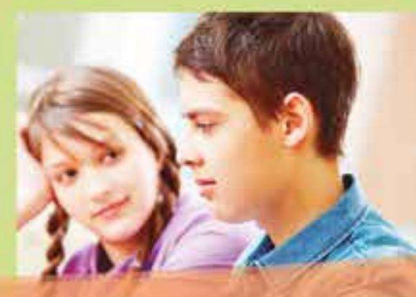


TES 1

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 1

Carlos Castellanos / Reyna Ramírez / Alejandro Castellanos

Texto apegado
al nuevo modelo educativo



Tutoría y Educación Socioemocional 1

Obra realizada por Aula Móvil con la colaboración de diversos especialistas.

El contenido, presentación y disposición de este libro son propiedad del editor. Ninguna de sus partes puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método informático, electrónico o mecánico (incluyendo el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema conocido o por conocerse de recuperación y almacenamiento de información), sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

La reproducción total o parcial de este libro (en forma textual o modificada por cualquier procedimiento) o la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos, sin el permiso correspondiente del editor, viola los derechos reservados, es ilegal y constituye un delito.

Algunas de las imágenes que incluye este libro se reprodujeron con fines didácticos y con apego a los términos del artículo 18 de la ley federal de derechos de autor, del artículo 12 de la convención sobre propiedad intelectual, suscrita en la conferencia internacional americana, y del artículo 10 (2) de la convención de Berna.

DERECHOS RESERVADOS COPYRIGHT

© Carlos Castellanos Torres

© Reyna Ramírez Villanueva

© Aula móvil

Desarrollo Editorial: Alejandro Castellanos Torres

Primera edición: Julio, 2018

Impreso y hecho en México / Printed and made in México

Atención, informes y ventas:

Teléfono: (55) 66-47-81-45 / 04455-28222101

Correo electrónico: aula.movil@hotmail.com

PRESENTACIÓN

Durante mucho tiempo, la educación que se imparte en los colegios ha consagrado sus esfuerzos a la transmisión de conocimientos académicos en muchas áreas del saber: lenguaje, matemáticas, ciencias naturales, geografía, historia, etc. y ha privilegiado el desarrollo de las capacidades intelectuales y cognitivas de las personas. Esto, sin ningún lugar a dudas, tiene un alto valor. Pero existen también otras capacidades igualmente importantes para la vida, y acaso más difíciles de adquirir que las materias escolares, como la empatía, la tolerancia, el manejo de la ira o la frustración, la cooperación, entre muchas otras. Esta clase de capacidades no ha sido suficientemente atendida por la escuela tradicional.

Las emociones son una parte sustancial en la vida de todos los seres humanos, y se relacionan, aunque no siempre somos conscientes de ello, con múltiples aspectos de la vida personal, familiar, profesional y social. Las emociones son respuestas complejas a los acontecimientos de la vida. Desde muy pequeños, aprendemos a responder de cierta manera a los estímulos que recibimos, tanto externos como internos. La forma en que nos comportamos frente a determinadas situaciones que generan estrés, frustración o tristeza, dependen mucho más de la educación emocional que hemos recibido, que de cuánto dominamos el idioma inglés o de nuestra destreza en el manejo de las computadoras.

Hasta hace un par de décadas, poco se hablaba de las emociones y de su influencia en el pensamiento y en la conducta. Pero gracias al esfuerzo de muchos investigadores en este campo, y a la necesidad social creciente en torno a estos temas, hoy se sabe más acerca del papel que juegan las emociones en nuestra vida y cómo éstas se pueden educar o reeducar, con el objetivo de lograr un mayor estado de plenitud y satisfacción.

