

TES 1

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 2

Carlos Castellanos / Reyna Ramírez / Alejandro Castellanos

Texto apegado
al nuevo modelo educativo



Tutoría y Educación Socioemocional 2

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: Mayo, 2019

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

La atención y la memoria son primordiales para mi aprendizaje 10

Sesión 2

¿Por qué reacciono así? 13

Sesión 3

Dime con quién te juntas y te diré quién eres... 16

Sesión 4

Descubriendo la belleza que hay a mi alrededor 19

Sesión 5

¿Cómo me siento con mi cuerpo y conmigo? 22

DIMENSIÓN **AUTORREGULACIÓN**

Sesión 1

Aprender es emocionante 26

Sesión 2

Siento, pienso y actúo diferente 29

Sesión 3

¿Estoy en una relación destructiva? 32

Sesión 4

Viendo la vida positivamente 35

Sesión 5

La perseverancia me lleva a alcanzar mis metas 38

DIMENSIÓN **AUTONOMÍA**

Sesión 1

Investigo y opino 42

Sesión 2

El entorno influye en mí y yo en él 45

Sesión 3

El trabajo colaborativo es más que un equipo de trabajo 48

Sesión 4

Mis decisiones tienen consecuencias 51

Sesión 5

Investigar es mejor que suponer 54

DIMENSIÓN **EMPATÍA**

Sesión 1

¿Vales por lo que eres o por lo que tienes? 58

Sesión 2

Dialogando resolvemos cualquier conflicto 61

Sesión 3

Y tú, ¿a qué grupo perteneces? 64

Sesión 4

¿Qué tienen en común nuestras culturas? 67

Sesión 5

Yo cuido nuestro planeta 70

DIMENSIÓN **COLABORACIÓN**

Sesión 1

Te escucho y te respeto 74

Sesión 2

Todos somos partícipes 77

Sesión 3

Juntos somos una misma voz 80

Sesión 4

¿Cómo puedo ayudar a los demás? 83

Sesión 5

Convivamos sanamente 86

Portafolio de evidencias 89

Bibliografía 103

Autogeneración de las emociones para el bienestar: Utiliza la autocrítica, sentido del humor y el amor a sí mismo para afrontar un conflicto de forma positiva.

INDICADOR

SESIÓN
4



Viendo la vida positivamente

Ser positivo es una actitud ante la vida. Es mucho más que ver todo color de rosa y cerrar los ojos ante lo negativo, es ver las cosas tal y como son, tomando en cuenta todos los aspectos negativos pero dando siempre más valor a lo positivo, aprendiendo y tomando lo mejor de la vida.

Hoy en día existe una nueva área de la Psicología llamada Psicología Positiva o de la felicidad que a continuación te platicaremos para que la conozcas y aprendas a utilizarla en tu día a día.

La Psicología tradicional como habrás leído o escuchado alguna vez es una ciencia que se enfoca en los trastornos y enfermedades de la mente humana, enfocándose principalmente en los aspectos negativos de las personas. A partir del año 2000, el psicólogo Martín Seligman junto con otros especialistas crearon la psicología positiva enfocándose en lo mejor del ser humano, en sus aspectos positivos, sus fortalezas y su bienestar integral.

La psicología positiva estudia aspectos del bienestar como:

- Remind, que es la capacidad para meditar, relajarte y poner atención plena.
- Cuidar tu cuerpo con una buena alimentación, hidratación, descanso y ejercicio.
- Relaciones positivas con tus amigos, pareja y familia.
- Gratitud por todo lo que recibes.
- Optimismo en todo lo que haces.
- Pro socialidad para ayudar a los demás desinteresadamente.
- Desarrollar todas tus potencialidades.
- Flow o estado de fluidez que experimentas cuando haces lo que más te gusta.
- Propósito de vida para darle un rumbo y sentido a todo lo que haces.
- Emociones estéticas a través del arte, la naturaleza y tu tiempo libre.

*Del hábito nace la virtud
y de la virtud nace la
riqueza.*

- Aprender a ahorrar y administrar tu dinero desde joven.

