un poco **agobiados** por la presión que implica terminar el año escolar y la **incertidumbre** que implica el futuro.

Por lo regular, cada vez que se concluye una etapa en la vida, es necesario hacer un balance acerca de las cosas que se aprendieron, las dificultades que enfrentaron y los avances logrados; es decir, deben valorarse las pérdidas y ganancias obtenidas, no sólo en el aspecto académico, sino también en el personal y social.

### Sugerencia didáctica

Con la intención de iniciar la valoración de la experiencia, aprendizajes y dificultades que enfrentaron como alumnos y alumnas de segundo grado; individualmente, revisen la sesión 4. Inicio del ciclo escolar, 1.4. Una nueva oportunidad para mejorar. Después respondan lo siguiente:

De las expectativas que establecieron al inicio del ciclo escolar, ¿cuáles lograron cumplir?

---

¿A qué ámbito corresponden?

---

¿En qué ámbito observan poco avance?

---

A pesar de que su maestro (a) no les ha entregado su boleta con los resultados numéricos de su aprendizaje (calificaciones), cada uno de ustedes ya tiene idea de cuáles serán éstos. En el siguiente cuadro, registren las calificaciones que consideran van a aparecer en su boleta de segundo grado, así como un comentario acerca de lo que les gusto o no de la asignatura.

Asignatura	Aprobada		Lo que me gusto de esta asignatura fue...	Lo que no me gusto o se me hizo difícil comprender...
	Sí	No		
Español				
Matemáticas				
Ciencias I (Física)				
Lengua extranjera				

Asignatura	Aprobada		Lo que me gusto de esta asignatura fue...	Lo que no me gusto o se me hizo difícil comprender...
	Sí	No		
Educación Física				
Formación Cívica y Ética				
Tecnología				
Artes				

Asignaturas aprobadas	Asignaturas con dificultad para comprender	Asignaturas reprobadas

¿Cómo se sienten al ver los resultados del desempeño académico que obtuvieron este ciclo escolar?

---

¿En qué asignaturas observan sus mayores fortalezas?

---

¿En cuáles sus áreas de oportunidad?

---

¿Qué acciones consideran necesario poner en práctica para mejorar su desempeño académico?

---

**Adquirir un compromiso es mucho más fácil, que cumplirlo.**

Un compromiso implica una obligación que adquirimos, no con los maestros o nuestros padres, sino con uno mismo. Por lo que se necesita tener valentía para sobrepasar todos los obstáculos que se presentan para lograrlo.

El desempeño académico es algo más que aprobar o reprobado exámenes, también hace referencia a otros aspectos que se presentan a continuación, los cuales deberán valorar colocando una paloma (✓) en la columna correspondiente.

Aspectos escolares y sociales	Valoración		
	Bueno	Regular	Malo
Puntualidad en la escuela			
Cuidado y aseo personal			
Asistencia a clases			
Cumplimiento de tareas y prácticas			
Presentación de materiales y útiles de trabajo			
Participación académica en las clases			
Conducta dentro del salón			
Colaboración en el trabajo de equipos			
Orden y limpieza de apuntes			
Atención a las explicaciones del maestro (a)			
Cumplimiento de horario de estudio en casa			

¿En qué aspectos consideran que pueden mejorar el próximo año?

---



---

¿Qué relación observan entre la valoración de estos aspectos y los resultados que obtuvieron en las asignaturas?

---



---

Otro aspecto sobre el que es importante reflexionar, es en relación al cumplimiento de los compromisos que establecieron de manera personal con sus compañeros a través de las normas de convivencia o reglamento y con el jefe del grupo.

### Sugerencia didáctica

Revisen el reglamento del grupo y valoren como fue el cumplimiento de éste, así como el compromiso que establecieron con el jefe de grupo (Sesión 3. La importancia de que alguien nos represente). Registren su valoración en el siguiente espacio.

**A partir de la revisión del compromiso personal que establecí con mis compañeros y el jefe de grupo al inicio del ciclo escolar, considero que...**

### Sugerencia didáctica

Después de la autoevaluación sobre su desempeño académico y cómo compañeros e integrantes de su grupo, los invitamos a dar lectura al siguiente texto, el cual hace nos habla del significado que tiene cerrar un ciclo o etapa en la vida.

### Para reflexionar...

Nuestra historia personal es como un libro que puede ser interpretado de muchas maneras; incluso al releerlo, podemos descubrir nuevos aspectos, detalles, significados no considerados en su momento.

Necesitamos tomar el bagaje que nos ha conformado y nos ha conducido hasta este lugar y este momento, hasta este instante que es el punto de partida de lo que vendrá. Solo así podremos hacer un “inventario” de nuestra vida y darle a ésta un nuevo sentido; lo que surja de ahí será **inconmensurable**, inagotable, lleno de posibilidades. Lo importante es que al leer nuestra historia, podamos sentirnos **conciliados** y dignos, pues es nuestra, propia y única experiencia, la cual podemos **capitalizar** y convertir en un mejor presente y futuro.

No se trata de borrar párrafos, ni de cambiar los hechos o inventarse situaciones que nunca existieron, sino de convertir cada frase, cada oración, cada párrafo y capítulo en algo digno de ser leído, en un material de inspiración y de impulso.

La percepción de aquellas situaciones o aspectos que nos dejaron una amarga huella ha de ser cambiada para aprovechar [esa experiencia]. Si nos negamos a mirar lo que dejamos a oscuras, nos condenaremos a caminar cada vez más ciegos. La culpa, el resentimiento, la frustración, el miedo y la depresión suelen ser el resultado de la interpretación de los hechos y las situaciones de una manera equivocada.

Reescribir, o sea, reinterpretar nuestro pasado trae como consecuencia el *cambio*, porque éste es el resultado de reconocer y re-conocer los hechos sin juzgarlos, a la vez que nos abre la puerta para responsabilizarnos de la experiencia que nos aportan [...]

Cerrar es concluir los diferentes capítulos de nuestra experiencia con referencias mejores y fortalecedoras que nos permitan mejorar los temas de nuestra vida.

Cristina Stecca de Alvizúa (2004), *Cómo aprender de las experiencias cerrando ciclos vitales*, pp. XIII-XVI.



Cerrar un ciclo significa detenerse, evaluar, reconocer la influencia del pasado, identificar los patrones y las tendencias que no sirven, rescatar los que sirven y cambiar la perspectiva de nosotros y de los demás, de los hechos y las situaciones.

De su experiencia escolar, ¿qué situaciones o aspectos desean cambiar, aprovechando lo que aprendieron como alumnos (as) de segundo grado?

