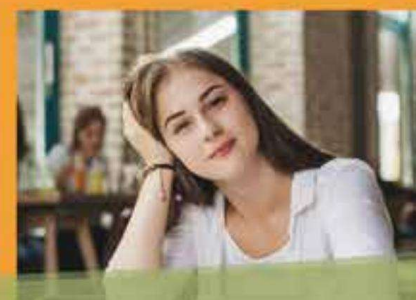
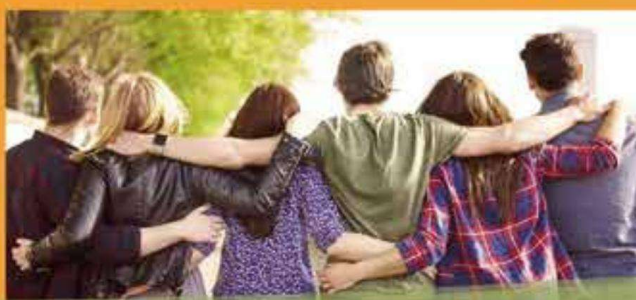


TES 1

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 3

Carlos Castellanos / Reyna Ramírez / Alejandro Castellanos

Texto apegado
al nuevo modelo educativo



Tutoría y Educación Socioemocional 3

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

Corrección y estilo: Raúl Castellanos Guerrero

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

Atención plena para aprender mejor	10
--	----

Sesión 2

Estereotipos vs. prejuicios	13
-----------------------------------	----

Sesión 3

¿Y si yo no encajo en ese molde?	16
--	----

Sesión 4

¿Cómo puedo agradecer?	19
------------------------------	----

Sesión 5

Ayudar me hace sentir bien	22
----------------------------------	----

DIMENSIÓN **AUTORREGULACIÓN**

Sesión 1

Mente y corazón trabajan mejor juntos	26
---	----

Sesión 2

¿Cómo expresar mis emociones asertivamente?	29
---	----

Sesión 3

Practicando mis habilidades emocionales	32
---	----

Sesión 4

La adversidad me ayuda a crecer	35
---------------------------------------	----

Sesión 5

¿Hacia dónde voy?	38
-------------------------	----

DIMENSIÓN **AUTONOMÍA**

Sesión 1

Leo, observo, analizo y critico	42
---------------------------------------	----

Sesión 2

Aprendiendo de los demás	45
--------------------------------	----

Sesión 3

Juntos hacemos el cambio	48
--------------------------------	----

Sesión 4

Crear para emprender	51
----------------------------	----

Sesión 5

Todos somos parte de la solución	54
--	----

DIMENSIÓN **EMPATÍA**

Sesión 1

¿Hay violencia en mi noviazgo? 58

Sesión 2

Ganas tú, gano yo 61

Sesión 3

Soy inclusivo 64

Sesión 4

Yo no discrimino a nadie 67

Sesión 5

Mi huella en el planeta 70

DIMENSIÓN **COLABORACIÓN**

Sesión 1

Tu cuerpo también habla 74

Sesión 2

Yo soy responsable de mi trabajo 77

Sesión 3

¡Todos somos uno! 80

Sesión 4

La prevención es la solución 83

Sesión 5

Reinventando nuestra sociedad 86

Portafolio de evidencias 89

Bibliografía 103

ATENCIÓN

Atención sostenida
y enfocada a través
del Mindfulness

CONCIENCIA

Consecuencias de los
estereotipos sobre
hombres y mujeres

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOESTIMA

Influencia de grupos
de pertenencia y me-
dios de comunicación
en el autoconcepto

APRECIACIÓN Y GRATITUD

La gratitud
como fuente
de crecimiento
personal

BIENESTAR

La conducta
pro-social posee
un efecto
"boomerang"

Dimensión

AUTOCONOCIMIENTO



Atención plena para aprender mejor

Tu cuerpo vive en el presente. ¿Y tu mente?