La educación socioemocional es un conjunto de métodos y estrategias psicopedagógicas cuyo objetivo es el desarrollo de competencias básicas para la vida y posibilita la convivencia sana, así como el bienestar personal y social. La adquisición de competencias emocionales se puede aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, la prevención del estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia juvenil. Por esta razón, es muy oportuno que se implemente en los programas escolares actuales. De hecho, algunos investigadores, como Rafael Bisquerra (2015), aseguran que la educación emocional debería iniciarse desde el nivel de primaria y continuar durante toda la vida, debido a que las competencias emocionales son, eventualmente, más difíciles de adquirir.

Los libros de Tutoría y educación socioemocional de Aula móvil aspiran a conformar una estimulante esfera de interacción entre estudiantes y tutores, con el fin de promover el desarrollo de competencias emocionales en el contexto escolar. Contienen información provista por los autores más reconocidos en la materia, así como una metodología ágil basada en las nuevas tendencias educativas a nivel mundial con actividades amenas y significativas que con seguridad, harán de la materia de Tutoría y educación socioemocional una rica experiencia.

A ti, estimado estudiante:

Este es tu libro de Tutoría y Educación Socioemocional. Será tu compañero durante todo el curso. En él hablamos acerca del papel que juegan las emociones en nuestras vidas y de lo importante que es aprender a regularlas bajo situaciones que despiertan enojo, frustración o tristeza. ¿Sabías que la forma en que reaccionas ante ciertas situaciones, la has aprendido? Es decir, no nacemos siendo enojones o personas tristes o alegres. Ciertamente, la biología tiene un papel muy importante. Hay cualidades con las que nacemos, como el color de la piel o de los ojos. Pero hay otras que vamos desarrollando a través del aprendizaje y de la convivencia con nuestros familiares, amigos y con todo nuestro entorno. En muchas ocasiones no entendemos por qué respondemos con furia desmedida o con tristeza a determinadas situaciones. Por esa razón, es importante conocer acerca de las emociones.

El propósito de este libro, y del curso en general, es que adquieras algunas herramientas que despierten la curiosidad de conocer un poco más sobre ti y sobre la manera en que reaccionas ante ciertas circunstancias. Apóyate en todo momento en tu profesor o profesora y en tus compañeros.

A ti, estimado tutor:

Agradecemos tu confianza y te felicitamos por la valiosa labor que desempeñas como docente y tutor de los jóvenes de nuestro país. Estamos conscientes del gran reto que representa el nuevo modelo educativo, las características de las nuevas generaciones y la complejidad de la sociedad moderna.

Sabemos que además de todas tus labores docentes y responsabilidades administrativas también brindas parte de tu tiempo y esfuerzo al acompañamiento de los estudiantes en aspectos académicos, personales y familiares y que has sido elegido en virtud de tus cualidades y desempeño para impartir la materia de tutoría y educación socioemocional. Por tal motivo, hemos diseñado este libro de texto y cuaderno de trabajo para ti y tus estudiantes.

Los libros de Tutoría y Educación Socioemocional de Aula móvil están basados completamente en el nuevo modelo educativo y en el programa de estudios de la Secretaría de Educación Pública. Han sido pensados como un espacio de interacción entre tus estudiantes y tú. Para ello, hemos sintetizado la información más actual sobre esta materia y hemos diseñado una metodología fácil de aplicar en el aula con actividades prácticas inspiradas en lo mejor de la didáctica actual, respetando los objetivos y tiempos que marca el programa.

Deseamos que en el presente libro encuentres herramientas para implementar con éxito la educación emocional en el aula. ¡Mucho éxito!