---

---

¿Qué emociones están sintiendo en este momento?

---

A lo largo de nuestra vida conocemos personas de las cuales aprendemos algo, o bien admiramos y no nos atrevemos a decirle. A lo largo de más o menos doscientos días han convivido con sus compañeros y compañeras de clase, al igual que con su maestro y han vivido situaciones y experiencias que les han dejado una enseñanza.

¿Qué es lo que les gustaría agradecer a sus compañeros de segundo grado, que no se han atrevido a decir?, ¿qué cosas admiran en ellos?, ¿cómo les gustaría despedirse de ellos en este cierre de ciclo escolar?

### **Sugerencia didáctica**

Colóquense de pie formando un gran círculo, y miren a cada uno de sus compañeros y compañeras, ¿qué han aprendido o admiran de cada uno de ellos?, ¿de qué manera les gustaría despedirse de ellos en esta etapa educativa que están concluyendo?

Su maestro (a) les entregará una hoja blanca la cual deberán pegar en la espalda de su compañero o compañera con diurex o masquin; es importante que lleven consigo una pluma con que escribir, ya que comenzarán a caminar libremente por el salón y en silencio, deberán escribir eso que pensaron de cada uno de sus compañeros (as) en la hoja que tiene pegada en la espalda. Para terminar, bríndense un aplauso.

## Sesión 40. Vacaciones: ¿oportunidad para hacer algo diferente?

Propósito:

*Identificarán los diferentes tipos de actividades que pueden realizar durante las vacaciones para el descanso, recreación y crecimiento personal e intelectual.*

### 2.2. Planeando mis vacaciones...

*El arte del descanso es una parte del arte de trabajar.*  
John Ernest

En unos días más concluye el ciclo escolar, y seguramente muchos de ustedes ya están pensando en lo que harán durante las semanas que tendrán de vacaciones, las cuales, por lo general se asocian al descanso, la diversión, levantarse tarde, salir con los amigos, en algunos casos con el trabajo, etcétera. No hay que olvidar que quienes gozan del periodo de descanso son los alumnos que asisten a las diferentes escuelas de educación básica: ustedes mismos, sus hermanos, primos, amigos y vecinos, pero no así la mayoría de los padres y adultos con quienes conviven cotidianamente.

A algunos padres de familia les preocupa que sus hijos se queden solos en casa mientras ellos van a trabajar, por lo que sugieren actividades que pueden realizar algunos días de la semana, o bien para incorporarlos al trabajo cotidiano, ya sea en las labores del hogar, del campo o del negocio u oficio familiar. Lo cierto es que durante las vacaciones se rompe por un rato con la rutina diaria de asistir a la escuela, la pregunta que surge en este momento es ¿qué piensan hacer en estas vacaciones?

#### Sugerencia didáctica

En grupo, compartan con sus compañeros las actividades que realizaron durante las vacaciones el verano pasado. Soliciten a algunos de sus compañeros que vaya registrando lo que comparten en el grupo.

Al terminar, comenten las actividades que piensan realizar en las próximas vacaciones y anótenlas en el pizarrón a un lado del listado anterior.

¿Qué tipo de actividades realizó la mayoría del grupo, en las vacaciones pasadas?

---

¿Qué explica esta preferencia?

---

¿Cuáles son en las que mostraron menor interés?

---

¿Qué actividades son las que eligieron para realizar en las próximas vacaciones?

---

Por lo general, se piensa que las vacaciones son para “no hacer nada”, pero más bien es aprovechar el tiempo que se tiene libre para dedicarlo a aquellas actividades y tareas que no podemos realizar de manera cotidiana, cuando asistimos a la escuela o al trabajo. Se refieren al descanso temporal respecto a una actividad **habitual**.

Es importante tomar en cuenta que las vacaciones son un beneficio para nuestra salud física y psicológica, porque rompen con la rutina, las preocupaciones y obligaciones escolares y para dedicar más tiempo a uno mismo y, hacer aquello que nos gusta e interesa, por lo que es seguro que entre la lista de actividades que anotaron en el pizarrón se encuentran las siguientes:

*Ejercicio físico.* Practicar algún tipo de deporte (fútbol, basquetbol, voleibol, etcétera), les permite mantenerse activos y en contacto con su grupo de amigos, compañeros, vecinos o familiares que también están de vacaciones.

¿Cuáles son las ventajas o beneficios que pueden obtener al hacer ejercicio físico durante las vacaciones?

---

---

¿Qué otros deportes o actividad física acostumbran realizar en su comunidad?

---

**Recuerden que...** Una de las principales situaciones de riesgo durante la adolescencia son los accidentes, y la época en que más se presentan estos, es durante las vacaciones.

Aquellas actividades que promueven las *relaciones sociales*, entre ellas están reunirse con sus amigos y compañeros, ya sea para conversar, salir a algún lugar, practicar algún deporte, etcétera. Estas actividades les permiten establecer lazos de amistad, de apoyo mutuo y, mejorar sus habilidades sociales como el escuchar al otro, aprender a iniciar una conversación y mantenerla; formular preguntas; dar las gracias, solicitar ayuda, presentarnos ante los demás, etcétera.

¿Qué actividades de este tipo planean realizar en sus próximas vacaciones?

---

---

En los listados del pizarrón, se observa otro grupo de actividades: aquéllas orientadas al *desarrollo intelectual*, por ejemplo: leer, estudiar, repasar lo aprendido el año anterior, prepararse para el que viene o aprender cosas nuevas como idiomas, tocar algún instrumento musical, bailar, aprender cocina, manualidades, un oficio, etcétera.

Por lo general, algunas de estas actividades son sugeridas por los padres, aunque también pueden surgir de nuestros intereses personales. No necesariamente estas actividades se desarrollan en lo individual, sino que también pueden realizarse en grupo y con ello se atienden también las relaciones sociales.



El descanso tiene como finalidad crear bienestar y recuperar el desgaste físico y psíquico de los alumnos, a través de actividades como el ejercicio físico, recreación, diversión y de desarrollo social e intelectual.

### **Sugerencia didáctica**

En la Sesión 6. Los intereses personales, identificaron las cosas que les gusta y disgusta hacer en cada uno de los ámbitos de su vida: como adolescentes, estudiantes, hijos (as) y amigos (as).

Revisen el cuadro donde registraron esta información que puede considerar como opciones a tomar en cuenta para planear las actividades a realizar en sus próximas vacaciones, y anótenlas en el siguiente espacio.

