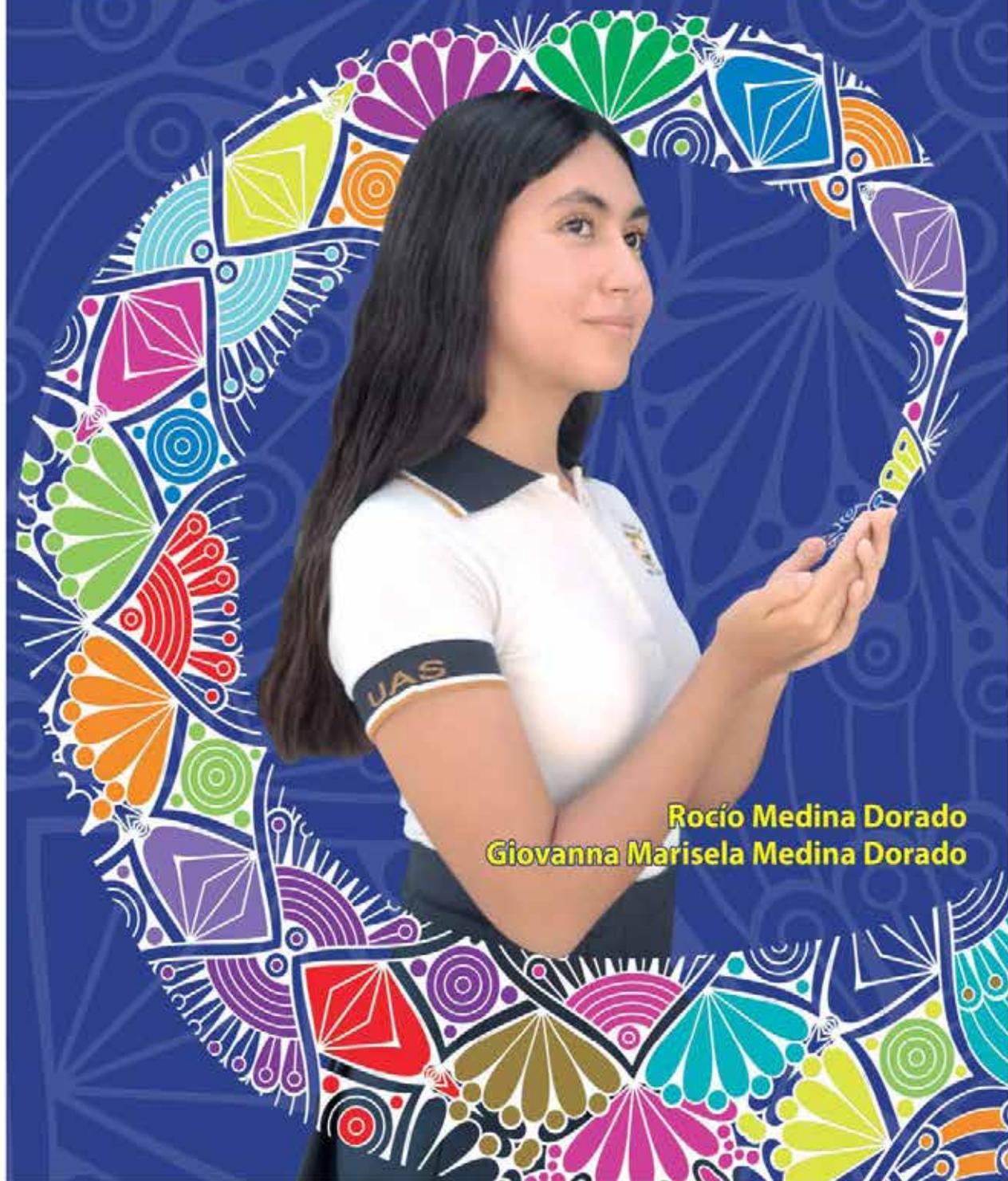


Formación Socioemocional I



Rocío Medina Dorado
Giovanna Marisela Medina Dorado

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL I

Rocío Medina Dorado

Giovanna Marisela Medina Dorado

Primera edición, julio de 2024

Universidad Autónoma de Sinaloa
Dirección General de Escuelas Preparatorias
Ciudad Universitaria, Circuito Interior Ote. S/N, C.P. 80013
Teléfono: 667 712 1653, Culiacán, Sinaloa, México

D.R. © Servicios Editoriales Once Ríos, S.A. de C.V.
Luis González Obregón S/N, C.P. 80135, Nuevo Bachigualato,
Teléfono: 667 712 2950, Culiacán, Sinaloa, México

Diseño editorial: Servicios Editoriales Once Ríos, S.A. DE C.V.
Diseño de portada: Irán Ubaldo Sepúlveda León
Fotografía de la portada: Flavio Córdova

Número de Registro: En trámite
ISBN: 978-607-9432-65-2

Prohibida la reproducción total o parcial de la obra por cualquier medio o método
o en cualquier forma electrónica, mecánica, incluso fotocopia, o sistema para recuperar
información, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.
Todos los derechos reservados.

Impreso en México
Printed in Mexico

Contenido

| | |
|--|-----|
| INTRODUCCIÓN. | 6 |
| PRESENTACIÓN. | 11 |
| CATEGORÍA: | |
| EDUCACIÓN CÍVICA Y CULTURA DEMOCRÁTICA | |
| PROGRESIÓN 3: | |
| Escucha y cede para construir acuerdos para trabajar en proyectos y acciones compartidas. | 13 |
| PROGRESIÓN 4: | |
| Reconoce y regula sus emociones al convivir y afrontar conflictos en el desarrollo de proyectos y acciones compartidas. | 27 |
| PROGRESIÓN 6: | |
| Reflexiona y analiza las implicaciones de su participación en proyectos de práctica y colaboración ciudadana en el bienestar físico, cognitivo y emocional propio y colectivo y acciones compartidas. | 41 |
| CATEGORÍA: | |
| SEGURIDAD Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ | |
| PROGRESIÓN 2: | |
| Participa en actividades o proyectos de práctica y colaboración ciudadana para promover los derechos humanos, la diversidad y la resolución pacífica de conflictos, usando en todo momento el intercambio de opiniones y argumentos para establecer relaciones interpersonales pacíficas y saludables. | 55 |
| PROGRESIÓN 3: | |
| Elabora y comparte argumentos sobre cómo los entornos seguros y las relaciones pacíficas en la escuela, el hogar y la sociedad pueden contribuir a evitar problemas públicos y problemas personales. | 69 |
| PROGRESIÓN 6: | |
| Elabora una propuesta grupal para favorecer que en su plantel existan relaciones de convivencia más inclusivas, solidarias, pacíficas y de respeto mutuo. | 83 |
| PROGRESIÓN 5: | |
| Toma decisiones de manera responsable previniendo cómo sus acciones u omisiones pueden afectar el bienestar personal y colectivo. | 97 |
| REFERENCIAS | |
| Referencias bibliográficas | 108 |
| Referencias de las imágenes | 110 |
| Referencias de las fotografías | 111 |
| Referencias de las fotografías de portadillas | 111 |

Introducción

“Formación Socioemocional I” es un libro de texto diseñado para acompañar a los estudiantes del primer semestre del bachillerato de la Universidad Autónoma de Sinaloa en su proceso de desarrollo integral. Esta obra tiene como objetivo principal fortalecer los recursos socioemocionales de los alumnos, reconociendo la importancia de estas herramientas para su bienestar, su éxito académico y su capacidad de contribuir positivamente a la sociedad.

La estructura del libro se basa en el modelo pedagógico de las 5E: Empecemos, Exploramos, Explicamos, Elaboramos y Evaluamos. Este enfoque metodológico permite a los estudiantes participar activamente en su proceso de aprendizaje, partiendo de sus conocimientos y experiencias previas, para luego explorar nuevos conceptos, profundizar en su comprensión, aplicarlos en situaciones concretas y evaluar su propio crecimiento personal.

Cada progresión del libro comienza con la etapa “Empecemos”, donde se presentan actividades y preguntas que despiertan el interés de los estudiantes y los invitan a reflexionar sobre sus conocimientos previos relacionados con el tema a tratar. Esta etapa es fundamental para generar motivación y preparar el terreno hacia un aprendizaje significativo.

A continuación, en la etapa “Exploramos”, los alumnos tienen la oportunidad de investigar y descubrir por sí mismos los conceptos clave de cada unidad. Se les proponen actividades prácticas, estudios de caso y desafíos que les permiten construir su propio conocimiento de manera activa y colaborativa.

En la etapa “Explicamos”, se presentan los contenidos teóricos de manera clara y estructurada, acompañados de ejemplos, ilustraciones y recursos multimedia que facilitan la comprensión de los conceptos. Además, se incluyen actividades de reflexión y discusión que fomentan el pensamiento crítico y la capacidad de análisis de los estudiantes.