Guía de uso

- 1. Tutoría y Educación Socioemocional** se apega totalmente al programa de estudios propuesto por la SEP, el cual se divide en 5 dimensiones o áreas de conocimiento: Autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración. Estas áreas, comprenden a su vez, determinadas habilidades e indicadores de logro.
- El libro sigue el orden temático propuesto por el programa oficial; no obstante, la distribución de los temas en sesiones y la estructura flexible que hemos dispuesto para cada una de ellas, harán sin duda que el profesor se sienta en libertad de aplicarlo en el orden que más le convenga, de acuerdo con las necesidades específicas de cada grupo.
- Cada dimensión se identifica con un color específico y se divide en cinco sesiones lectivas (obligatorias), en un orden de una sesión por semana y dos sesiones electivas (opcionales), de cara al desarrollo del portafolio de evidencias o actividades de refuerzo, tal como lo marca el calendario escolar.
- En cada inicio de sesión se indica oportunamente, mediante iconos, a qué dimensión pertenece y cuál es el indicador de logro esperado para la misma. Cada sesión posee una estructura con los siguientes componentes:
 - Una parte **teórica**, donde se recogen los conceptos fundamentales.
 - Una parte **práctica**, en la que se propone una actividad individual o grupal, y finalmente,
 - Una **actividad metacognitiva**, que funciona como retroalimentación de la sesión.
- Al final del libro hemos dispuesto también, un espacio destinado al desarrollo del portafolio de evidencias donde los estudiantes tendrán la oportunidad de realizar diferentes retos y actividades relacionadas a cada una de las dimensiones. Esto servirá tanto como una evidencia de sus logros, y a su vez, como producto o proyecto final del curso.

CONTENIDO

DIMENSIÓN **AUTOCONOCIMIENTO**

Sesión 1	
Entrenando mi atención	10
Sesión 2	
¿Cómo me siento en la Secu?	13
Sesión 3	
¿Quién soy?	16
Sesión 4	
Aprecio mis cualidades y mis áreas de oportunidad	19
Sesión 5	
Construyendo mi bienestar	22

DIMENSIÓN **AUTORREGULACIÓN**

Sesión 1	
¿Cómo y para qué aprendo?	26
Sesión 2	
¿Cómo expreso mis emociones y con qué fin lo hago?	29
Sesión 3	
Hablando conmigo mismo	32
Sesión 4	
¿Cómo sentirme bien?	35
Sesión 5	
Empezando a planear mi vida	38

DIMENSIÓN **AUTONOMÍA**

Sesión 1	
¿De dónde vengo y quién soy?	42
Sesión 2	
¿Soy yo mismo o quien los demás quieren que sea?	45
Sesión 3	
¿Qué tengo en común con mis compañeros	48
Sesión 4	
¡Qué dilema!	51
Sesión 5	
¡Quiero y puedo!	54

DIMENSIÓN **EMPATÍA**

Sesión 1

¿Soy violento o agresivo?	58
---------------------------------	----

Sesión 2

Escuchar no es lo mismo que oír	61
---------------------------------------	----

Sesión 3

Soy auténtico y respeto a los demás	64
---	----

Sesión 4

Todos somos capaces	67
---------------------------	----

Sesión 5

Mi mascota es un ser vivo	70
---------------------------------	----

DIMENSIÓN **COLABORACIÓN**

Sesión 1

Todos podemos dialogar	74
------------------------------	----

Sesión 2

Organizo mis actividades	77
--------------------------------	----

Sesión 3

Todos somos parte y sumamos al grupo	80
--	----

Sesión 4

¿Cuál es la causa de mis problemas?	83
---	----

Sesión 5

Valoro mi entorno	86
-------------------------	----

Portafolio de evidencias	89
---------------------------------------	----

Bibliografía	103
---------------------------	-----

Expresión de las emociones: Valora la importancia de expresar las emociones de forma auténtica sin exagerar o valerse de éstas para conseguir algo.

INDICADOR

SESIÓN
2



¿Cómo expreso mis emociones y con qué fin lo hago?

Tu cuerpo también habla y es capaz de expresar tus emociones sin necesidad de que emitas ni una sola palabra.

Como recordarás, las emociones son respuestas naturales y adaptativas. El propio Charles Darwin en su teoría de la evolución y la selección natural menciona que las emociones sirven para sobrevivir y adaptarse al medio en que vivimos.

Aprender a expresar tus emociones te ayudará a autorregularte, a mejorar la comunicación con tus padres, maestros y amigos. También te ayudará a identificar las emociones de los demás, lo cual producirá una mayor conexión con otras personas.