La **atención** es una facultad mental indispensable para el aprendizaje, pero también para la vida misma. El agitado estilo de vida actual en las sociedades occidentales, lleno de presiones de todo tipo, hacen muy difícil que seamos capaces de mantener nuestra concentración durante el tiempo necesario para llevar a cabo eficazmente muchas de nuestras actividades cotidianas. Si a esto añadimos el hecho de que, hoy como nunca, nos encontramos expuestos a una intensísima estimulación proveniente de los medios digitales que existen a nuestro alrededor, el resultado es una mente

dispersa e incapaz de concentrarse en tareas concretas que exigen un cierto nivel de atención y concentración. Al final de nuestro día, nos queda muchas veces la sensación de que el tiempo no nos alcanza y de que necesitamos tomarnos “un respiro”.

Los expertos en meditación señalan que, el estilo de vida actual nos coloca en modo de “**piloto automático**”. Vamos por la vida realizando muchas de nuestras actividades por inercia, de manera mecánica. Somos capaces de movernos en todas direcciones para cumplir con las exigencias de la vida diaria, pero con nuestra mente puesta en otra parte.

El foco de nuestra atención se encuentra puesto casi siempre en lo que ocurre fuera de nosotros: en el trabajo, la escuela, en el pago de las cuentas, en el celular que suena todo el tiempo, etc. Pero buena parte de nuestra atención se la llevan también, tanto nuestro pasado, con todo lo que ello implica:

pensamientos, recuerdos, obsesiones, culpas; como el futuro, asociado a las expectativas que nos hacemos todo el tiempo.

Nuestra atención está puesta en todas direcciones, menos en nuestro presente. El **Mindfulness** es una práctica de meditación proveniente del Budismo que ha alcanzado mucho auge en la actualidad. No está ligada a ninguna ideología religiosa o filosófica, pero ha demostrado ser una herramienta muy poderosa para reducir los niveles de estrés y lograr un mayor estado de bienestar emocional.

También conocida en castellano como “**atención plena**”, el Mindfulness es una manera muy útil de volver a conectarse con uno mismo, con nuestras sensaciones y necesidades; de situarnos en el presente: en **el aquí y el ahora**. Está basada en técnicas de origen milenario que aprovechan nuestra capacidad de visualización, así como en el uso correcto de la respiración.

Aprende +



Video

Autoconocimiento.

¿Qué es el Mindfulness?

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

Esta disciplina permite sintonizar mejor, por decirlo de alguna manera, lo que pasa dentro de nosotros con lo que pasa afuera.

Entre los incontables beneficios del Mindfulness, se encuentran los siguientes: con él se adquiere una mayor capacidad de concentración; se potencia el pensamiento creativo; se incrementa la capacidad de aprendizaje; mejora la toma de decisiones; permite adquirir mayor conciencia de uno mismo; se logra un mayor equilibrio emocional; se maneja mucho mejor el estrés; posibilita un mejor afrontamiento de situaciones adversas.

ACTIVIDADES



Preparando un examen con ayuda de la atención plena

A muchas personas, la sola idea de presentar un examen o un trabajo final, les puede producir estrés, preocupación y hasta ansiedad. Esto dificulta mucho la capacidad para concentrarse. Si estás por hacer un examen o por presentar un trabajo y no puedes concentrarte, nos gustaría hacerte primero algunas recomendaciones:

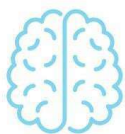
Prepara tu lugar de estudio; evita al máximo los distractores externos como la televisión, el celular y cualquier otro dispositivo electrónico; evita escuchar música con letra o a un volumen muy elevado; evita la ingesta de alimentos con azúcar procesada; toma agua sin sabor para hidratar tu cerebro.

Ahora te invitamos a llevar a cabo el siguiente ejercicio que te permitirá, si lo practicas, conectarte mejor contigo y con el momento presente, y te ayudará a incrementar tu nivel de concentración de manera paulatina. Puedes comenzar con cinco minutos solamente, y luego ir incrementando el tiempo gradualmente.