La etapa “Elaboramos” está diseñada para que los alumnos apliquen los conocimientos adquiridos en situaciones prácticas y contextos reales. Se les proponen proyectos, desafíos y actividades que les permiten desarrollar sus habilidades socioemocionales de manera integrada y significativa.

Por último, en la etapa “Evaluamos”, se incluyen herramientas de autoevaluación y coevaluación que permiten a los estudiantes reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, identificar sus fortalezas y áreas de mejora, y establecer metas personales para su desarrollo socioemocional.

Además del enfoque metodológico de las 5E, “Formación Socioemocional I” se caracteriza por su diseño didáctico atractivo y accesible. Los contenidos se presentan de manera visual y dinámica, con imágenes, gráficos y esquemas que facilitan la comprensión y la retención de la información permitiendo a los estudiantes profundizar en los temas de su interés.

A lo largo del libro, se fomenta el trabajo colaborativo y el diálogo respetuoso entre los estudiantes, reconociendo la diversidad de perspectivas y experiencias como una oportunidad para el enriquecimiento mutuo. Se promueve la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva como habilidades fundamentales para la convivencia pacífica y la resolución de conflictos.

Asimismo, se abordan aspectos relevantes para el desarrollo socioemocional de los adolescentes, como la educación cívica y la cultura democrática, la educación para la paz y la prevención de conductas de riesgo. Se busca que los estudiantes desarrollen un sentido de responsabilidad social, participen activamente en su comunidad y sean agentes de cambio positivo.

En resumen, "Formación Socioemocional I" es un libro de texto que, a través de su enfoque metodológico de las 5E y su diseño didáctico atractivo y accesible, busca acompañar a los estudiantes del primer semestre del bachillerato en su proceso de desarrollo integral, fortaleciendo sus recursos socioemocionales y preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida académica y personal con herramientas sólidas y valores fundamentales. Esperamos que este libro sea una guía valiosa y un compañero de viaje en la construcción de un proyecto de vida basado en el autoconocimiento y bienestar integral.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL I

¿Qué busca lograr la Nueva Escuela Mexicana?

1. Que todas las y los estudiantes tengan el derecho a recibir una educación de excelencia, inclusiva, pluricultural, colaborativa y equitativa a lo largo de su trayecto formativo.
2. Formar estudiantes con una orientación integral y humanista, partiendo de la relación con la comunidad a la que pertenecen.
3. Incentivar el diálogo y el trabajo colaborativo entre los miembros de la comunidad educativa.
4. Dar coherencia y continuidad pedagógica a la trayectoria educativa desde los 0 a los 23 años.
5. Reconocer a la educación como el principal faro de la transformación y desarrollo social.

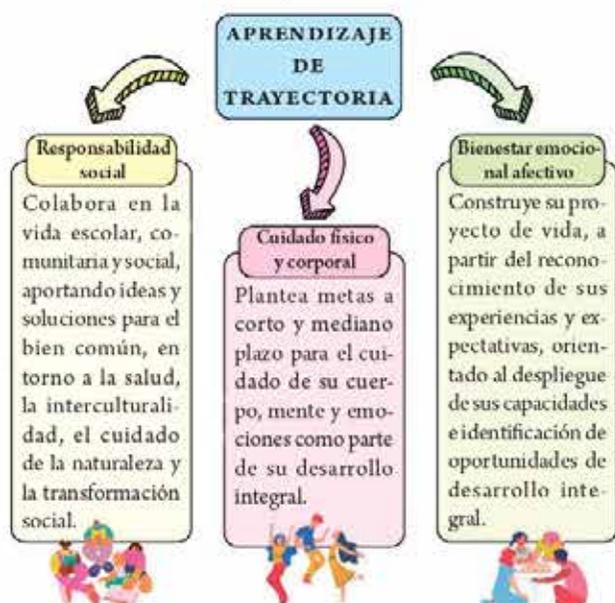


ÁMBITOS DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL



En los siguientes gráficos se muestran las categorías denominadas: 1) Educación cívica y cultura democrática y 2) Seguridad y educación para la paz que corresponden al ámbito de Práctica y colaboración ciudadana relacionado con los aprendizajes de trayectoria en cada recurso socioemocional.

Educación cívica y cultura democrática



Seguridad y educación para la paz



METODOLOGÍAS ACTIVAS

Estimados estudiantes, las metodologías activas son formas de aprender que los ubican a ustedes en el centro de la acción. Estas metodologías tienen características especiales que las hacen muy efectivas y divertidas.

Según los expertos Silva y Maturana (2017):

Las metodologías activas se caracterizan por ser estrategias de enseñanza con enfoque pedagógico activo, donde a través del desarrollo de actividades de aprendizaje el estudiante tiene un rol protagónico, participa activamente, se involucra y compromete con su aprendizaje, construye conocimiento, desarrolla habilidades y actitudes, facilitan el logro de competencias (p. 122).

Lo anterior, significa que:

- Ustedes son los protagonistas: Ya no solo escuchan al profesor, sino que participan activamente en su aprendizaje.
- Aprenden haciendo: En lugar de solo memorizar, realizan actividades prácticas que les ayudan a entender mejor los temas.
- Trabajan en equipo: Muchas veces colaborarán con sus compañeros, lo que les ayudará a desarrollar habilidades sociales importantes.
- Resuelven problemas reales: Se enfrentarán a situaciones que podrían encontrar en la vida real, lo que hace que el aprendizaje sea más significativo y útil.
- Usan la tecnología: A menudo, utilizarán herramientas digitales para aprender, investigar y crear.
- Desarrollan habilidades para la vida: No solo aprenden contenidos, sino también habilidades como el pensamiento crítico, la comunicación y la creatividad.
- Se divierten aprendiendo: Las clases son más dinámicas e interesantes, lo que hace que aprender sea una experiencia agradable.

En tu libro de texto encontrarás 12 metodologías activas que te darán las herramientas para tu desarrollo socioemocional a través de un enfoque integral.

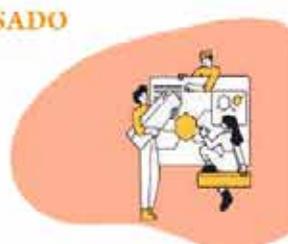


APRENDIZAJE POR DESCUBRIMIENTO

Se menciona explícitamente en la actividad "Descubriendo estrategias de regulación emocional y resolución de conflictos".

APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

Se evidencia en la propuesta de realizar un proyecto de arte colaborativo sobre la cultura de paz.



LLUVIA DE IDEAS

Se utiliza como parte del proceso de generación de ideas para proyectos.

APRENDIZAJE COLABORATIVO

Se menciona en varias actividades donde los estudiantes trabajan en equipos o grupos.



ESTUDIO DE CASOS

Se presenta en forma de situaciones o historias para analizar, como "La fiesta de bienvenida" o "El jardín de la convivencia".

APRENDIZAJE EXPERIENCIAL

Se refleja en actividades como "La telaña del bienestar" y otras experiencias prácticas.



DEBATES

Se sugiere cuando se pide a los estudiantes que aborden problemáticas específicas en su contexto escolar.

APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

Se sugiere cuando se pide a los estudiantes que aborden problemáticas específicas en su contexto escolar.



APRENDIZAJE REFLEXIVO

Se evidencia en las Múltiples actividades de autoevaluación y reflexión personal.

JUEGO DE ROLES

Se utiliza en algunas actividades, como en el "Teatro de los derechos de los adolescentes".



APRENDIZAJE BASADO EN LA INVESTIGACIÓN

Se observa en actividades donde se pide a los estudiantes que investiguen sobre ciertos temas.

DISCUSIÓN GUIADA

Se emplea en varias secciones donde se pide a los estudiantes que reflexionen y discutan sobre temas específicos.



Presentación

Estimados estudiantes del primer semestre del bachillerato de la Universidad Autónoma de Sinaloa:

Te damos una calurosa bienvenida a esta nueva etapa de su formación académica y personal. El libro que tienen en sus manos, "Formación Socioemocional I", ha sido diseñado especialmente para acompañarlos en su proceso de desarrollo integral durante este primer semestre.

En las páginas de esta obra, encontrarán una serie de actividades, reflexiones y contenidos que les permitirán fortalecer sus habilidades socioemocionales, esenciales para su bienestar y éxito tanto en el ámbito escolar como en su vida diaria. A través de un enfoque crítico, humanista y comunitario con una visión integral orientado a la construcción de un proyecto de vida; por su parte, el Currículum ampliado te permitirá trabajar los recursos socioemocionales: 1) Responsabilidad social, 2) Cuidado físico corporal y 3) Bienestar emocional afectivo con la finalidad que durante tu trayectoria formativa recibas una educación de excelencia, inclusiva, pluricultural, colaborativa y equitativa. Esto se logrará mediante el ámbito práctica y colaboración ciudadana a través de dos categorías como la educación cívica y la cultura democrática y la seguridad y la educación para la paz.