Las emociones pueden ser expresadas de diferentes maneras. Por ejemplo:

- **Expresión verbal.** A través del lenguaje verbal, tanto oral como escrito, puedes expresar tus emociones. Para ello es indispensable aprender primero a identificar lo que sientes, qué emoción estás experimentan-

do para poder expresarla correctamente y poder ser comprendido.

- **Expresión no verbal.** Nuestro cuerpo posee un lenguaje propio y es a través de él como expresamos nuestras emociones. Tu rostro, por ejemplo, es capaz de expresar diversas emociones como alegría, sorpresa, enojo, miedo, asco, tristeza, etc. Cuando estás triste, tus ojos se humedecen; cuando estás enojado, tus fosas nasales se ensanchan y tu respiración se acelera; cuando tienes miedo, tu rostro palidece; cuando te avergüenzas, tus mejillas se sonrojan, etc.

Las emociones también se pueden expresar psicológicamente a través de tus actitudes y acciones. Cuando estás enojado, es probable que sientas ganas de hacer daño; cuando estás triste, podrías preferir estar solo; cuando estás alegre, sonríes y buscas que los demás compartan tu alegría. Dependiendo de las circunstancias, es probable que tomes actitudes pasivas o agresivas.

Es muy importante expresar tus emociones porque eso te libera mental y emocionalmente, te hace sentir bien y te acerca a los demás, pero también recuerda que es importante hacerlo asertivamente, es decir, de manera firme pero sin herir ni ofender a nadie.



Aprende +



Video

Autorregulación.

La rabieta de Julieta.
<https://bit.ly/2JLnW99>



ACTIVIDADES

Manejo de emociones

Realiza la siguiente actividad en el orden establecido, sin saltarte ningún paso. Este ejercicio te resultará muy útil para manejar el enojo y lo puedes poner en práctica cuando algo te esté molestando.

- a.** Para empezar, recuerda alguna situación que te haya producido enojo y que no hayas podido resolver satisfactoriamente.

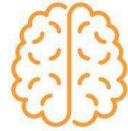
Relata brevemente la situación:

- b.** ¿Qué respuesta tuviste?

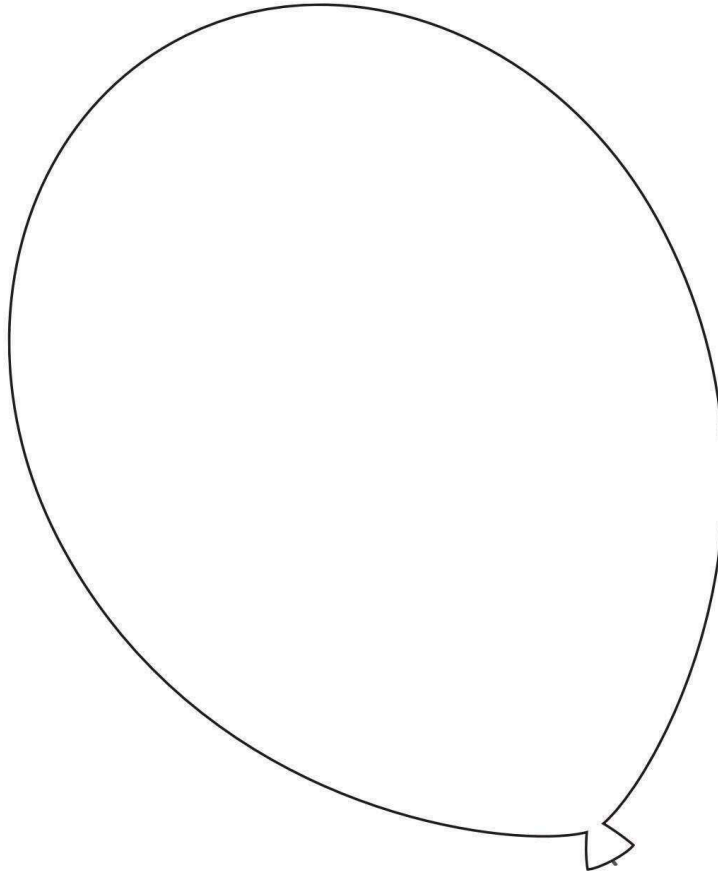
- c.** Ahora tómate un par de minutos y piensa nuevamente en dicha situación. Imagina cuál sería la mejor manera para resolverla. ¿En qué o en quién te podrías apoyar para darle solución?, ¿con qué herramientas cuentas para lograrlo?, ¿qué le dirías a la persona que te hizo enojar sin lastimarla ni herirla?