Poner en práctica todos estos aspectos del bienestar como un hábito constante te ayudará a tener una actitud más positiva ante los conflictos, a tomar las cosas con mejor humor, a mejorar tu bienestar y a elevar tu calidad de vida. Aristóteles decía que “del hábito nace la virtud y de la virtud nace la riqueza”. Así que haz del bienestar y la felicidad un estilo de vida.

Aprende +



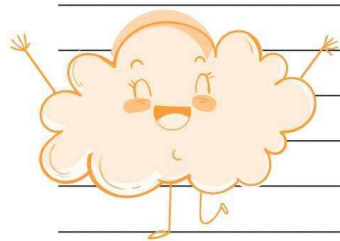
Autorregulación.
Optimismo inteligente.
<https://bit.ly/2W4Uv4u>



ACTIVIDADES

Identificando factores de una actitud positiva

En el siguiente espacio describe alguna situación en la que te hayas sentido feliz. Describe detalladamente cada aspecto.

A cartoon cloud character with a smiling face, wearing a headband, and waving its right hand. It has small legs and is standing on the bottom line of the page.

Como recordarás, te mencionamos anteriormente algunos de los aspectos que estudia la Psicología Positiva. Tomando como referencia la situación que acabas de describir, marca aquellos aspectos que hayan estado presentes en ese momento de felicidad que viviste.

1. Remind
2. Cuidé de mi cuerpo y de mi salud
3. Relaciones positivas
4. Gratitud
5. Optimismo
6. Prosociabilidad, ayuda a los demás
7. Hacer algo en lo soy bueno
8. Propósito de vida
9. Emociones estéticas
10. Una buena administración del dinero

Viendo la vida positivamente



Recuerda que cada vivencia en tu vida siempre es una oportunidad de aprendizaje.

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 2 • 37



Ser perseverante me ayuda a alcanzar mis metas

Recuerda algún logro que hayas tenido en tu vida. No importa lo pequeño que pueda parecer. Recuerda cómo lo lograste. Seguramente fuiste perseverante. La perseverancia es un valor humano fundamental que te impulsa a seguir adelante, a no desistir ni rendirte, a mantenerte firme en tus metas a pesar de las dificultades y situaciones adversas, a vencer los miedos y las limitaciones, a tolerar la frustración y a alcanzar cualquier meta que te propongas.

¿Cuáles es la diferencia entre ser perseverante y ser necio? ¿Cuándo debemos

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.”

ser perseverantes y cuándo desistir? La respuesta depende de qué tan decidido y motivado estés, de qué tanto desees lograr esa meta, así como del valor y significado que ésta tenga para ti.

Para alcanzar tus metas es muy importante también aprender a manejar la frustración. Esta emoción surge cuando las cosas no salen como quieres. La frustración consta de tres elementos: tú, un objetivo y un obstáculo. Por ejemplo, cuando repruebas un examen después de haber estudiado o pierdes un juego importante después de haber practicado arduamente. Es justo en ese instante después de haber experimentado un fracaso cuando surge la emoción de la frustración, generalmente

acompañada por otras dos emociones negativas: la ira y la tristeza. La primera puede incitarte a la expresión violenta y la segunda a la inacción. Por ello es clave aprender a manejar la frustración.

La tolerancia a la frustración es la capacidad de resistir y afrontar una frustración de manera adaptativa. Es un aprendizaje que se va dando desde la infancia hasta la vida adulta. Los grandes líderes tienen una alta capacidad de tolerancia a la frustración y resiliencia para tomar decisiones difíciles en momentos de crisis sin perder el control. Son capaces de comprender que la adversidad es parte de la vida y una oportunidad de ser mejores.

Cómo manejar la frustración

Lo primero es aprender a aceptar que el fracaso y la adversidad son parte de la vida, no permitir que afecte tu autoestima, mantener un pensamiento y actitud positiva, tómallo como un reto

Aprende +



Video

Autorregulación.

Derek Redmond
Motivación, coraje,
perseverancia.