Por otra parte, cada una de las progresiones promovidas en este libro están estructurada siguiendo el modelo de las 5E: Empecemos, Exploramos, Explicamos, Elaboramos y Evaluamos. Esto significa que tendrán la oportunidad de involucrarse activamente en su proceso de aprendizaje, partiendo de sus conocimientos y experiencias previas, para luego explorar nuevos conceptos, explicarlos en profundidad, aplicarlos en situaciones concretas y evaluar su comprensión y crecimiento personal.

A lo largo de este semestre, trabajarán individualmente, en parejas y en equipos, fomentando así la colaboración, el diálogo respetuoso y la empatía. Además, contarán con el apoyo y guía de sus profesores quienes fungen también como orientadores educativos, los cuales acompañarán este proceso de descubrimiento y desarrollo socioemocional.

Estamos convencidas que las habilidades y conocimientos que adquirirán a través de este libro serán fundamentales no solo para su éxito académico, sino también para su bienestar personal y su capacidad de contribuir positivamente a la sociedad. Los invitamos a iniciar este apasionante viaje de autoconocimiento y crecimiento con apertura, entusiasmo y compromiso.

Bienvenidos a "Formación Socioemocional I". Que este semestre sea el inicio de una transformación personal significativa y enriquecedora para cada uno de ustedes.

Categoría:

Educación cívica y cultura democrática

Promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.



Progresión 3:

Escucha y cede para construir acuerdos para trabajar en proyectos y acciones compartidas

Aprendizajes de trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- **Responsabilidad social:** Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- **Cuidado físico corporal:** Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
- **Bienestar emocional afectivo:** Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

1e: Empecemos

Indicaciones: Lee en equipos de trabajo el siguiente texto y comparte con tus compañeros la importancia de la escucha para construir acuerdos.

LA FIESTA DE BIENVENIDA

Un grupo de estudiantes de primer año de preparatoria decidió organizar una fiesta de bienvenida para sus compañeros. La idea era crear un evento que fomentara la integración y el compañerismo entre los nuevos alumnos. Sin embargo, al comenzar a planear la fiesta, surgieron diferencias de opiniones y gustos.

Martha, una de las estudiantes, propuso que la fiesta tuviera una temática de disfraces, argumentando que sería una forma divertida de “romper el hielo” y que todos se sintieran más cómodos al interactuar. Por otro lado, Carlos sugirió que la fiesta se realizara al aire libre, en el parque cercano a la preparatoria, para aprovechar el buen clima y tener más espacio para actividades grupales.

Otros estudiantes tenían ideas diferentes sobre la música, la comida y las actividades que se llevarían a cabo durante la fiesta. Parecía que llegar a un acuerdo iba a ser difícil, ya que cada uno defendía sus propuestas con entusiasmo.

Fue entonces cuando Ana, una de las estudiantes más tranquilas del grupo, propuso que cada uno expresara sus ideas y que los demás escucharan con atención y respeto. Sugirió que, después de escuchar todas las propuestas, intentaran encontrar un punto medio que combinara las mejores ideas de todos.

Los estudiantes estuvieron de acuerdo y comenzaron a compartir sus sugerencias. Descubrieron que, aunque tenían ideas diferentes, muchas de ellas podían complementarse. Decidieron que la fiesta se realizaría en el parque, aprovechando la idea de Carlos, pero que también incluirían la temática de disfraces propuesta por Martha para añadir un elemento de diversión. En cuanto a la música y la comida, crearon una lista de reproducción colaborativa con las canciones favoritas de todos y acordaron que cada uno traería un platillo para compartir, asegurándose de que hubiera opciones para diferentes gustos y necesidades alimentarias.

Gracias a su disposición para escuchar y ceder, los estudiantes lograron organizar una fiesta de bienvenida exitosa que cumplió con las expectativas de todos. El evento no solo fomentó la integración y el compañerismo entre los nuevos alumnos, sino que también les enseñó la importancia de la comunicación, el respeto y la colaboración en la consecución de objetivos comunes.

Este caso demuestra cómo la escucha activa y la capacidad de ceder son fundamentales para el éxito de cualquier proyecto o actividad en la que se involucren diferentes personas con ideas y preferencias diversas. Al final, el resultado fue una experiencia enriquecedora y memorable para todos los participantes.

Indicaciones: A partir de la lectura anterior, realiza una discusión con tu equipo de trabajo acerca de la importancia de escuchar y ceder en la construcción de acuerdos. Posteriormente, de forma individual contesta las siguientes preguntas y comparte tus respuestas con tu grupo:

1. ¿Cómo crees que la escucha activa y la capacidad de ceder contribuyeron a que los estudiantes llegaran a un acuerdo satisfactorio para todos en la organización de la fiesta de bienvenida?



2. Si alguna vez te has encontrado en una situación similar a la de los estudiantes del caso, donde las ideas y preferencias de los miembros del grupo eran diferentes, ¿Cómo manejaste esa situación y qué aprendizajes obtuviste de ella?



3. ¿Cómo fomentarías la escucha activa en un grupo de trabajo del que formes parte?



2e: Exploremos

Te invitamos a realizar una lectura de las técnicas de escucha activa.

Técnicas de escucha activa:

1. *Parafraseo*: Consiste en reformular lo que la otra persona ha dicho con tus propias palabras para asegurarte de haber comprendido correctamente el mensaje (Rogers y Farson, 1987).
2. *Reflejo emocional*: Implica identificar y verbalizar las emociones que percibes en la otra persona, demostrando empatía y comprensión (Weger y otros, 2014).
3. *Preguntas abiertas*: Realizar preguntas que no puedan responderse con un simple "sí" o "no", fomentando que la otra persona elabore sus ideas y sentimientos (McNaughton y otros, 2008).
4. *Silencio activo*: Permite momentos de silencio para que la otra persona pueda reflexionar y organizar sus pensamientos, evitando interrumpir o llenar los silencios con tus propias palabras (Treasure, 2011).
5. *Lenguaje no verbal*: Prestar atención a la postura, gestos y tono de voz de la otra persona, así como utilizar tu propio lenguaje no verbal para mostrar interés y comprensión (Borg, 2009).

Indicaciones: elige a un compañero de tu grupo para ejercitar la escucha activa, enseguida, seleccionen un rol: "hablante" y "oyente". Compartan una experiencia personal significativa o un tema que les apasione durante 5 minutos. Pueden hablar sobre un logro, un desafío superado, un viaje memorable o cualquier otro tema de su elección. Los "oyentes" deben practicar las cinco técnicas de escucha activa mientras sus compañeros hablan, después de 5 minutos, intercambien roles y repitan el ejercicio. Para finalizar expresen en plenaria las respuestas a las siguientes preguntas.

- ¿Cómo se sintieron al ser escuchados activamente?

- ¿Qué técnicas de escucha activa les resultaron más desafiantes de aplicar?



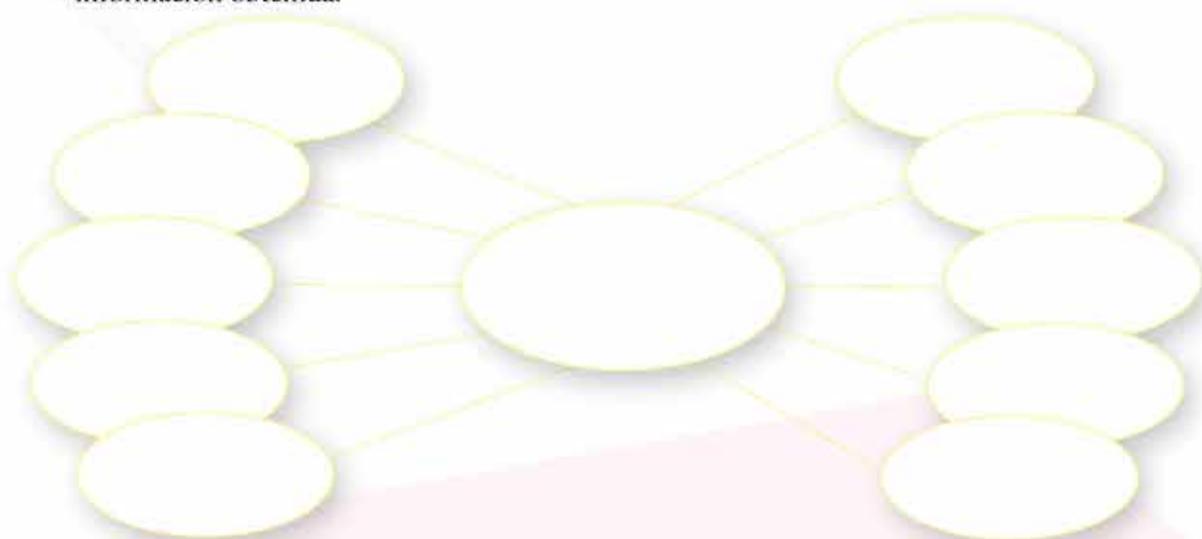
- ¿Cómo creen que la escucha activa puede mejorar sus relaciones y comunicación con los demás?