- **SIÉNTATE CÓMODAMENTE EN UNA SILLA, CON LA ESPALDA RECTA Y LOS PIES BIEN APOYADOS EN EL PISO. COLOCA LAS MANOS EN UNA POSICIÓN CÓMODA, SOBRE TUS PIERNAS Y CON LAS PALMAS HACIA ARRIBA.**
- **TU CUELLO DEBE ESTAR ESTIRADO CON LA BARBILLA LIGERAMENTE INCLINADA HACIA ADELANTE. RELAJA LOS HOMBROS.**
- **CIERRA LOS OJOS. TAMBIÉN PUEDES MANTENER ABIERTOS LOS OJOS PERO OBSERVANDO UN MISMO PUNTO LIGERAMENTE MÁS LEJOS DE DONDE SE ENCUENTRAN DE TUS PIES.**
- **HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS.**
- **ENFOCA TU ATENCIÓN EN TU RESPIRACIÓN. CÉNTRATE EN AQUELLOS PUNTOS DE TU CUERPO QUE SE RELACIONAN CON LA RESPIRACIÓN: LA NARIZ, LA GARGANTA, EL DIAFRAGMA. ... TRATA DE NO DISTRAER TU CONCENTRACIÓN SOBRE ESTOS PUNTOS. SIENTE CÓMO EL AIRE RECORRE Y OXIGENA CADA PARTE DE TU CUERPO.**
- **NO LUCHES CONTRA TUS PENSAMIENTOS. SI ALGÚN PENSAMIENTO TE DISTRAE, NO TE PREOCUPES, ES NORMAL. TRATA DE CONCENTRARTE NUEVAMENTE, PERO SOLO EN TU RESPIRACIÓN.**
- **ABRE LOS OJOS DE MANERA PAUSADA.**



Ahora pregúntate: ¿Cómo me siento en este momento? ¿Qué pensamientos han venido a mi mente? ¿Estos pensamientos tienen que ver con situaciones que realmente me están sucediendo o son fruto de algún temor infundado o estado de ansiedad?



ACTIVIDAD METACOGNITIVA

Ejercitando mi atención plena

Tómate un tiempo para ejercitar tu atención. Busca un lugar cómodo en el cual te puedas relajar. Cierra los ojos por un minuto y centra tu atención en todos los sonidos que se producen a tu alrededor. Intenta identificar cada uno. ¿Qué los produce?, ¿escuchas sonidos poco conocidos?, ¿cuáles? Luego, a partir de todo lo que hayas escuchado, intenta crear una imagen en tu mente. Al terminar, dibújala en el siguiente espacio. Sé muy minucioso en cada uno de los detalles.



¿Descubriste algún sonido nuevo? ¿Qué tanto se parecen realidad y lo que dibujaste?



Emo Tips

Recuerda que la atención es esencial para aprender. Algunos juegos como el sudoku o el memorama te permitirán ejercitar tu capacidad de atención.

Expresión de las emociones: Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.

INDICADOR

SESIÓN
2



¿Cómo expresar mis emociones asertivamente?

La comunicación que mantienes con los demás puede ser pasiva, agresiva o asertiva. Como podrás recordar, la **asertividad** es una habilidad socioemocional que te permite expresar y defender tus ideas, emociones y decisiones respetando los derechos de los demás. La palabra asertividad deriva del latín “assertus”, que significa ser afirmativo. Es decir, es la afirmación de tu propia personalidad, autoestima y autoconfianza.

La asertividad es autoafirmarte día a día, ¡así que a entrenarla!

Aquí te compartimos diferentes técnicas para que pongas en práctica la asertividad:

- 1. Nadie puede leer tu mente.** Para que la gente tenga en cuenta lo que quieres, es necesario que te expreses y que lo hagas de forma asertiva.
- 2. Identifica** lo que quieres y consíguelo: reconoce tus propios

deseos y necesidades para poder expresarlos, e incluso pedir ayuda de ser necesario.