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

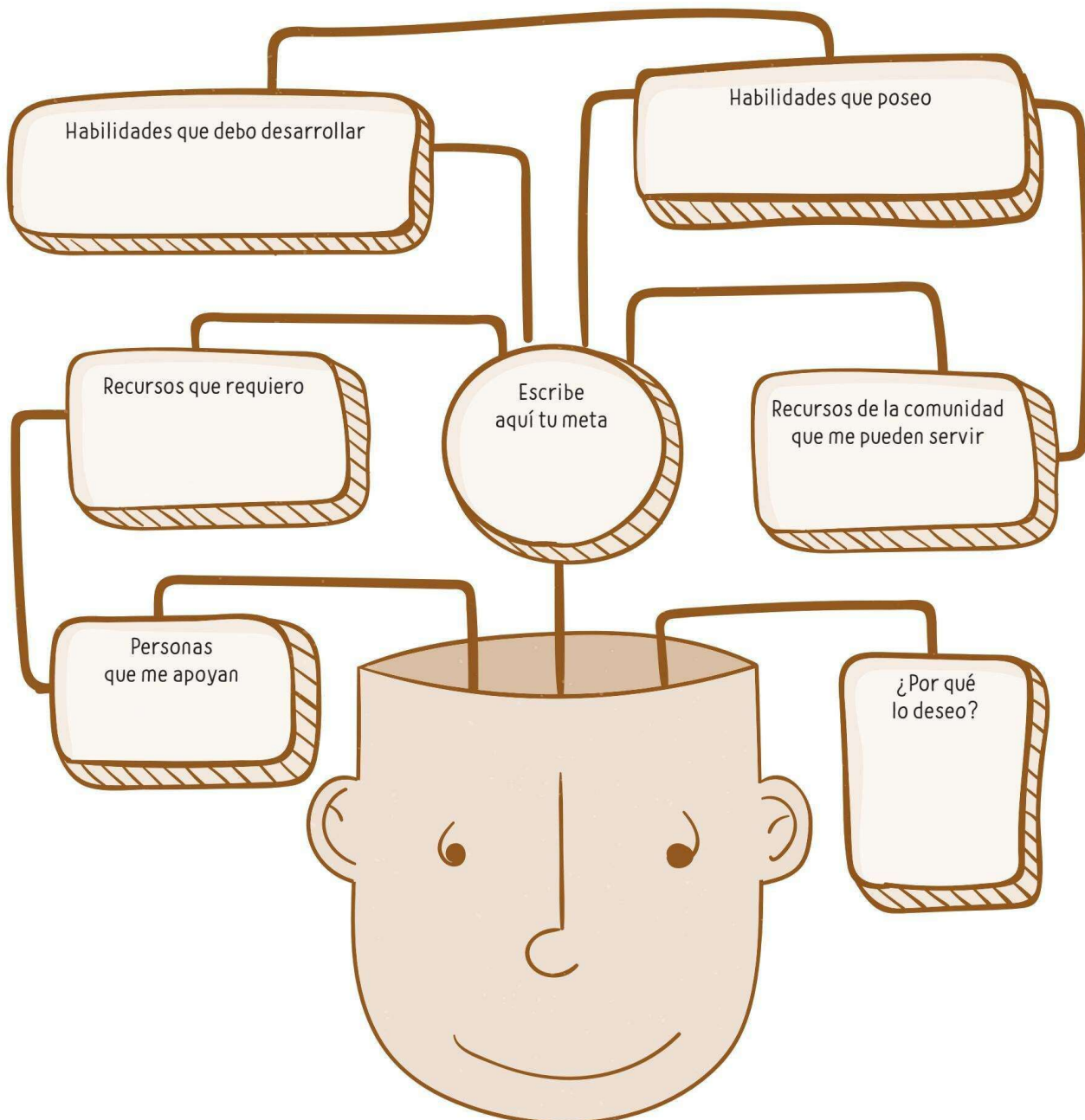
y una oportunidad de crecimiento. “Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos” Viktor Frankl.