- ¿De qué manera pueden incorporar estas técnicas en su vida diaria?



Indicaciones: Realiza una investigación en diversas fuentes digitales confiables, como artículos académicos, libros electrónicos y sitios web especializados para identificar y comprender diferentes técnicas de escucha activa que puedas incorporar a tu vida diaria. Posteriormente, registra en el siguiente esquema la información obtenida.



3e: Explicamos

Realiza una lectura reflexiva de manera pausada y relaciona el contenido con tus experiencias y conocimientos.



3.1 Comunicación asertiva

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es una habilidad fundamental en la comunicación, especialmente cuando se trata de trabajar en proyectos colaborativos en el ámbito escolar. Según el psicólogo Carl Rogers, la escucha activa implica “prestar atención completa y consciente a la otra persona, evitando interrumpir, juzgar o dar consejos prematuros” (Rogers, 1980, p. 137). Esta técnica permite a los estudiantes comprender mejor las ideas, opiniones y emociones de sus compañeros de equipo, lo que facilita la toma de acuerdos y la resolución de conflictos.

La escucha activa se caracteriza por varios elementos clave. En primer lugar, requiere que el oyente esté completamente presente y concentrado en la conversación, evitando distracciones como el uso del teléfono móvil o la realización de otras tareas simultáneamente.

Además, el oyente debe mostrar interés genuino en lo que se está diciendo, utilizando el lenguaje no verbal, como el contacto visual y los asentimientos, para transmitir atención y comprensión (McNaughton y otros, 2008).

Otra característica importante de la escucha activa es el parafraseo, que consiste en reformular las ideas expresadas por el hablante utilizando las propias palabras del oyente. Esto ayuda a verificar que se ha comprendido correctamente el mensaje y demuestra al hablante que se le ha escuchado con atención. Por ejemplo, si un compañero de equipo dice: “Creo que deberíamos dividir las tareas según las fortalezas de cada uno”, el oyente podría parafrasear diciendo: “Si te he entendido bien, sugieres que asignemos las tareas teniendo en cuenta las habilidades individuales de cada miembro del equipo”.

Además de parafrasear, la escucha activa implica hacer preguntas abiertas que fomenten la reflexión y la elaboración de ideas. Estas preguntas no deben ser intrusivas ni críticas, sino que deben demostrar curiosidad y deseo de comprender mejor la perspectiva del hablante. Por ejemplo, en lugar de preguntar “¿Por qué quieres hacer eso?”, lo que podría sonar confrontativo, el oyente podría preguntar: “¿Qué te lleva a pensar que esa es la mejor manera de abordar el problema?”.

La escucha activa también requiere que el oyente maneje adecuadamente sus propias emociones y reacciones. Esto significa evitar interrumpir al hablante, incluso cuando se está en desacuerdo con lo que se dice, y permitir momentos de silencio para que el hablante pueda reflexionar y organizar sus pensamientos. El oyente debe mantener una actitud abierta y no crítica, buscando comprender la perspectiva del hablante antes de expresar su propia opinión (Weger y otros, 2014).

Otro aspecto crucial de la escucha activa es la empatía, que implica ponerse en el lugar del hablante y tratar de comprender sus emociones y experiencias. Según el psicólogo Daniel Goleman, “la empatía es la base de la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales exitosas” (Goleman, 1996, p. 96). Al demostrar empatía, el oyente crea un ambiente de confianza y seguridad que permite al hablante expresarse con mayor libertad y honestidad.

Para desarrollar la empatía en la escucha activa, es importante prestar atención no solo a las palabras del hablante, sino también a su tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal. Estos elementos no verbales pueden proporcionar información valiosa sobre las emociones y el estado mental del hablante. Por ejemplo, si un compañero de equipo habla con voz temblorosa y evita el contacto visual mientras explica una idea, el oyente empático podría reconocer que el hablante se siente inseguro o nervioso y ofrecerle apoyo y aliento.

Además de la empatía, la escucha activa requiere paciencia y tolerancia a la ambigüedad. En ocasiones, el hablante puede tener dificultades para expresar sus ideas de manera clara y concisa, o puede cambiar de tema varias veces durante la conversación. En lugar de frustrarse o tratar de apresurar al hablante, el oyente debe ser paciente y permitir que la conversación fluya a su propio ritmo. Si algo no está claro, el oyente puede pedir aclaraciones de manera amable y respetuosa, sin hacer juicios de valor.

En el contexto de los proyectos colaborativos escolares, la escucha activa es esencial para garantizar que todos los miembros del equipo se sientan valorados y escuchados. Cuando los estudiantes practican la escucha activa, son capaces de identificar y aprovechar las fortalezas y habilidades de cada miembro del equipo, lo que conduce a resultados más creativos y efectivos.



3.2 Proyectos colaborativos

Además, la escucha activa ayuda a prevenir y resolver conflictos, ya que permite a los estudiantes comprender mejor las necesidades y preocupaciones de sus compañeros de equipo y buscar soluciones que beneficien a todos.

Por ejemplo, imaginemos que un grupo de estudiantes está trabajando en un proyecto de ciencias y tienen diferentes ideas sobre cómo realizar un experimento. En lugar de discutir y tratar de imponer sus propias opiniones, los miembros del equipo pueden practicar la escucha activa. Cada estudiante tendría la oportunidad de explicar su propuesta, mientras los demás escuchan con atención, parafrasean para verificar su comprensión y hacen preguntas abiertas para obtener más información. A través de este proceso de escucha activa, el equipo puede identificar los aspectos más valiosos de cada propuesta y combinarlos en un plan de acción que satisfaga las necesidades y expectativas de todos.

Otro ejemplo de la importancia de la escucha activa en los proyectos

colaborativos escolares es cuando se presentan conflictos interpersonales. Supongamos que dos miembros de un equipo tienen diferentes estilos de trabajo y personalidades, lo que genera tensiones y malentendidos. En lugar de permitir que el conflicto escale, los estudiantes pueden utilizar la escucha activa para comprender mejor la perspectiva del otro. Al escuchar con empatía y sin juzgar, pueden identificar las necesidades y preocupaciones subyacentes de cada persona y buscar soluciones que aborden esas necesidades de manera respetuosa y equitativa.

Para fomentar la escucha activa en el aula, los alumnos pueden incorporarse a las actividades y estrategias que permitan practicar y desarrollar esta habilidad. Por ejemplo, pueden participar en juegos de roles en los que los asuman diferentes perspectivas y practiquen la escucha activa

en situaciones simuladas. También pueden integrarse en tareas grupales que requieran colaboración y comunicación efectiva, y brindar retroalimentación constructiva a otros compañeros sobre las habilidades demostradas.

Además, los alumnos pueden modelar la escucha activa en sus propias interacciones con el resto del grupo, mostrando interés genuino en sus ideas y preocupaciones, y respondiendo con empatía y comprensión. Al interactuar en un ambiente de clase donde se valore y fomente la escucha activa, los ado-



3.3 La escucha activa

lescentes pueden ayudarse mutuamente en desarrollar habilidades de comunicación que les serán útiles no solo en los proyectos colaborativos escolares, sino también en su vida personal y profesional futura.

En conclusión, la escucha activa es una habilidad vital para el éxito de los proyectos colaborativos escolares. Al practicar técnicas como el parafraseo, las preguntas abiertas, la empatía y el manejo adecuado de las emociones, los estudiantes pueden mejorar su capacidad para comprender y valorar las perspectivas de sus compañeros de equipo, lo que facilita la toma de acuerdos y la resolución de conflictos. Desarrollar habilidades de escucha activa no solo beneficia el trabajo en equipo, sino que también prepara a los estudiantes para ser comunicadores efectivos en su vida personal y profesional futura. Los docentes desempeñan un papel crucial en el fomento de la escucha activa en el aula, al incorporar actividades y estrategias que permitan a los estudiantes practicar y desarrollar esta habilidad, y al modelar la escucha activa en sus propias interacciones con los estudiantes.

Indicaciones: Elabora una nube de palabras visualmente atractiva y significativa que destaque los conceptos clave relacionados con la “escucha activa”, selecciona una forma creativa para tu nube de palabras, como un círculo, un rectángulo o una silueta, elige una paleta de colores armoniosa y visualmente que transmita la idea de una comunicación positiva y efectiva, enseguida varía el tamaño de las palabras según su importancia y frecuencia en el texto, finalmente deja que tu creatividad te guíe y no tengas miedo de experimentar con diferentes diseños.

Nube de palabras



De: Elaboramos

La escucha activa es una habilidad fundamental que los adolescentes pueden desarrollar y aplicar no solo en el aula, sino también en su comunidad y en los diferentes contextos en los que se desenvuelven.