- d.** Ahora explica cuál sería la forma más efectiva de resolver la situación que relataste

Este ejercicio te ayuda a pensar y funciona como un ensayo que permite actuar sin enojo en situaciones reales, utilizando una estrategia concreta.

ACTIVIDAD METACOGNITIVA**Inflando mis emociones**

Escribe dentro del globo todas esas emociones que por alguna razón no has podido expresar.



¿Qué tanto se llenó ese globo? Imagina por un momento que ese globo eres tú, ¿qué crees que pasaría con el globo si lo llenamos de aire hasta su máxima capacidad? Seguramente se reventará.

1. ¿Te has sentido alguna vez como el globo a punto de reventar?
¿Cuándo?

2. ¿Qué has hecho al respecto?

**Emo Tips**

Recuerda que expresar lo que sientes te hará sentir en paz contigo mismo.

Escribir un diario es una excelente herramienta que te permitirá expresar cómo te sientes en el día a día.



¿Quién soy y de dónde vengo?

La autonomía implica conocerte a ti mismo y conocer también tus raíces, tus tradiciones y tu cultura. Todo ello conforma la persona que eres. Conocerte mejor te ayudará a ser más libre, a sentirte más seguro y a tomar decisiones más acertadas.

La palabra identidad proviene del latín “Identitus”, que se refiere al conjunto de rasgos que te identifican a ti y a tu comunidad. Es importante diferenciarlo de la palabra “Personalidad”, que significa máscara y consiste en un conjunto de rasgos físicos y psicológicos

“Una persona tiene derecho a conocer su pasado para defender su identidad.”

manifestados constantemente por medio de tus acciones y que te dan identidad y te hacen únicos. Aunque no significan lo mismo, ambos conceptos van de la mano. La personalidad hace alusión a tus características personales e internas y la identidad tiene que ver con tomar conciencia de quién eres, de qué te identifica con tu comunidad y al mismo tiempo, qué te diferencia del resto de las personas.

La palabra cultura proviene de la palabra “Cultus”, que significa el cultivo del espíritu humano. También significa el conjunto de manifestaciones humanas y sociales que ayudan al progreso y la civilización. Ejemplos de la cultura

son el arte, las tradiciones, la gastronomía, las lenguas, la vestimenta, los valores y todo aquello que te da identidad a ti, a tu comunidad y a tu país.

Es de suma importancia que conozcas tu historia familiar y cultural. Para que te identifiques con ellas es necesario que indagues con tu familia acerca de su origen y costumbres; quiénes fueron tus antecesores, que conozcas sus raíces. Te invitamos a que investigues también acerca de tu país y tu lugar de origen porque ésta es la mejor forma de entenderlo y amarlo. Acercarte a tu cultura y a tus orígenes renovará tu identidad y tu orgullo.