### **Actividades que podemos realizar en vacaciones...**

Otra opción que posiblemente hayan considerado como actividad para realizar durante la vacaciones, es la de trabajar, ya sea con algún integrante o conocido de su familia o buscar un trabajo eventual que les permita ganar algo de dinero. Con respecto a esta opción, la Constitución, se permite trabajar a los niños y niñas mayores de 14 años, pero para ello requieren del permiso de sus padres o tutores.<sup>15</sup>

En la mayoría de los trabajos permanentes y por lo tanto formales, uno de los requisitos es haber terminado la secundaria. Pero en este caso, se trata de un trabajo eventual, es decir, que dura el mismo tiempo que las vacaciones; al término de éstas, es importante continuar con sus estudios en la

<sup>15</sup> Para mayor Información revisar: *Guía para el trabajo de menores en México*, en la dirección electrónica: [http://sp.naalc.org/migrant/spanish/pdf/mgmexchl\\_sp.pdf](http://sp.naalc.org/migrant/spanish/pdf/mgmexchl_sp.pdf)

Telesecundaria. Por ser menores de edad (menores de dieciocho años), existen algunas restricciones sobre las condiciones y el tipo de trabajo que pueden desempeñar, como se muestra a continuación:

- Los lugares en los que no pueden trabajar son: cantinas, bares, ningún lugar donde se venda alcohol, lugares para entretenimiento de los adultos, lugares peligrosos o que dañen su salud.
- No deberán trabajar después de la diez de la noche.
- Sólo pueden trabajar hasta seis horas diarias.
- El sueldo que pueden percibir debe ser al menos el salario mínimo vigente.
- Algunos lugares donde contratan eventualmente a menores de edad, solicitan como requisito el permiso por escrito de sus padres para darles el trabajo.



Estudiar y trabajar requiere de disciplina y sentido del deber para atender y equilibrar nuestros intereses, responsabilidades y necesidades propias de la adolescencia.

La intención de este requisito es para evitar que las autoridades no los sancionen por tener como trabajadores a menores de edad, además de protegerlos para que sus padres tengan conocimiento del lugar, el trabajo que realizan y las personas con las que conviven.

Trabajar de manera eventual durante vacaciones puede tener algunos beneficios además de ganar dinero, como lo muestran las historias que se presentan a continuación.

### Sugerencia didáctica

Organicen dos equipos. A cada uno se le han asignado dos relatos sobre la experiencia de algunas personas en relación a sus primeros empleos, los cuales deberán leer y después responder las siguientes preguntas.

¿Cuándo comenzó a trabajar?, ¿cómo era su situación personal y familiar?

¿En qué consistía su trabajo?, ¿le gustaba o no?

¿Cuáles fueron los aprendizajes que les dejó esta experiencia?

Cuando los equipos hayan terminado ambas tareas, deberán presentar al resto del grupo una breve síntesis del relato que leyeron, así como la respuesta a la pregunta acerca de los aprendizajes y experiencia obtenida en su primer trabajo.

### Equipo 1

#### Historia 1

Cuando tenía 14 años, después de salir de la escuela trabajaba vendiendo suscripciones al periódico de mi ciudad natal [...] Tenía que ofrecerlas de puerta en puerta. Y aunque a menudo me sorprendía la noche recorriendo las calles, sentía una genuina gratitud por el trabajo.

Era todo un reto porque a la gente no le gusta que un desconocido lo moleste, y mucho menos un pobre chiquillo que quiere venderle algo. En una ocasión, un hombre me dio con la puerta en las narices después de gritarme: —¡Detesto tu maldito periódico!— Haciendo de tripas corazón, volví a llamar, me dejó explicarle las ventajas del diario ¡y terminó comprándome una suscripción! Pronto me convertí en uno de los mejores vendedores y me asignaron la responsabilidad de capacitar a los novatos.

#### Historia 2

Afortunadamente me ha ido bien con lo de los trabajos. Yo empecé a los 15 años. Mi tío tiene dos tlapalerías y yo era el encargado de una después de la escuela. Tenía que estar en el negocio, no era un empleo formal, pero me ayudaba con mis gastos hasta que terminé mis estudios de educación básica. Ahora estoy en Bachilleres y continuo combinando el estudio con el trabajo.

### Equipo 2

#### Historia 1

Cuando tenía diez años conseguí mi primer empleo. Mi papá se lesionó la espalda y alquiló un local en un pequeño centro comercial para poner una peluquería a la que puso el **pomposo** nombre de “Las tijeras de oro”. El dueño del centro comercial le hacía un descuento en el alquiler a cambio de que limpiara el estacionamiento tres veces a la semana, lo que le representaba levantarse a las 3 de la madrugada. Mientras él recogía la basura con una pequeña máquina que parecía una podadora, mi mamá y yo retirábamos con las manos otros desperdicios y vaciábamos los botes de basura. Tardábamos de dos a tres horas.

Allí trabajé durante dos años. No he olvidado lo que aprendí: disciplina y sentido del deber. Además, a esa corta edad comprendí la importancia de equilibrar distintos intereses de la vida: escuela, tareas y

empleo. Aprendí que cualquier empleo es **digno** y debemos honrar a quienes trabajan para mantenerse a sí mismos y a sus familias.

### *Historia 2*

Pero como estaba estudiando la vocacional, tenía la carrera de técnico en electricidad, gracias a eso, empecé a hacer pequeños trabajitos a los vecinos y familiares, que cambiar un apagador un contacto o cambiar algún cable, empecé a adquirir experiencia, lo que me valió para realizar trabajos mas complejos y con mejor paga. Después entre a estudiar la carrera de Ingeniero en Comunicaciones y Electrónica, aunque sabía manejar la computadora muy bien, era un total ignorante de cómo está por dentro, así que decidí aprender por mi propia cuenta, por lo que me inscribí en un Centro de Capacitación para el Trabajo Industrial (CECATI) y hable con uno de los instructores de computación y me dio la oportunidad de aprender, como su ayudante. No me pagaba pero aprendí mucho. Gracias a eso obtuve mi primer empleo con un sueldo más o menos bueno, actualmente trabajo en el área de sistemas de una compañía pequeña.

¿Cuáles fueron los aprendizajes que les dejó a estas personas la experiencia de su primer trabajo?

---

¿Qué posibilidades tienen para incluir como actividades a realizar durante las vacaciones?

---

¿Qué tipo de actividades o trabajos eventuales ofrecen a los adolescentes en su comunidad?