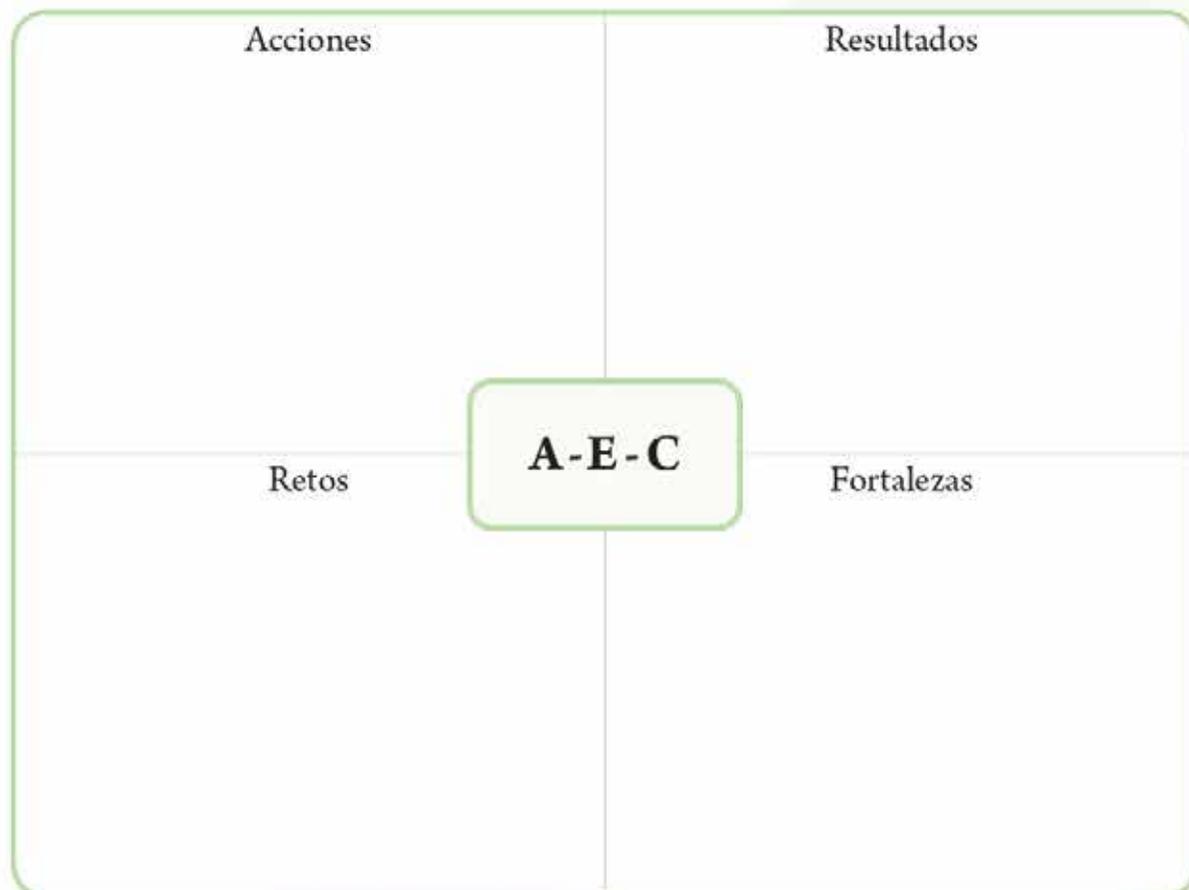
Para identificar las principales problemáticas en tu entorno completa la siguiente tabla:

| Contexto | ¿Cuáles son los principales problemas en tu aula, escuela y comunidad? |
|------------|--|
| Aula: | |
| Escuela: | |
| Comunidad: | |

Indicaciones: A partir de las problemáticas identificadas en tus distintos contextos, complete la siguiente tabla para detallar las acciones específicas que llevarás a cabo en tu aula, escuela y comunidad considerando la importancia de implementar algunas técnicas de escucha activa que favorezcan las relaciones sociales mediante el desarrollo de esta habilidad. Con el apoyo de tu docente implementa las acciones plasmadas en la actividad.

| Contexto | Acciones específicas | Técnicas de escucha activa | ¿Quiénes participan? |
|------------|----------------------|----------------------------|----------------------|
| Aula: | | | |
| Escuela: | | | |
| Comunidad: | | | |

Enseguida realiza una valoración y describe los resultados obtenidos en las acciones implementadas en los contextos del aula, la escuela y la comunidad.



Por último, compartan los resultados y conclusiones en el salón de clase y expresa ¿Qué aprendizajes significativos obtuviste al desarrollar la habilidad de escucha activa en los diferentes contextos? ¿Cómo puedes contribuir a fomentar la escucha activa en tus compañeros, familiares y miembros de la comunidad?

3.4 Fomentar la escucha activa





3.5 Evaluación

5e: Evaluamos

Al evaluar tus acciones y reflexionar sobre tus aprendizajes, podrás fortalecer esta habilidad fundamental para tu crecimiento personal y escolar, y contribuir a la creación de entornos más empáticos, colaborativos y armoniosos.

“La autoevaluación es un proceso de reflexión y análisis crítico sobre nuestro propio aprendizaje y desempeño, que nos permite identificar nuestras fortalezas, áreas de mejora y estrategias para seguir creciendo personal y académicamente.” (Dewey, 1933, p. 123).

AUTOEVALUACIÓN

Indicaciones: Realiza una reflexión metacognitiva respondiendo las siguientes preguntas:

1 En qué situaciones me resultó más fácil o difícil aplicar la escucha activa? ¿Por qué?



2 Qué técnicas de escucha activa utilicé con más frecuencia? ¿Cuáles me resultaron más efectivas?



3 Cómo influyó mi capacidad de escucha activa en la calidad de mis interacciones y relaciones interpersonales?



¿Qué aspectos de mi escucha activa necesito seguir mejorando? ¿Qué estrategias puedo utilizar para lograrlo?

COEVALUACIÓN

Recuerda que el objetivo de la coevaluación es promover el aprendizaje colaborativo y ayudarse mutuamente a mejorar las habilidades de escucha activa. Aprovecha esta oportunidad para aprender de las fortalezas de tu compañero/a y para identificar áreas en las que ambos puedan seguir creciendo y desarrollándose.

Indicaciones: Realiza en binas una actividad de coevaluación atendiendo los indicadores de desempeño durante el desarrollo de la progresión 3: *Escucha y cede para construir acuerdos para trabajar en proyectos y acciones compartidas*. Lee cuidadosamente cada indicador y marca con una "X" la casilla que mejor describa el desempeño de tu compañero, recuerda ser objetivo en tu evaluación.



3.6 Apendiendo fortalezas

| Indicador | Siempre | A menudo | A veces | Nunca |
|---|---------|----------|---------|-------|
| Participó activamente en las actividades grupales. | | | | |
| Aportó ideas originales y relevantes a las discusiones grupales. | | | | |
| Colaboró con sus compañeros para lograr los objetivos grupales. | | | | |
| Escuchó a sus compañeros con respeto y consideración. | | | | |
| Demostró un buen dominio del tema. | | | | |
| Propone soluciones creativas y efectivas a las problemáticas que se presentan | | | | |

Categoría:

Educación cívica y cultura democrática

Promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.



Progresión 4:

Reconoce y regula sus emociones al convivir y afrontar conflictos en el desarrollo de proyectos y acciones compartidas

Aprendizajes de trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- *Cuidado físico corporal:* Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
- *Bienestar emocional afectivo:* Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

1e: Empecemos

Indicaciones: Formen grupos de 5 a 6 integrantes. A continuación, observen detenidamente las imágenes presentadas en la parte inferior del texto, las cuales muestran jóvenes expresando diferentes emociones, como alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, entre otras. Analicen cada rostro y discutan en su equipo qué emoción creen que está representada en cada caso. Es importante que lleguen a un consenso sobre la emoción identificada en cada una de las imágenes. Una vez que hayan completado este análisis, compartirán sus resultados con el resto de la clase.

PERSONAS CON DIVERSAS EMOCIONES



4.1 Personas con diversas emociones

En seguida, te invitamos a realizar un registro de cuales han sido las emociones más frecuentes en la última semana o un periodo reciente e identifica su intensidad (bajo, medio o alto) y frecuencia (mucho, regular, poco, nada), de igual manera escribe ante qué situación se han presentado y de qué manera ha sido tu respuesta.

Tabla de registro de mis emociones básicas

| Emociones | Intensidad | Frecuencia | Situación | Respuesta |
|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| Alegría | | | | |
| Tristeza | | | | |
| Enojo | | | | |
| Miedo | | | | |
| Sorpresa | | | | |
| Asco | | | | |

Indicaciones: Realiza una lectura grupal de la siguiente situación y reflexionen en plenaria las preguntas que se ubican posteriormente.