- 3. Habla en primera persona.** Hacerlo reafirma tu seguridad, tus ideas y emociones y te ayudará a conseguir tus objetivos.
- 4. Aprende a escuchar.** La escucha activa denota una actitud positiva y abierta de tu parte, lo cual ayudará a que tu interlocutor también se sienta respetado y comprendido.
- 5. Aprende a decir “No”.** Poner límites sin sentir culpabilidad es un gran paso hacia la madurez psicológica y emocional.

6. Codifica bien tus mensajes.

Planear bien lo que vas a decir y cómo, te ayudará a utilizar las palabras correctas para que tu mensaje sea comprendido.

7. Sé educado en todo momento.

Mantén la calma y no te enganches en las discusiones; si te enojas pierdes el control, demuestras debilidad y falta de credibilidad.

8. Evita presionar a los demás.

Busca siempre el momento adecuado para platicar y arreglar los conflictos respetando las emociones y el espacio ajeno.

9. Evita las amenazas.

Amenazar solo agudiza los problemas. Cuando eres asertivo, estableces límites y no es necesario recurrir a la violencia.

- 10. Ofrece disculpas** cuando sea necesario. No temas disculparte cuando lo consideres pertinente; disculpar se refleja humildad, valor y una conducta asertiva.

Aprende +



Artículo

Autorregulación.

10 tips para ser asertivo sin dejar de ser tú mismo.

<https://bit.ly/1qL9yZU>

“Las personas asertivas se quieren, conocen sus derechos y responsabilidades y los defienden firmemente, al tiempo que respetan y buscan el bien común; son conscientes de que en la vida se trata de ganar-ganar”.



ACTIVIDAD

Practicando la asertividad

Actividad 1. Lee detenidamente cada una de las siguientes frases. Luego señala con un marcador aquellas que consideres que reflejan asertividad.

- “
1. Me gusta cómo respondes a los clientes cuando realizan una consulta. Creo que eres muy eficiente.
 2. Para evitar que te enojés ya no diré lo que pienso, mejor me callo.
 3. ¿Estas ciego o qué? ¡Me tiraste mi café, cómprate unos lentes, ciego!
 4. Disculpa, me gustaría poder hablar y no me dejas; no grites, yo no lo estoy haciendo...
 5. Gracias por invitarme a tu fiesta, pero prefiero no ir; en realidad, el sábado lo tenía destinado a descansar y pasar más tiempo en casa.
 6. Merezco que me grites, me equivoqué.
 7. Hoy no puedo acudir tan tarde, pero mañana sí podría venir y ayudar a terminar la sorpresa.
 8. En realidad no me gusta este producto, pero me da pena decirle que no lo quiero comprar.
- ”

Actividad 2. ¿Cómo lo dirías tú?

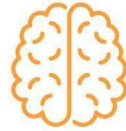
A partir de la lista de arriba, reescribe aquellas frases que carecen de asertividad.



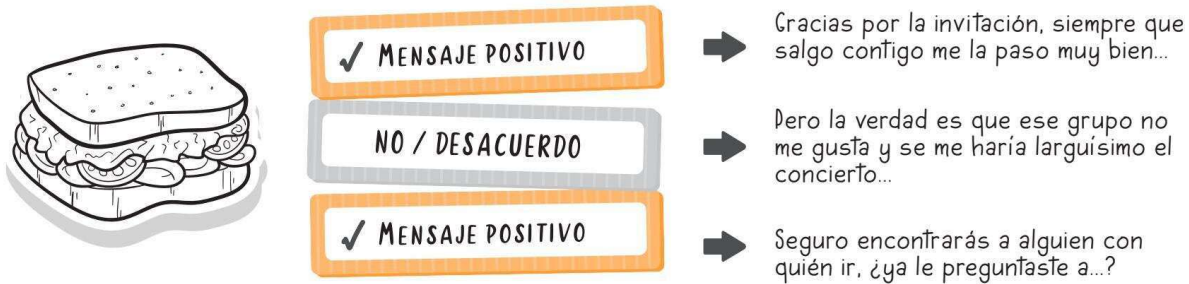
ACTIVIDAD METACOGNITIVA

El sándwich de la asertividad

La técnica del sándwich es una manera de decir que no y expresar tu desacuerdo de una forma adecuada, para que ambas partes queden satisfechas. Ésta consiste en tres capas.