---

Algunas sugerencias para buscar un trabajo eventual e incluso para aprender un oficio o actividad laboral durante las vacaciones son:

- ✓ Identificar sus intereses, habilidades y conocimientos.
- ✓ A partir de la identificación de lo anterior, elaboren una lista de las posibles actividades que les gustaría desarrollar o aprender.
- ✓ Utilizar su red de contactos, es decir, comunicar a sus familiares y conocidos su intención de trabajar o aprender algún oficio u otra actividad laboral. La oportunidad puede estar más cerca de lo que uno cree.
- ✓ Estar atento a los avisos que en algunos lugares colocan solicitando personal o jóvenes deseosos de aprender.
- ✓ En algunas instituciones o lugares donde frecuenta mucha gente, por ejemplo en los mercados, lugares recreativos, municipalidades, etcétera, funciona el servicio de Bolsa de trabajo donde se ofertan algunos empleos.

Como pueden observar, tienen diversas opciones para decidir lo que harán en sus próximas vacaciones: hacer ejercicio físico, fortalecer sus relaciones sociales, participar en actividades orientadas al desarrollo intelectual o desarrollar nuevas habilidades a través de su participación en el trabajo familiar, comunitario o en el desempeño de un empleo.

La invitación que les hacemos es a tener unas vacaciones diferentes, donde combinen el descanso, la diversión y convivencia con sus amigos, así como la oportunidad de enfrentar nuevos retos a través del trabajo sea familiar, en un empleo o el aprendizaje de un oficio o desarrollar nuevas habilidades y conocimientos. Ustedes lo deciden.

¡Felices vacaciones!

**Recuerden que...**el descanso resulta imprescindible para la recuperación física y mental, sin olvidar que es necesaria una renovación de fuerza **ánimica**, para iniciar con motivación un nuevo ciclo escolar.

### Autoevaluación

Con la intención de que valores tu desempeño durante el bloque, selecciona la columna que describa de mejor manera lo realizado en estos meses.

	Muy bien	Bien	Regular	Aún no lo hago
Valoro y respeto a mis amigos y amigas.				
Trato con respeto a mis amigas y amigos.				
Promuevo la comunicación asertiva con mis amigas y amigos.				
Tengo claro lo que espero de una relación de noviazgo.				
Identifico las funciones del noviazgo.				
Respeto a las personas independientemente de la generación a la que pertenezcan.				
Aprendo de las niñas y los niños.				
Soy tolerante con los adultos mayores.				
He planeado mis próximas vacaciones.				
Realizo actividades que favorecen mi desarrollo integral.				

Contesta las siguientes preguntas.

1. Para mi la amistad significa...

---



---

2. ¿Por qué se dice que es importante tener amistades o relacionarse con otros adolescentes?

---



---

3. Explica qué funciones tiene el noviazgo

---

---

4. ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen con la convivencia intergeneracional?

---

---

5. ¿Por qué son importantes las vacaciones?

---

---

## Biblioteca de Aula

- Alonso, L., Manuel, *Ahora que no me ve nadie*, México, SEP-Edelvives, 2006 (Libros del Rincón).
- Arreola, Juan José *et al.*, *Cuentos mexicanos* (Antología), México, SEP-Alfaguara, 2002 (Libros del Rincón).
- Bradbury, Ray, *Fahrenheit 451*, México, SEP-Ediciones Minotauro, 2003 (Libros del Rincón).
- Brocca Humberto y Tovar de Teresa, Lorenza, *De la ficción a la adicción*, México, SEP -Santillana, 2006. (Libros del Rincón).
- Canales Claudia, *La comidilla*, México, SEP-Editorial Serpentina, 2006. (Libros del Rincón).
- Canals, Cuca y José Castro, *Feliz cumpleaños*, México, SEP-El Aleph-Muchnik, 2006 (Libros del Rincón).
- Carbajal Huerta, Elizabeth, *Ser adolescente*, México, SEP-Santillana, 2002 (Libros del Rincón).
- Comellas Josep, *Hábitos inteligentes para tu salud*, México, SEP-Amat Editorial, 2005 (Libros del Rincón).
- Escurdia, José, *Historia de las preguntas ¿por qué?*, México, SEP-Santillana, 2006 (Libros del Rincón).
- Falco, Nuria y Carmen Gúrpide, *El diario personal. Propuestas para su escritura*, México, SEP -Pamiela Editorial, 2004 (Libros del Rincón).
- Gómez Benet, Nuria, *Historias desde la zozobra*, México, SEP-SM de Ediciones, 2006 (Libros del Rincón).
- Huxley Aldous Leonard, *Un mundo feliz*, México, SEP- Grupo editorial Tomo, 2003 (Libros del Rincón).
- Ibargüengoitia, Jorge, *Dos crímenes*, México, SEP-Editorial Booket, 2006 (Libros del Rincón).
- Kipling, Rudyard, *Capitanes intrépidos*, México, SEP-Espasa Calpe, 2003 (Libros del Rincón)
- Lienas, Gemma, *Así es la vida Carlota*, México, SEP-SM de Ediciones, 2002 (Libros del Rincón).
- Mc. Manners, Hugh, *Manual completo de supervivencia*, México, SEP-Naturart, 2006 (Libros del Rincón).
- Mernissi Fátima, *Sueños en el umbral*, México, SEP -Océano, 2004 (Libros del Rincón).
- Ortiz, Antolina, *Vidas callejeras: pasos sin rumbo*, México, SEP-Patria Cultural, 2004 (Libros del Rincón).
- Pushkin Sergieievich, Alexandre *et al.*, *Cuentos clásicos juveniles* (Antología), México, SEP-Alfaguara, 2002 (Libros del Rincón).
- Quezada Luis Miguel, *Ellas. Voces poema* (Antología), México, SEP-Artes de México, 2005 (Libros del Rincón).
- Rulfo, Juan, *Diles que no me maten*, México, SEP-Grupo Editorial Norma, 2005 (Libros del Rincón).
- Ruvalcaba, Eusebio *et al.*, *Atrapados en la escuela. Cuentos contemporáneos* (Antología), México, SEP-Selector, 2003 (Libros del Rincón).
- Ryunosake, Akutawa, *Toshishun*, México, SEP-Shinseke, 2006 (Libros del Rincón).
- Sierra i Fabra, Jordi, *Relato de un muchacho manchado*, México, SEP-Bruño, 2003 (Libros del Rincón).
- Varios, *Canciones de amor y dudas* (Antología), México, SEP-SM de Ediciones, 2002 (Libros del Rincón).