En un equipo de trabajo escolar, las diferencias en los estilos de trabajo y las personalidades de los miembros generan tensiones emocionales que afectarán la convivencia y el progreso del proyecto. Las emociones no reguladas, como la frustración, la inseguridad y la ansiedad, llevaron a discusiones y conflictos que obstaculizaron el desempeño del equipo. La líder del proyecto, Laura, se dio cuenta de la necesidad de abordar el conflicto de manera asertiva y empática. A través de la expresión respetuosa de las emociones, el establecimiento de normas de convivencia y la práctica de la comunicación efectiva, el equipo logró mejorar su dinámica de trabajo y completar con éxito el proyecto. Este caso demuestra la importancia de reconocer y gestionar adecuadamente las emociones para mantener una convivencia saludable y resolver conflictos de manera constructiva en un entorno académico.

1. ¿Cómo pueden las emociones no reguladas, como la frustración, la inseguridad y la ansiedad, afectar la dinámica de un equipo de trabajo y obstaculizar el logro de objetivos comunes?

2. ¿Qué estrategias pueden utilizar los miembros de un equipo para abordar los conflictos de manera asertiva y empática, fomentando una convivencia saludable y la resolución constructiva de problemas?

2e: Exploremos

Las emociones son como las corrientes de un río que fluye hacia la resolución de conflictos. Cuando las aguas estén calmadas y claras, permitan ver el fondo y encontrar el camino hacia una solución pacífica y efectiva. Sin embargo, cuando las emociones se desbordan y se vuelven turbulentas, pueden nublar nuestra visión y arrastrarnos hacia remolinos de malentendidos y desacuerdos. Es en estos momentos cuando debemos tomar un respiro, permitir que las aguas se aquieten y buscar la serenidad necesaria para navegar hacia aguas más tranquilas. Al aprender a reconocer y regular nuestras emociones, podemos transformar los conflictos en una corriente fluida de entendimiento y colaboración, que nos llevará hacia la resolución constructiva de nuestras diferencias.

Indicaciones: En equipos pequeños de 4 a 5 integrantes participarán en la actividad titulada: “Descubriendo estrategias de regulación emocional y resolución de conflictos”, en la cual investigarán y conocerán diferentes estrategias de regulación emocional y resolución de conflictos, aplicando la metodología de aprendizaje por descubrimiento.

Enseguida, seleccionen uno de los temas relacionado con la regulación emocional y la resolución de conflictos, por ejemplo:

- Técnicas de relajación y atención plena para la regulación emocional.
- Comunicación asertiva y escucha activa en la resolución de conflictos.
- El papel de la empatía en la gestión de emociones y conflictos.
- Estrategias de reevaluación cognitiva para manejar emociones intensas.
- Mediación y negociación en la resolución de conflictos interpersonales.

Realicen una indagación en fuentes de información confiables, como artículos científicos, libros especializados, videos educativos y sitios web relevantes para guiar su investigación, explorando los conceptos clave, las técnicas específicas y los ejemplos prácticos relacionados con su área de enfoque.

Enseguida, deberán elaborar una presentación creativa para compartir sus descubrimientos con el resto de la clase. Pueden utilizar diferentes formatos, como presentaciones multimedia, juegos de roles, demostraciones prácticas o infografías.

Después de las presentaciones, realicen algunas conclusiones grupales sobre la importancia de la regulación emocional y la resolución de conflictos en diferentes contextos.

Indicaciones: En binas, participa en un juego de roles donde lean en voz alta la narración de los dos personajes.

Escena:

Ana y Carlos se encuentran en el patio de la escuela durante el recreo.

Carlos: (Acercándose a Ana) Hola, Ana. ¿Estás bien? Te noto un poco molesta.

Ana: (Con un tono de voz irritada) No, no estoy bien. Estoy muy enojada con Laura. ¿Puedes creer que no me invitó a su fiesta de cumpleaños? Pensé que éramos mejores amigas.

Carlos: Entiendo que te sientas herida y enojada. Es normal tener esas emociones cuando sientes que una amistad importante para ti se ve afectada.

Ana: (Alzando la voz) ¡Es que no es justo! Siempre he estado ahí para ella y ahora me excluye. Tengo ganas de confrontarla y decirle lo mala amiga que es.

Carlos: (Con un tono calmado) Ana, sé que estás muy molesta en este momento, pero confrontar a Laura mientras estás tan enojada podría empeorar las cosas. ¿Qué te parece si primero intentas regular tus emociones?

Ana: (Respirando profundamente) Tienes razón. Siento que mi enojo me está nublando la mente. ¿Qué sugieres que haga?

Carlos: Podrías empezar por tomar algunas respiraciones profundas. Inhala por la nariz y exhala lentamente por la boca. Esto te ayudará a calmarte un poco.

Ana: (Siguiendo las instrucciones de Carlos) De acuerdo, lo intentaré. (Respira profundamente varias veces) Me siento un poco más tranquila ahora.

Carlos: Eso es genial. Ahora, antes de hablar con Laura, trata de ponerte en su lugar por un momento. ¿Crees que podría haber alguna razón por la cual no te invitó a su fiesta?

Ana: (Pensando) Bueno, últimamente hemos tenido algunos desacuerdos y discusiones. Quizás eso la hizo sentir incómoda para invitarme.

Carlos: Es posible. A veces, cuando hay conflictos sin resolver, las personas pueden alejarse un poco. ¿Qué te parece si, cuando te sientas más calmada, buscas a Laura y le pides hablar tranquilamente sobre lo que pasó?

Ana: Creo que es una buena idea. Podría expresarle cómo me sentí al no ser invitada y también escuchar su perspectiva. Tal vez podamos encontrar una manera de resolver nuestras diferencias.

Carlos: Me parece un excelente plan. Recuerde usar un tono calmado y evitar las acusaciones. Céntrate en expresar tus emociones y en buscar soluciones juntas.

Ana: Gracias Carlos. Me has ayudado mucho a regular mis emociones y a pensar en una forma más constructiva de manejar este conflicto con Laura.

Carlos: De nada, Ana. Siempre es mejor abordar los conflictos con calma y empatía. Estoy seguro de que tú y Laura podrán resolverlo si se escuchan mutuamente.

Ana: Sí, eso haré. Gracias de nuevo por tu apoyo y tus consejos.

(Ana y Carlos se despiden y Ana se dirige a buscar a Laura para tener una conversación tranquila y resolver su conflicto).

A continuación, escribe una reflexión personal sobre cómo planean implementar las estrategias aprendidas en situaciones específicas de su vida, ya sea en el ámbito académico, personal o social.

3e: Explicamos

Indicaciones: Realiza una lectura exploratoria y amplía la información en diversas fuentes digitales.

Las emociones según Bisquerra (2003) se definen como:

“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12). El autor, también destaca que las emociones tienen tres componentes:

1. *El componente neurofisiológico*, que se refiere a las respuestas involuntarias del cuerpo, como la taquicardia, la sudoración o la tensión muscular.
2. *El componente comportamental*, que incluye las expresiones faciales, el tono de voz, el volumen, el ritmo, los movimientos del cuerpo, etc.
3. *El componente cognitivo*, que permite etiquetar una emoción y tomar conciencia de ella. Este componente coincide con lo que se denomina sentimiento.

Por otro lado, Gross (2014) define las emociones como: “estados psicológicos que incluyen experiencias subjetivas, comportamientos expresivos y respuestas fisiológicas periféricas” (p. 5).

Finalmente, las emociones son fenómenos multifacéticos que implican cambios fisiológicos, conductuales y cognitivos, que surgen como respuesta a acontecimientos significativos en la vida de las personas. Comprender la naturaleza de las emociones es fundamental para promover el bienestar emocional y desarrollar habilidades de regulación emocional efectiva.

Las emociones básicas, también conocidas como emociones primarias o universales, son aquellas que se consideran innatas y comunes a todas las culturas. Según la teoría de las emociones básicas propuesta por Ekman (1992), existen seis emociones básicas: Alegría, Tristeza, Ira, Miedo, Sorpresa y Asco, son consideradas universales y están presentes en todas las culturas humanas. Estas emociones tienen una base biológica y evolutiva, y se caracterizan por patrones específicos de respuesta fisiológica, expresiones faciales distintivas y tendencias de acción asociadas (Ekman, 1999).

Ekman y Friesen (1971) realizaron estudios transculturales en los que mostraron fotografías de expresiones faciales a personas de diferentes culturas, incluyendo culturas aisladas sin contacto con el mundo occidental. Los resultados revelaron que las seis emociones básicas propuestas por Ekman eran reconocidas de manera consistente en todas las culturas estudiadas, lo que apoya la idea de su universalidad.

Además de las seis emociones básicas (miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco), otros autores han sugerido la existencia de emociones adicionales que podrían considerarse universales. Por ejemplo, Izard (1991) propuso la existencia de diez emociones fundamentales, incluyendo las seis de Ekman y añadiendo interés, desprecio, vergüenza y culpa. Sin embargo, la teoría de las seis emociones básicas de Ekman sigue siendo una de las más ampliamente aceptadas y respaldadas por la investigación (Scarantino y Griffiths, 2011).