Aprende +



Artículo

Tradiciones
mexicanas

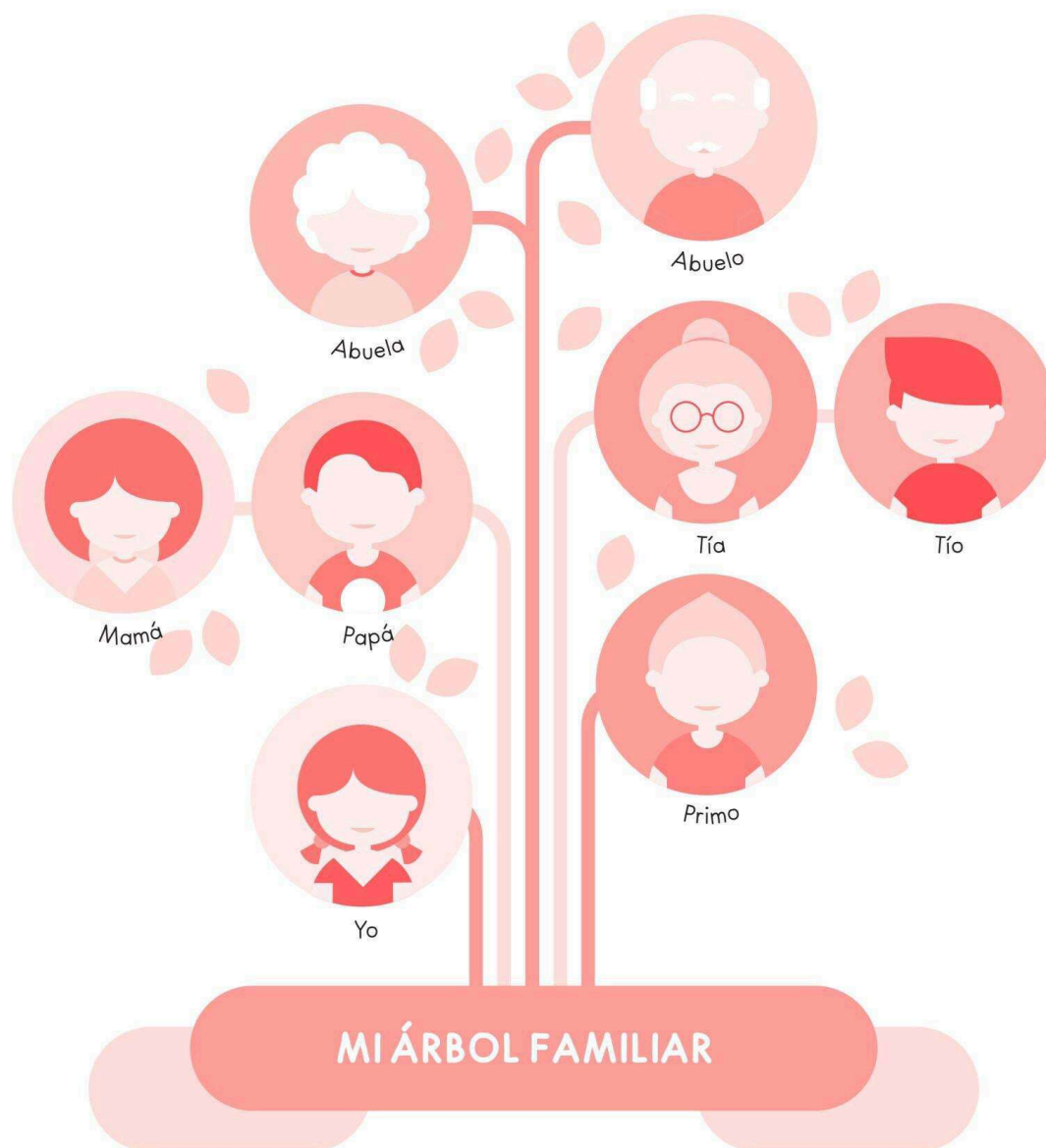
<https://bit.ly/2l3vt5d>

ACTIVIDADES

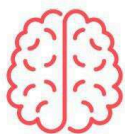


Mi árbol genealógico

En el siguiente espacio te proponemos realizar un árbol genealógico de tu familia. Inicia por tus abuelos y padres, hasta llegar a ti y tus hermanos, si es que los tienes. En cada hoja escribe características que distingan a tu familia de las demás, todo aquello que la haga única.