## **Biblioteca Escolar**

- Borges, Jorge Luis, *Libro de sueños*, México, SEP-Alianza Editorial, 2003 (Libros del Rincón).
- Brenifier, Óscar, *El bien y el mal, ¿qué es eso?*, México, SEP-Planeta, 2005 (Libros del Rincón).
- Carbajal Juan, *Leyes e instituciones en México*, México, SEP-Santillana, 2002 (Libros del Rincón).
- Comas, Oriol, *El mundo de los juegos*, México, SEP-RBA, 2003 (Libros del Rincón).
- Ezcurdia, José, *Historia de las preguntas ¿por qué?*, México, SEP-Santillana, 2006 (Libros del Rincón).
- García Bergua, Ana, *El imaginador*, México, SEP-Ediciones Era, 2003 (Libros del Rincón).
- George Wells, Herbert, *El hombre invisible*, México, SEP-Mestas Ediciones, 2004 (Libros del Rincón).
- Guzmán, Federico, *Escribir América*, México, SEP-SM de Ediciones, 2005 (Libros del Rincón).
- Kafka, Franz, *La metamorfosis y otros cuentos*, México, SEP-Siruela, 2002 (Libros del Rincón).
- Martí José, *Tallar nubes*, México, SEP-Aldus, 2003 (Libros del Rincón).
- Rendón Ortiz, Gilberto, *El almogávar*, México, SEP -SM de Ediciones, 2001 (Libros del Rincón).
- Sin autor, *El bien y el mal*, México, SEP-Destino, 2005 (Libros del Rincón).
- Swindells Robert, *Hermano en la tierra*, México, SEP-FCE, 2001 (Libros del Rincón).
- Thomas, David, *Vincent Van Gogh: El puente de Arles*, SEP-Lóquez Ediciones, 2004 (Libros del Rincón).
- Trueba Lara, José Luis, *Justicia*, México, SEP-Aguilar, 2003 (Libros del Rincón).
- \_\_\_\_\_, Trueba Lara, José Luis, *Responsabilidad (Antología)*, México, SEP-Aguilar, 2003 (Libros del Rincón).
- \_\_\_\_\_, *Igualdad*, México, SEP-Aguilar, 2003 (Libros del Rincón).
- \_\_\_\_\_, *Libertad (Antología)*, SEP-Aguilar, 2001 (Libros del Rincón).
- \_\_\_\_\_, *Respeto*, México, SEP-Aguilar, 2003 (Libros del Rincón).

## **Biblioteca para la Actualización del Maestro**

- Buxarrais, María Rosa; Martínez, Miquel; Puig, Josep María y Trilla, Jaume, *La Educación moral en primaria y secundaria*, México, SEP, 1999.
- Casanova, María Antonia, *La evaluación educativa*, México, SEP, 1997.
- Fullan, Michael y Hargreaves, Andy, *La escuela que queremos. Los objetivos por los que vale la pena luchar*, México, SEP, 2000.
- Martínez Martín, Miguel, *El contrato moral del profesorado. Condiciones para una nueva escuela*, México, SEP, 2000.
- Meece, Judith, *Desarrollo del niño y del adolescente*, México, SEP, 2000.
- Perrenoud, Philippe, *Diez nuevas competencias para enseñar desde la escuela*, México, SEP, 2004.
- Torres, Rosa María, *Qué y cómo aprender*, México, SEP, 1998.

- Acotar:** Poner o establecer un límite. Delimitar un ámbito de acción.
- Adrenalina:** Hormona segregada principalmente por la masa medular de las glándulas Suprarrenales.
- Afrontar:** Poner cara a cara, hacer frente a la situación.
- Agobio:** Imponer a alguien una actividad o esfuerzo excesivo, preocupar gravemente o causar gran sufrimiento.
- Agotamiento:** Cansar en extremo.
- Agravio:** Ofensa, humillación, menosprecio o aprecio insuficiente.
- Alarma:** Mecanismo que por diversos procedimientos tienen por función avisar algo.
- Altruista:** Diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio.
- Amaestrar:** Enseñar o adiestrar. Domar a un animal, enseñarle a hacer habilidades.
- Amaine:** Dicho del viento: aflojar, perder su fuerza.
- Anécdota:** Relato breve de un hecho curioso que se hace como ilustración o ejemplo.
- Ansiedad:** Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
- Antagónico:** Que es contrario, que tiene una diferencia, rivalidad u oposición con otros o con un conjunto de ideas.
- Antagonista:** Persona o cosa opuesta o contraria a otra.
- Antónimo:** Palabras que expresan ideas opuestas o contrarias, por ejemplo: claro y oscuro; antes y después.
- Apatía:** Falta de energía o ánimo.
- Aptitud:** Capacidad y disposición para el buen desempeño o ejercicio de una actividad, un arte, etcétera.
- Aras:** Preposición que denota en honor o en interés de algo.
- Arrogancia:** Cualidad de arrogante. Altanero, soberbio.
- Asimilar:** Comparar, ser semejante a otra.
- Asumir:** Tomar para sí, aceptarlo.
- Autoagresión:** Acto de hacerse daño, de lastimarse a sí mismo.
- Autocuidado:** Cuidado propio; de uno mismo.
- Autoestima:** Hecho de verse uno mismo como persona.
- Autoevaluación:** Proceso sistemático mediante el cuál una persona o grupo examina y valora sus procedimientos, comportamientos y resultados para identificar qué requiere corregirse o modificarse.
- Aversión:** Rechazo o repugnancia a algo o alguien.
- Bagaje:** Conjunto de conocimientos o información de que dispone alguien.
- Beneficio:** Ganancia, provecho o bien que se recibe.
- Cabeza de chorlito:** Persona ligera y de poco juicio.
- Candidato:** Persona propuesta o indicada para un cargo.
- Carácter:** Conjunto de cualidades o modo de ser que distinguen a una persona.
- Competencia:** Revela la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en un contexto dado.
- Competente:** Que tiene competencias, que es capaz de hacer.
- Competitivo:** Capaz de competir.

**Conciliación:** Acción de componer y ajustar los ánimos de quienes estaban opuestos entre sí, también de conjugar y ajustar ideas o corrientes contrapuestas, granjear o ganar los ánimos y la benevolencia.