Las emociones básicas tienen funciones adaptativas importantes. Por ejemplo, el miedo nos alerta de posibles amenazas y nos prepara para huir o luchar (Öhman, 2005), mientras que la ira nos moviliza para superar obstáculos y defender nuestros intereses (Sell, Tooby, y Cosmides, 2009). La tristeza, por otro lado, nos ayuda a procesar pérdidas y buscar apoyo social (Nesse, 1990).

Investigaciones recientes en neurociencia han identificado los sustratos neuronales asociados con las emociones básicas. Por ejemplo, se ha encontrado que la amígdala desempeña un papel crucial en el procesamiento del miedo (LeDoux, 2003), mientras que la ínsula está involucrada en la experiencia del asco (Wicker y otros, 2003). Estos hallazgos respaldan la idea de que las emociones básicas tienen una base biológica y están arraigadas en sistemas cerebrales específicos.

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Cuando hablamos de regulación emocional nos referimos Según Gross (1998), "A los procesos por los cuales los individuos influyen en las emociones que tienen, cuando las tienen y cómo experimentan y expresan estas emociones" (p. 275). Esta definición enfatiza el papel activo del individuo en la gestión de sus propias emociones, así como la importancia de la experiencia y la expresión emocional.

Por ejemplo, imagina que un estudiante universitario llamado Juan recibe una calificación más baja de lo esperado en un examen importante. En lugar de dejarse llevar por la frustración y la ira, Juan decide tomar un enfoque más proactivo para manejar sus emociones. Primero, reconoce y acepta sus sentimientos de decepción y tristeza, permitiéndose experimentar estas emociones sin juzgarse a sí mismo. Luego, Juan utiliza una técnica de reevaluación cognitiva, reinterpretando la situación como una oportunidad para aprender y mejorar en lugar de verla como un fracaso definitivo (Gross, 1998). Además,



4.2 Estrategias de regulación emocional



4.3 Las emociones

decide expresar sus emociones de manera saludable y adaptativa, hablando con un amigo cercano sobre sus sentimientos y buscando apoyo emocional. Finalmente, Juan utiliza esta experiencia como motivación para ajustar sus estrategias de estudio y prepararse mejor para futuros exámenes.

Juan demuestra un papel activo en la gestión de sus propias emociones al reconocer, aceptar

y reevaluar sus sentimientos, así como al expresarlos de manera saludable y adaptativa. Estas acciones ilustran los procesos de regulación emocional descritos por Gross (1998), que implican influir en las emociones que uno tiene, cuando las tiene y cómo las experimenta y expresa.

Según el modelo de autorregulación emocional de James Gross (1998), el proceso de regulación emocional se divide en cinco etapas. A continuación, te presentamos estas etapas con una breve explicación de cada una:

Selección de la situación

Implica elegir o evitar situaciones que puedan desencadenar emociones específicas. Ejemplo: Decidir no asistir a una fiesta si sabes que te encontrarás con alguien que te genera malestar emocional.

Modificación de la situación

Consiste en cambiar o adaptar la situación para alterar su impacto emocional. Ejemplo: Si una conversación te está generando ansiedad, propone un cambio de tema o pide un descanso.

Despliegue atencional

Se refiere a dirigir tu atención hacia aspectos específicos de la situación o hacia pensamientos y emociones internas. Ejemplo: En una discusión, elija centrarse en los aspectos positivos de la relación en lugar de focalizarte en el conflicto actual.

Cambio cognitivo

Implica modificar la interpretación o evaluación de la situación para alterar su significado emocional. Ejemplo: Reevaluar una crítica constructiva como una oportunidad de aprendizaje en lugar de percibirla como un ataque personal.

Modulación de la respuesta

Consiste en influir directamente en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales relacionadas con la emoción. Ejemplo: Utilizar técnicas de

respiración profunda para calmar la ansiedad o practicar la expresión asertiva para comunicar tus emociones de manera saludable.

Es importante tener en cuenta que estas etapas no siempre ocurren de manera lineal y que las personas pueden utilizar diferentes estrategias de regulación emocional en diferentes momentos y contextos. Además, la efectividad de cada estrategia puede variar de una persona a otra y de una situación a otra.

¿Cómo poder afrontar conflictos interpersonales?

Los adolescentes pueden afrontar los conflictos interpersonales de manera más efectiva mediante la autorregulación emocional. Según Gross (2014), la autorregulación emocional implica “los procesos por los cuales las personas buscan redireccionar el flujo espontáneo de sus emociones” (p. 6). Al aplicar estrategias de autorregulación emocional, los adolescentes pueden manejar mejor sus emociones durante situaciones de conflicto y, en consecuencia, responder de manera más adaptativa.

Una estrategia clave de autorregulación emocional es la reevaluación cognitiva, que implica cambiar la manera en que se interpreta una situación para modificar su impacto emocional (Gross y John, 2003). Los adolescentes pueden utilizar la reevaluación cognitiva para ver los conflictos desde una perspectiva más objetiva y empática, lo que les permite comprender mejor las perspectivas de los demás y encontrar soluciones más constructivas (Moed y otros, 2015).

Además, los adolescentes pueden emplear técnicas de regulación de la atención, como la distracción y la concentración, para manejar sus emociones durante los conflictos interpersonales (Gross, 2014). Al desviar su atención de los aspectos negativos del conflicto y enfocarse en soluciones positivas, los adolescentes pueden reducir la intensidad de las emociones negativas y abordar el problema de manera más efectiva (Silk, Steinberg y Morris, 2003).

Los adolescentes que pueden comunicar sus emociones de manera asertiva y respetuosa durante los conflictos tienen más probabilidades de resolver los problemas y mantener relaciones saludables (Moed y otros, 2015). Al aprender a expresar sus emociones de manera apropiada, los adolescentes pueden mejorar su capacidad para manejar los conflictos interpersonales (Silk y otros, 2003).

Indicaciones: Crea un mapa visual de emociones centrado en un avatar que te represente. Alrededor del avatar, dibuja seis globos de diálogo, cada uno mostrando una emoción diferente: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco. De cada globo, extiende ramas que incluyen símbolos, situaciones desencadenantes y palabras clave asociadas a esa emoción específica.

Utiliza una variedad de colores vibrantes y formas creativas para hacer el mapa visualmente atractivo y fácil de interpretar. Añade detalles que personalicen tu mapa, como pequeños dibujos o patrones que representen tus experiencias únicas con cada emoción. Comparte y reflexiona con tus compañeros sobre cómo las emociones se manifiestan en tu vida diaria.

De: Elaboramos

Indicaciones: Lee detenidamente el caso proporcionado, prestando atención a los detalles, personajes involucrados y el contexto en el que se desarrolla la situación. Identifica el conflicto central presente en el caso y las emociones que están experimentando los diferentes personajes. Observa cómo estas emociones influyen en sus comportamientos y en la dinámica del grupo. Por último, analiza el caso desde la perspectiva de la regulación emocional según el modelo de Gross.



4.4 Enfoque para mejorar las emociones

Caso: “El conflicto en el equipo de trabajo de ciencias”

En una escuela secundaria, los estudiantes de la clase de ciencias han sido asignados a trabajar en un proyecto grupal sobre el cambio climático. El equipo está conformado por cinco estudiantes: Ana, Luis, Martha, Pedro y Sofía. Desde el inicio, han surgido tensiones y desacuerdos entre los miembros del equipo debido a diferencias en sus enfoques y estilos de trabajo.

Ana, quien ha asumido el liderazgo del equipo, tiene una personalidad perfeccionista y controladora. Ella insiste en que todo se haga según sus estándares y plazos, lo que ha generado frustración y resentimiento en algunos de sus compañeros. Luis, por su parte, tiene una actitud más relajada y prefiere un enfoque más creativo y menos estructurado. Él siente que sus ideas son constantemente rechazadas por Ana sin una consideración justa.

Martha y Pedro han intentado mediar entre Ana y Luis, pero sus propias emociones han comenzado a intensificarse. Martha se siente abrumada por la tensión en el equipo y ha comenzado a evitar las reuniones de trabajo, mientras que Pedro ha expresado su frustración a través de comentarios sarcásticos y negativos hacia sus compañeros.