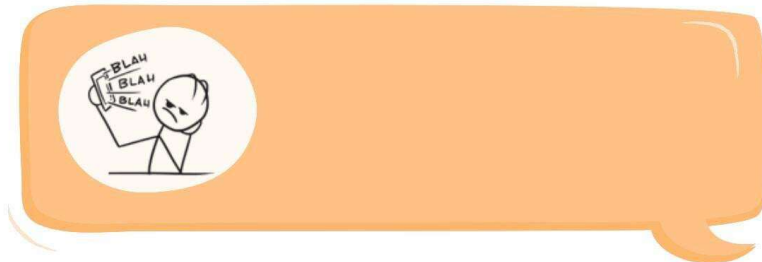


Ejemplo: Una amiga te invita a asistir a un concierto pero tú no deseas ir.



Ahora lee las siguientes situaciones e indica en cada caso, cómo podrías contestar de manera asertiva.

SITUACIÓN 1: Te llaman para venderte un servicio en el cual no estás interesado.



SITUACIÓN 2: Un compañero/a te invita a salir, pero a tí no te gusta.



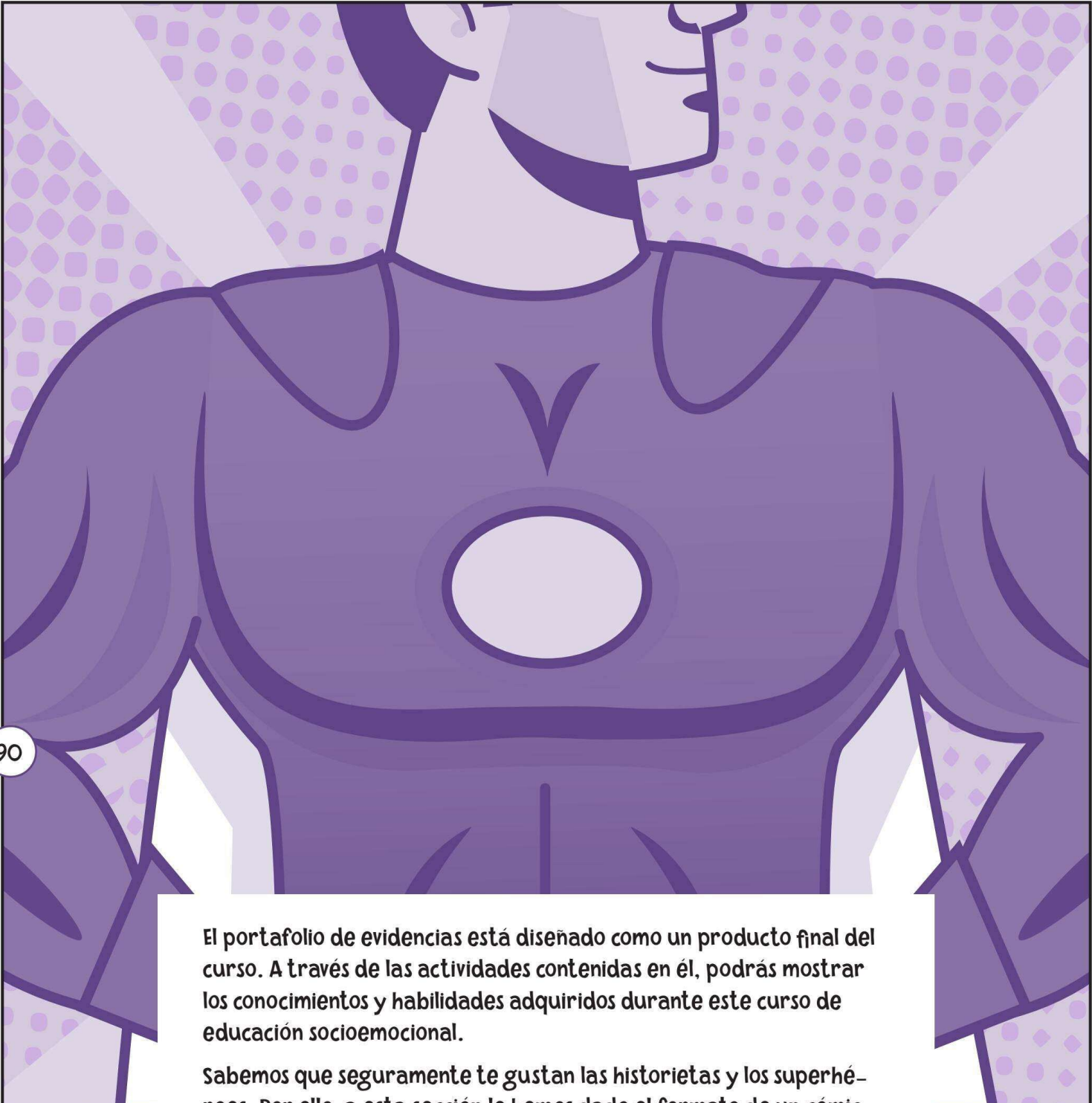
SITUACIÓN 3: Tu maestro te grita en frente de tus compañeros por no terminar tu trabajo a tiempo.