**Confidencialidad:** Que se hace o se dice en confianza o con seguridad recíproca entre dos o más personas.

**Connotación:** Acción de conllevar.

**Consciente:** Que siente, piensa, quiere y obra con conocimiento de lo que hace.

**Consecuencia:** Hecho o acontecimiento que se sigue o resulta de otro.

**Consternación:** Acción de alterar, turbar, inquietar el estado de ánimo.

**Consustancial:** Qué es de la misma sustancia, naturaleza y esencia que otro.

**Corresponsable:** Que comparten la responsabilidad con otro u otros.

**Criterio:** Regla que se aplica para tomar una decisión. Valor que se establece y se define en un proceso de evaluación para juzgar el mérito de un objeto o un componente.

**Decenio:** Período de diez años.

**Deferencia:** Muestra de respeto o de cortesía.

**Depresivo:** Dicho de una persona o de su carácter. Que sufre depresión o es propenso a ella.

**Desajustar:** Desigualar, desconcertar una cosa de otra.

**Desertar:** Abandonar los ideales, las obligaciones o la asistencia a ciertos lugares.

**Desvaloración:** Quitar valor, consideración o prestigio a alguien o algo.

**Dignidad:** Cualidad de digno: merecedor de algo, excelencia, realce.

**Discernimiento:** Acción y efecto de discernir. Distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas. Comúnmente se refiere a operaciones del ánimo.

**Discípulo:** Persona que aprende una ciencia o arte bajo la dirección de un maestro.

**Disenso:** Conformidad de las partes en disolver o dejar sin efecto el contrato u obligación entre ellas existente.

**Disfuncionalidad:** Desarreglo en el funcionamiento de algo o en la función que le corresponde.

**Disgregación:** Acción de separar, desunir, apartar lo que estaba unido.

**Eclosión:** Brote, manifestación, aparición súbita de un movimiento cultural o de otro fenómeno histórico, psicológico,

**Efectividad:** Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

**Emocional:** Pertenece o relativo a la emoción.

**Emotivo:** Sensible a las emociones.

**Empatía:** Identificación afectiva de una persona con el estado de ánimo de otra.

**Empecinar:** Obstinarse, aferrarse, encapricharse.

**Empírica:** Pertenece o relativo a la experiencia.

**Energizar:** Estimular, dar energía.

**Énfasis:** Acción de enfocar, dar la importancia a algo sobre otras cosas o aspectos.

**Enjuiciamiento:** Acción y efecto de enjuiciar. Sujetar a alguien a juicio.

**Entredicho:** Poner en duda la veracidad de algo o alguien.

**Escepticismo:** Desconfianza o duda de la verdad o eficacia de algo.

**Estabilidad:** Que mantiene o recupera el equilibrio.

**Estático:** Sin movimiento, cambio o alteración.

**Estatus:** Posición que una persona ocupa en la sociedad o dentro de un grupo social.

**Estético:** Artístico, de aspecto bello y elegante.

**Estigma:** Marca o señal con la que se señala o distingue a las personas.

**Estrés:** Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

**Ética:** Conjunto de normas morales que orientan la conducta de las personas.

**Exasperar:** Irritar, enfurecer, dar motivo de enojo grande a alguien.

**Exento:** Estar libre o no sometido a algo o alguien.

**Experiencia:** Conocimiento de la vida adquirido por situaciones vividas.

**Externar:** Compartir con otro lo que uno piensa o siente.

**Extrapolar:** Aplicar conclusiones obtenidas en un campo a otros.

**Extrovertido:** Ser sociable y comunicativo.

**Facultad:** Aptitud, potencia física o moral para hacer algo.

**Flexibilidad:** Estar dispuesto a aceptar cambios o variaciones según las circunstancias o necesidades.

**Fucsia:** Color rosa intenso.

**Genético:** Clave de la información contenida en los genes y que constituyen el fundamento de la transmisión de los caracteres hereditarios.

**Genuino:** Auténtico, propio, legítimo.

**Gestión:** Acción de administrar y organizar.

**Hiperactividad:** Conducta caracterizada por un exceso de actividad.

**Hostigar:** Molestar a alguien o burlarse de él insistentemente. Insistir para que alguien haga algo.

**Impotencia:** Falta de poder para hacer algo. Incapacidad de engendrar o concebir.

**Impulsividad:** Cualidad de impulsivo. Dicho de una persona que suele hablar o proceder sin reflexión ni cautela, dejándose llevar por la impresión del momento

**Individualista:** Tendencia al individualismo. Pensar y obrar con independencia de los demás, o sin sujetarse a normas generales.

**Ineludible:** Que no se puede evitar o esquivar.

**Influjo:** Acción de influir: producir sobre otra cosa ciertos efectos.

**Inherente:** Que por su naturaleza está de tal manera unido a algo, que no se puede separar de ello.

**Inserción:** Acción e incluir, introducir algo en otra cosa.

**Insoportable:** Que no se puede soportar. Muy incómodo, molesto y enfadoso.

**Instaurar:** Establecer, fundar, instituir.

**Integridad:** Calidad de integro: que no carece de ninguna de sus partes. Persona recta, intachable.

**Interactivo:** En el contexto educativo se refiere a que permite una interacción, a modo de diálogo entre la computadora y el usuario.

**Interés:** Preferencia hacia un objeto, persona o actividad.

**Intimidación:** Acción de intimidar, causar o infundir miedo.

**Introspección:** Observación interior de los propios actos o estados de ánimo.

**Inventario:** Listado de los bienes y demás cosas pertenecientes a una persona o comunidad, hecho con orden y precisión.

**Inversa:** De modo opuesto o contrario al esperado.

**Menospreciar:** Tener a alguien o algo en menos de lo que merece.

**Método:** Procedimiento que se sigue para hacer algo.

**Metodología:** Ciencia del método o modo de decir o hacer con orden.

**Mofar:** Hacer mofa. Burla y escarnio que se hace de alguien o de algo con palabras, acciones o señales

exteriores.

**Morbilidad:** Porción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado.

**Mortalidad:** Tasa de muertes producidas en una población durante un tiempo dado, en general por una causa determinada.

**Movilizar:** Poner en acción o movimiento.

**Mutuo:** Que recíprocamente se hace entre dos o más personas o cosas.

**Neoplasia:** Multiplicación o crecimiento anormal de células en un tejido del organismo.

**Obsesión:** Idea que con tenaz persistencia asalta la mente.

**Omisión:** Abstención de hacer o decir.

**Omnipotente:** Que todo lo puede.

**Otear:** Mirar desde un lugar alto.

**Perfil:** Conjunto de rasgos peculiares que caracterizan a alguien o algo.

**Perjuicio:** Efecto de perjudicar, hace daño.

**Personalidad:** Conjunto de características o cualidades originales que destacan en algunas personas. Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra.