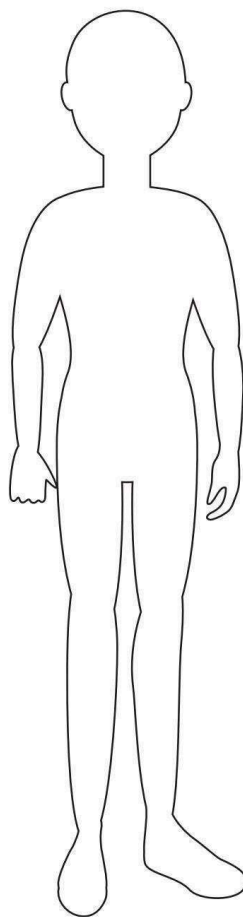
¿Qué te identifica con tu familia y te hace sentir parte de ella?



ACTIVIDAD METACOGNITIVA

Vistiendo mi identidad

Ya que identificaste qué hace única a tu familia y qué te hace parte de ella, es momento de adentrarnos en la cultura, las costumbres y las tradiciones de tu comunidad. Imagina que la siguiente silueta te representa a ti. Como puedes ver, le faltan muchos elementos, como la ropa, el cabello, los ojos, etc. Vístela de acuerdo a todo aquello que te caracterice a ti y a tu cultura.



¿Qué es lo que más te gusta de tu cultura?



Emo Tips

Recuerda que es importante conocer de dónde vienes para poder saber hacia dónde vas.

Platicar con tus abuelos y padres sobre la historia familiar es la mejor manera de conocer acerca de tus orígenes y pasar un buen momento en familia.



em[😊]obook



emobook

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

El emobook es un espacio especialmente creado para ti, joven estudiante. Ha sido diseñado emulando la famosa red social que tú, probablemente conoces bien. Tiene un formato moderno, e incluye ejercicios prácticos y significativos que te permitirán reforzar de una manera amena y dinámica cada una de las dimensiones desarrolladas a lo largo de este curso.

El emobook tiene a su vez, la finalidad de ser un portafolio de evidencias pensado como un proyecto o producto final del curso que puedes ir desarrollando a lo largo del año en las horas electivas (temas y actividades complementarias) o al final del curso, bajo la guía de tu tutor. Este espacio servirá como evidencia de tus aprendizajes y habilidades adquiridas en la materia de Tutoría y educación socioemocional.

Las actividades que te presentamos a continuación, son muy útiles y fáciles de realizar. En cada una podrás recrear momentos únicos de esta etapa de tu vida.



Mi perfil

PORTADA

Pega una imagen de algo que te identifique

Pega aquí tu foto

Nombre:

Edad:

Mi cumpleaños es:

Nací en:

El nombre de mi escuela es:

Grado:

Grupo:

Tres palabras que me describen:

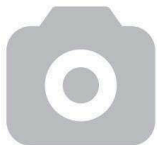




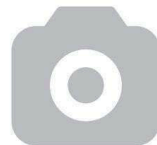
Mis páginas

compartió páginas que le gustan

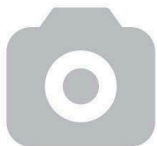
Escribe tu nombre

Pega la imagen
de tu música favorita

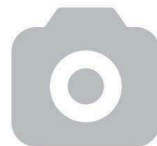
me gusta

Pega la imagen
de tu libro favorito

me gusta

Pega la imagen
de algún pasatiempo
que tengas

me gusta

Pega la imagen de algún
deporte que te guste

me gusta



Tacha el emoji que te represente y describe brevemente cómo ha sido tu experiencia en tu nueva escuela

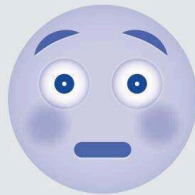
en mi nueva escuela me siento...



feliz



nervioso



sorprendido



encantado



triste