Emo Tips

Recuerda que ser asertivo te permite mantener una mejor relación con quienes te rodean y contigo mismo. Decir **NO ante algo en lo que estás en desacuerdo te hará sentirte más fuerte emocionalmente.**

EL
cómic
DE MI VIDA



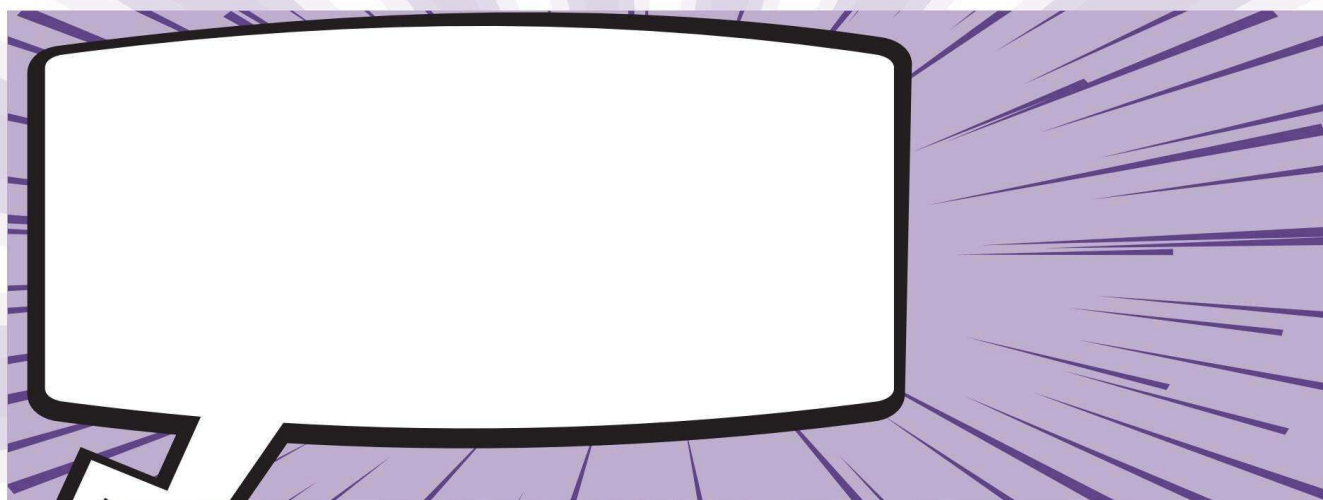
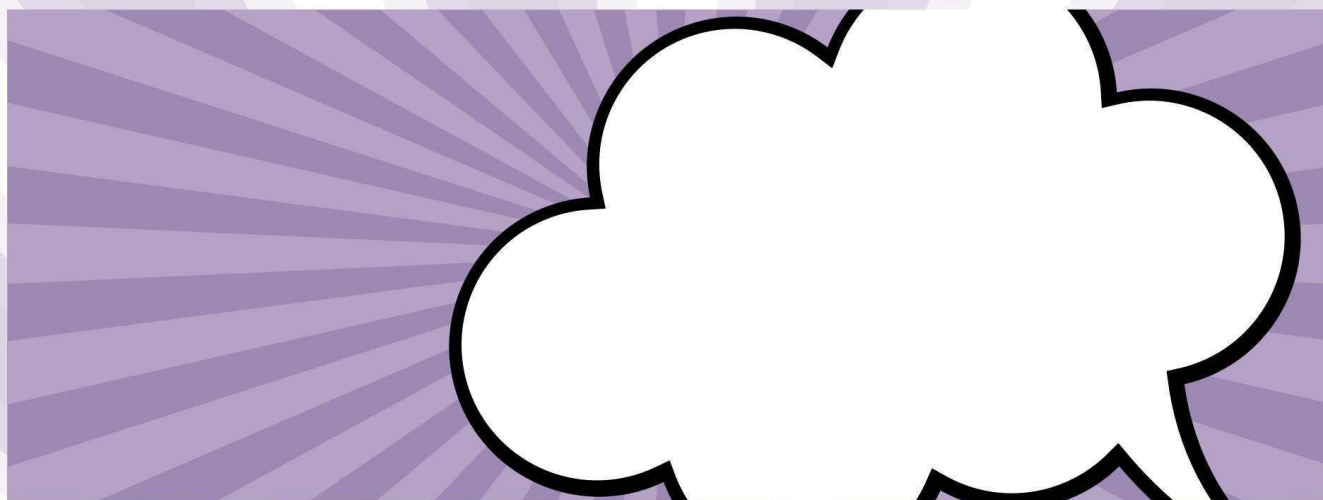
El portafolio de evidencias está diseñado como un producto final del curso. A través de las actividades contenidas en él, podrás mostrar los conocimientos y habilidades adquiridos durante este curso de educación socioemocional.

Sabemos que seguramente te gustan las historietas y los superhéroes. Por ello, a esta sección le hemos dado el formato de un cómic. La idea es que mediante el desarrollo de una historia, explotes toda tu creatividad y elabores a lo largo de sus páginas, un propósito y un plan de vida.

Te invitamos a escribir esta historia, donde el personaje principal eres tú.

¿QUIÉN ERES?

Bienvenido... estás a punto de comenzar a escribir una gran historia, en la cual tú eres el protagonista. Por ello es importante conocerte. Te invitamos a que realices una descripción detallada de ti mismo en el espacio en blanco, donde reflejes qué es lo que te hace único. Al terminar, si te es posible, pega imágenes de cosas que te definan.



¿DE DÓNDE VIENES?

Todo superhéroe tiene un pasado lleno de experiencias que le han dejado enseñanzas y lo han llevado a ser quien es. En el siguiente espacio tienes la misión de escribir algo acerca de tu historia personal: los momentos más significativos desde que naciste, hasta el día de hoy. Al finalizar, pega o dibuja imágenes relacionadas con tu historia.

Describe tu comunidad y las necesidades que detectaste:

¿Cómo puedes ayudar a tu comunidad?

93

¿EN DÓNDE VIVE ESE SÚPERHÉROE?

Tómate un momento para analizar tu entorno. Analiza detenidamente la sociedad en la que vives y pregúntate ¿qué problemas y necesidades tiene mi sociedad y cómo puedo ayudarla? Coméntalo con tus compañeros y al finalizar, contesta de forma individual en este espacio.