**Perspicacia:** Ingenio o entendimiento sobresaliente.

**Pluralismo:** Diversas posiciones, doctrinas o puntos de vista.

**Podio:** Plataforma sobre la que se coloca a alguien para ponerlo en lugar preeminente por alguna razón, por ejemplo como triunfo deportivo.

**Postura corporal:** Posición que adopta el cuerpo como respuesta natural a un evento o situación a la que se reacciona emocionalmente.

**Postura:** Posición o actitud que alguien toma respecto de algún asunto.

**Potencialidad:** Capacidad de llegar a ser. Todo el esfuerzo de que uno es capaz.

**Preceptor:** Persona que enseña.

**Proactividad:** Actividades que se toman por iniciativa propia, prever la actividad.

**Propenso:** Tendencia o inclinación a algo.

**Psicomotricidad:** Integración de las funciones motrices (movimiento) y psíquicas.

**Raciocinio:** Acción de razonar: usar la razón para conocer y juzgar.

**Rasgo:** Peculiaridad, propiedad o nota distintiva.

**Reciprocidad:** Correspondencia mutua de una persona o cosa con otra.

**Regulación:** Acción y efecto de regular. Determinar las reglas o normas a que debe ajustarse alguien o algo

**Renovación:** Acción de hacer algo como nuevo modificando su estado actual.

**Resistencia:** Acción y efecto de resistir o resistirse.

**Revertir:** Volver al estado actual o condición que tuvo antes.

**Sarcástico:** Que denota o implica sarcasmo. Burla, ironía mordaz y cruel con que se ofende o maltrata a alguien o algo.

**Sensato:** Prudente, cuerdo, de buen juicio.

**Sexualidad:** Conjunto de factores anatómicos, fisiológicos, psicológicos y sociales que determinan la imagen que tenemos de nosotros mismos.

**Simbólica:** Representación sensorialmente perceptible de una realidad, en virtud de rasgos que se asocian con ésta por una convención socialmente aceptada.

**Singularidad:** Distinción o separación de lo común.

**Sociabilidad:** Cualidad de sociable, que tiene inclinación al trato y relación con las personas o que gusta de ello.

**Socializar:** Proceso mediante el cual aprendemos las reglas de nuestra sociedad, sus leyes, sus normas y valores.

**Superpuesto:** Añadir algo o ponerlo encima de otra cosa.

**Supervivencia:** Acción y efecto de sobrevivir. Vivir con escasos medios o en condiciones adversas.

**Sutileza:** Cualidad de sutil, delicado, suave.

**Tabú:** Prohibición de mencionar o censurar determinadas cosas, por respeto social.

**Tangible:** Que se puede tocar, o percibir de manera precisa.

**Temperamento:** Carácter, manera de ser o de reaccionar de las personas.

**Tendencia:** Inclinación o preferencia por algunas cosas.

**Tibio:** En una persona, ser tibio es alguien que por temor, inseguridad o pereza no se esfuerza en alcanzar sus metas. Ni frío, ni caliente.

**Tolerancia:** Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.

**Transición:** Acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto.

**Travesía:** Sitio o terreno por donde se atraviesa.

**Tutoría:** Acción que ejerce un tutor o maestro, el cual se encarga de orientar a los alumnos de un curso o asignatura.

**Varado:** Acción de varar: quedar parado o detenido.

**Victimizada:** Convertir en víctima a una persona o animal.

**Virtud:** Modo de proceder de acuerdo a ciertas reglas o normas establecidas socialmente.

**Vital:** Relativo a la vida. Que es de gran importancia.

**Voluntad:** Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.

**Vulnerable:** Que se siente expuesto y puede ser herido física o moralmente.

---

### Bibliografía

- Aguiló Pastrana, Alfonso, *Educación de los sentimientos*, Madrid, Ediciones Palabra, 2004.
- Antúnez, Serafín, "La participación de las familias en el proyecto de gestión", en *Transformar nuestra escuela*, año II, núm. 4, junio, México, SEP, 1999.
- Bautista, Rafael *et al.*, *Orientación e intervención educativa en secundaria*, Málaga, Aljibe, 1992.
- Bucay, Jorge, "El poder del cambio", en *Mente Sana*, núm. 22, Madrid, 2006.
- \_\_\_\_\_, *Cuentos para pensar*, Madrid, Océano, 1998.
- \_\_\_\_\_, *El camino de la felicidad*, Buenos Aires, Océano, 2006.
- Cacho Lydia, *Con mi hij@ no. Manual para entender, prevenir y atender el abuso sexual*, México, Grijalbo, 2008.
- Campillo Pedrón, María del Carmen *et al.*, *Cómo ser adolescente y ser feliz en el intento*, México, Limusa, 2005.
- Carreras, Llorenç *et al.*, *Cómo educar en valores. Materiales, textos, recursos y técnicas*, Madrid, Narcea, 1997.
- Casanova, A. *La evaluación educativa. Escuela básica*. México, SEP, 1998 (Biblioteca para la Actualización del Maestro).