ACTIVIDADES



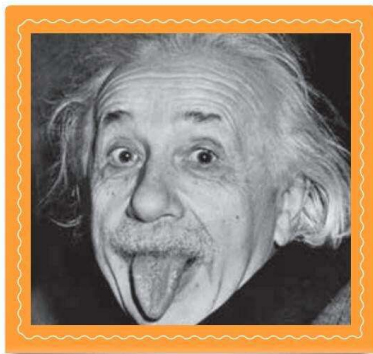
Visualizando mis metas

Observa el siguiente mapa mental. Piensa en alguna meta que tengas a largo plazo. Llena todos los espacios comenzando por el centro.



**ACTIVIDAD METACOGNITIVA****Ejemplos de vida**

A continuación te presentamos una breve biografía de Albert Einstein, el famoso físico alemán, como un ejemplo de cómo a partir de la “adversidad” se puede salir adelante. Si te es posible te invitamos a conocer un poco más de la vida de esta gran personalidad.



Albert Einstein: Tenía una forma distinta de pensar a la habitual, era un chico especial, y por ello lo llegaron a considerar discapacitado psíquico o de pensamiento lento. Empezó a hablar hasta los 4 años y a leer a los 7. Sin embargo, pese a todo consiguió ir muy por encima de aquellos estudiantes y profesores que lo consideraban inferior, tal es así que consiguió el Premio Nobel de Física. Y es que descubrió la relatividad general, la relatividad especial, la equivalencia masa-energía, el efecto fotoeléctrico y el movimiento browniano. Eso sin decir que además, contaba con un gran sentido del humor.

¿Qué retos tuvo que afrontar Albert Einstein antes de convertirse en un famoso físico-matemático?

¿A qué crees se deba que Albert Einstein haya logrado sus objetivos?

¿Por qué crees que muchas personas no son capaces de lograr sus metas?

¿Tú que puedes aprender de la vida de Albert Einstein?

**Emo Tips**

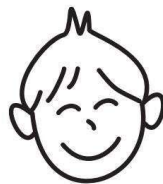
Recuerda que el fracaso es el comienzo del éxito.

Tomar un respiro para repensar las cosas te permitirá aclarar tu mente y ver nuevas posibilidades para continuar.



Tu emocionario

Portafolio de evidencias



Tu Emocionario es un espacio diseñado especialmente para ti, joven estudiante. Contiene una serie de ejercicios prácticos y significativos que te permitirán reforzar cada una de las dimensiones de la educación socioemocional que hemos visto a lo largo del curso. En las siguientes páginas podrás reflexionar sobre ciertas situaciones que has vivido hasta el momento en diferentes ámbitos de tu vida, como el familiar, el de tus amistades y desde luego, en el contexto escolar.

Tu Emocionario también constituye 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.

¿QUÉ TAL TU PRIMER DÍA EN LA ESCUELA?

Las situaciones nuevas pueden despertarnos ansiedad y cierto temor a lo desconocido. En el siguiente espacio expresa cómo te sentiste durante tu primer día de escuela en segundo de secundaria. Tómate unos minutos y trata de recordar ese día con el mayor detalle. Si puedes, dilo con palabras; si no, también puedes dibujar o garabatear.

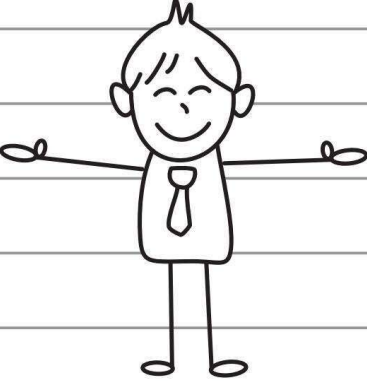


¿CÓMO ME SIENTO CONMIGO?

La autoestima consiste básicamente en aquellas emociones que nacen de cómo nos vemos a nosotros mismos. Estas emociones a su vez generan pensamientos, conductas y emociones que tienden a reforzar este autoconcepto. Mejorar nuestra autoestima no es siempre una tarea sencilla, pero para hacerlo, el primer paso es reconocernos. Define en el siguiente dibujo, cuatro cosas positivas que te definen como persona.

4

2 3



1



¿CÓMO ME SIENTO COMO PARTE DE MI FAMILIA?