- Coll, César y Gotzens, Concepció *Psicología de la instrucción. La enseñanza y el aprendizaje en la educación secundaria*, Barcelona, Horsori Editorial, 1999.
- Craig, Grace y Baucum, Don, *Desarrollo psicológico*, México, Pearson Educación, 2001.
- Delors Jacques, *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, Madrid, UNESCO-Santillana; 1992.
- Elster Arthur B. y Kuznets, Noami J., *Guía de la AMA para actividades preventivas en el adolescente (GAPA)*, Madrid, Ediciones Díaz de Santos, 2001.
- García Hoz, Víctor, *Enseñanza de las Ciencias Sociales en educación secundaria*, Madrid, Ediciones Rialp, 1996.
- Goleman Daniel, *Potencia tu inteligencia social*, en *Mente Sana*, Número 19, Madrid, 2007.
- Gómez Masdevall, María Teresa et al., *Propuestas de intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en la clases*, Madrid, Narcea, 1999.
- Hiriart, Vivianne, *Cómo hablar de sexualidad con sus hijos*, México, Paidós, 2005.
- Instituto Mexicano del Seguro Social, *Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 a 19 años*. México, IMSS, 2006.
- Intebi, V. Irene, *Abuso sexual infantil*, Buenos Aires. Ediciones Granica, 1998.
- Jenkins David, *Mejoremos la salud a todas las edades: Un manual para el cambio de comportamiento*, Washington, Organización Panamericana de la Salud, 2005.
- Juárez Flores, Adriana et al., *Yo, mi proyecto de vida*, México, Panorama Editorial, 2002.
- Klenowsk Van, *Desarrollo del portafolio para el aprendizaje y la evaluación. Procesos y principios*, Madrid, Narcea, 2005.
- Lillo Herranz, Nieves y Elena Roselló Nadal, *Manual para el trabajo social comunitario*, Madrid, Narcea, 2001.
- Matthews, Andrew, *Sé un adolescente feliz*, México. Alamah, 2001.
- Medina Díaz, María del Refugio et al., *Evaluación del aprendizaje estudiantil*, San Juan de Puerto Rico, Isla Negra Editores, 2000.
- Nájera Trujillo, Héctor, *Triunfa en tu primer trabajo. Manual para quienes con estudios o sin estudios, va a trabajar por primera vez en su vida*, México, Panorama Editorial, 2006.
- Novel Martí, Gloria et al., *Enfermería psicosocial y salud mental*, Madrid, Elsevier, 2005.
- Ortiz Lachica, Fernando, *Vivir ~~en~~ sin estrés*, México, Pax, 2007.
- Pick, Susan y Givaudan, Martha, *Yo quiero. Yo puedo. Orientación educativa*, México, Ideame, 2005.
- Satir, Virginia, *Vivir para amar. Encontrando los tesoros de tu mundo interior*, Pax, México, 2005.
- Schmitz Connie y Hipp Earl, *Cómo enseñar a manejar el estrés*, México, Pax, 2007.
- SEP-Dirección General de Desarrollo Curricular. Sexto Informe Nacional. Seguimiento a las escuelas. Ciclo escolar 2006-2007. Educación básica. Secundaria. México, 2008.
- SEP, *La orientación y la tutoría en la escuela secundaria. Lineamientos para la formación y la atención de los adolescentes*, México, 2006.
- SEP, *La orientación y la tutoría en la escuela secundaria. Lineamientos para la formación y la atención de los adolescentes*, México, 2006.
- SEP, *Libro para el maestro. Matemáticas. Sexto grado*, México, 1995.
- SEP, *Plan de Estudios. Educación Básica. Secundaria*, México, 2006.
- SEP-Dirección General de Desarrollo Curricular. Sexto Informe Nacional. Seguimiento a las escuelas. Ciclo escolar 2006-2007. Educación básica. Secundaria. México, SEP, 2008.

SEP-Dirección General de Materiales Educativos, Modelo Fortalecido de Telesecundaria, México (Documento de Trabajo), México, 2008.

Smeke Sofía, *Alcanzado la inteligencia emocional*, México, Ediciones Ruz, 2006.

Topping, Keith, *Tutoría. Serie Prácticas Educativas 5*, México, Ceneval, 2006.

Vallet, Maite, *Como educar a nuestros adolescentes. Un esfuerzo que merece la pena*, Madrid, Praxis WK Educación, 2006.

## Documentos en línea

Primer día de clases:

[http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ\\_civica/sitio\\_esyn/entre\\_si\\_no\\_oto03/etapa1/esyne1.htm](http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ_civica/sitio_esyn/entre_si_no_oto03/etapa1/esyne1.htm) (Recuperado el 29 de octubre de 2008)

Nuestro jefe de grupo:

[http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ\\_civica/sitio\\_esyn/entre\\_si\\_no\\_oto03/etapa3/esyne3.htm](http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar2008/educacioncontinua/educ_civica/sitio_esyn/entre_si_no_oto03/etapa3/esyne3.htm) (Recuperado el 30 de octubre de 2008)

Un nuevo comienzo:

<http://www.gestiopolis.com/canales/derrhh/articulos/NO7/nuevocomienzo.htm> (Recuperado el 01 de noviembre de 2008)

Responsabilidad:

<http://www.ideasrapidas.org/responsabilidad.htm> (Recuperado el 15 noviembre de 2008)

Aprendizaje colaborativo:

[http://giac.upc.edu/PAG/giac\\_cas/giac\\_que\\_es.htm](http://giac.upc.edu/PAG/giac_cas/giac_que_es.htm)  
(Recuperado el 12 de diciembre de 2008)

Autoevaluación:

<http://www.evaluacion.unam.mx/glosario/glosario-Frameset.htm>  
(Recuperado el 11 de diciembre de 2009)

Informe de Gobierno:

[http://www.informe.gob.mx/informe/PDF/IGUALDAD\\_DE\\_OPORTUNIDADES/M330-347.pdf](http://www.informe.gob.mx/informe/PDF/IGUALDAD_DE_OPORTUNIDADES/M330-347.pdf)  
(Recuperado el 14 de diciembre de 2008)

Teoría del desarrollo moral de Kohlberg:

[http://ficus.pntic.mec.es/~cprf0002/nos\\_hace/desarrol3.html](http://ficus.pntic.mec.es/~cprf0002/nos_hace/desarrol3.html)  
(Recuperado el 7 de enero de 2009)

Prevención de accidentes:

[http://www.pediatraldia.cl/pb/prev\\_accid\\_adol.htm](http://www.pediatraldia.cl/pb/prev_accid_adol.htm) (Recuperado el 08 de enero de 2009)

Adolescente habla de accidente:

[http://www.aldiatx.com/sharedcontent/dws/aldia/main-lead/stories/DN-FW-TeenDWI\\_30dia.State.Edition1.24bf62d.html](http://www.aldiatx.com/sharedcontent/dws/aldia/main-lead/stories/DN-FW-TeenDWI_30dia.State.Edition1.24bf62d.html) (Recuperado el 11 de enero de 2009)

Escobar, Andrés *et al.*, *Manual de conceptos básicos sobre violencia familiar en adolescentes*:

[http://www.iin.oea.org/Cursos\\_a\\_distancia/explotacion\\_sexual/Lectura10.Manual.Faro.pdf](http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/explotacion_sexual/Lectura10.Manual.Faro.pdf)  
(Recuperado el 16 de enero de 2009)

Quezada Venetza, *Abuso sexual infantil*:

[http://www.abusosexualinfantilno.org/base/IMG/pdf/Ccmo\\_conversar\\_con\\_los\\_nipos-2.pdf](http://www.abusosexualinfantilno.org/base/IMG/pdf/Ccmo_conversar_con_los_nipos-2.pdf) (Recuperado el 03 de febrero de 2009)

El portafolio del estudiante:

<http://www.recursoseees.uji.es/fichas/fm4.pdf> (Recuperado el 10 de enero de 2009)

*Orientación y Tutoría II. Apuntes*

se imprimió por encargo de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,  
en los talleres de, México, D. F., en el mes de        de 2011.

El tiraje fue de        ejemplares.