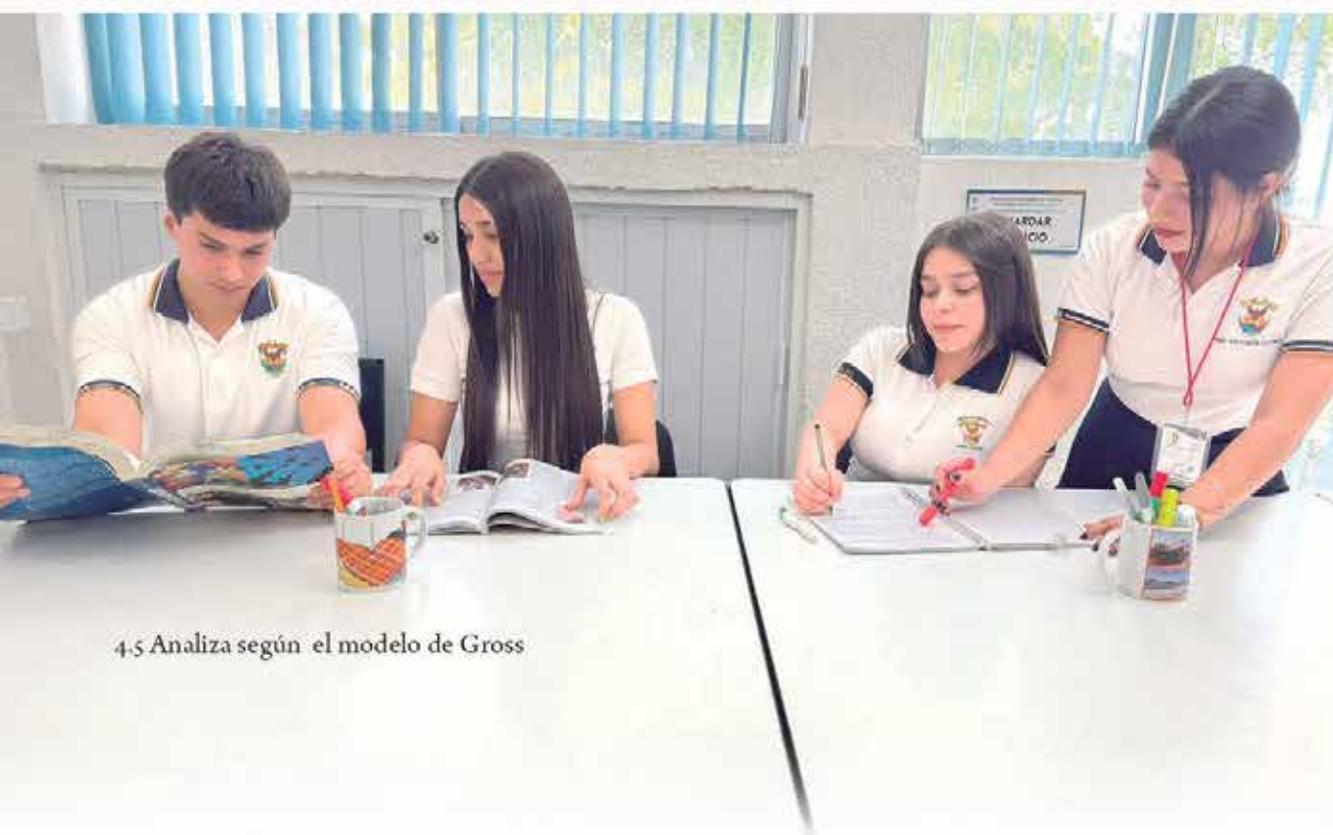
Sofía, que es una estudiante tímida y reservada, se ha mantenido al margen de los conflictos, pero su silencio ha sido malinterpretado por algunos miembros del equipo como falta de interés o compromiso con el proyecto.

Con el plazo de entrega del proyecto acercándose, las emociones en el equipo han alcanzado un punto crítico. Los estudiantes se dan cuenta de que

necesitan abordar el conflicto y regular sus emociones para poder trabajar de manera efectiva y entregar un proyecto de calidad.

Desde la perspectiva de la regulación emocional según el modelo de Gross, selecciona a uno de los cinco personajes y analiza el caso atendiendo las preguntas que se desglosan en cada paso.

| Situación | Preguntas |
|-------------------------------|--|
| Selección de la situación. | ¿Cómo podría el personaje elegir situaciones que reduzcan el conflicto? |
| Modificación de la situación. | ¿Qué cambios podrían implementarse en la dinámica del equipo? |
| Despliegue atencional. | ¿En qué aspectos positivos podría enfocarse el personaje? |
| Cambio cognitivo. | ¿Cómo podría el personaje reinterpretar la situación de manera más constructiva? |
| Modulación de la respuesta. | ¿Qué técnicas podrían utilizar el personaje para manejar sus reacciones emocionales? |



4.5 Analiza según el modelo de Gross

5e: Evaluamos

Autoevaluación: Los estudiantes evalúan su propio progreso en el desarrollo de recursos socioemocionales, utilizando un cuestionario de inteligencia emocional basado en Daniel Goleman:

| No. | Preguntas | Nunca (1) | Siempre (5) |
|-----|--|--------------|----------------|
| 1 | Soy consciente de mis emociones y de cómo influyen en mi comportamiento. | | |
| 2 | Reconozco mis fortalezas y debilidades emocionales. | | |
| 3 | Reflexión sobre mis valores y metas personales. | | |
| 4 | Mantengo el control en situaciones estresantes o emocionalmente desafiantes. | | |
| 5 | Adapto mi comportamiento de manera flexible según las circunstancias. | | |
| 6 | Asumo la responsabilidad de mis acciones y decisiones. | | |
| 7 | Soy sensible a los sentimientos y perspectivas de los demás. | | |
| 8 | Escucho activamente y trato de comprender el punto de vista de los otros. | | |
| 9 | Muestro preocupación y ofrezco apoyo a quienes lo necesitan. | | |
| 10 | Me comunico de manera clara y efectiva con los demás. | | |
| 11 | Construyo y mantengo relaciones positivas con diferentes tipos de personas. | | |
| 12 | Resuelvo conflictos de manera constructiva y busco soluciones. | | |
| 13 | Me esfuerzo por alcanzar mis metas a pesar de los obstáculos | | |
| 14 | Me mantengo optimista y perseverante frente a los desafíos. | | |
| 15 | Busco oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal. | | |

Interpretación de los resultados:

- Puntaje entre 15 y 35: Tu inteligencia emocional necesita desarrollo. Identifica las áreas en las que obtuviste puntajes más bajos y establece metas para mejorar esas habilidades.
- Puntaje entre 36 y 55: Tu inteligencia emocional está en un nivel intermedio. Tienes algunas fortalezas, pero también hay áreas en las que puedes seguir creciendo. Enfócate en fortalecer las habilidades que obtuvieron puntajes más bajos.

- Puntaje entre 56 y 75: Tu inteligencia emocional está bien desarrollada. Tienes una buena base de habilidades emocionales que te permiten gestionar eficazmente tus emociones y relacionarte de manera positiva con los demás. Continúa cultivando y aplicando estas habilidades en tu vida diaria.



4.6 Evalúa tu propio progreso

Recuerda que este cuestionario es una herramienta de auto-evaluación y los resultados pueden variar según tu percepción personal. Utiliza los resultados como una guía para reflexionar sobre tus fortalezas y áreas de mejora en términos de inteligencia emocional.

Coevaluación: en binas realicen una retroalimentación considerando la interacción y observación durante el desarrollo de la progresión 4.

| No. | Indicador | Siempre | Algunas veces | Pocas veces | Nunca |
|-----|---|---------|---------------|-------------|-------|
| 1 | Elige o evita situaciones específicas con el fin de regular las emociones. | | | | |
| 2 | Modifica o cambia una situación con el objetivo de alterar su impacto emocional. | | | | |
| 3 | Dirige la atención hacia aspectos específicos de una situación para influir en las emociones. | | | | |
| 4 | Cambia la perspectiva a un significado positivo en una situación. | | | | |
| 5 | Realiza estrategias de autorregulación emocional. | | | | |

Categoría:

Educación cívica y cultura democrática

Promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.



Progresión 6:

Reflexiona y analiza las implicaciones de su participación en proyectos de práctica y colaboración ciudadana en el bienestar físico, cognitivo y emocional propio y colectivo y acciones compartidas



Aprendizajes de trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- *Cuidado físico corporal:* Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
- *Bienestar emocional afectivo:* Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

1e: Empecemos

Indicaciones: De manera grupal, participa en la actividad: "La telaraña del bienestar", para fortalecer tu aprendizaje kinestésico y visual.

El docente les facilita tres estambres con distintos colores, los cuales representan el bienestar físico, bienestar cognitivo y bienestar emocional. Enseguida, todos los integrantes del grupo forman una telaraña con hilos que representen las diferentes dimensiones del bienestar y observen cómo se interconectan.



6.1 La telaraña del bienestar

En un segundo momento, participa en una discusión guiada atendiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al participar en la actividad "La telaraña del bienestar" y qué emociones experimentaste durante el proceso?

- ¿Qué aprendizaje significativo obtuviste al representar las diferentes dimensiones del bienestar mediante los hilos de colores?

- ¿De qué manera la actividad te ayudó a comprender la interconexión entre el bienestar físico, cognitivo y emocional?

- ¿Puedes compartir alguna experiencia personal en la que hayas notado la importancia de mantener un equilibrio entre estas dimensiones del bienestar?

- ¿Cómo crees que el aprendizaje kinestésico y visual, a través de esta actividad, puede contribuir a una mayor conciencia sobre el bienestar integral?

- ¿Qué reflexiones te surgieron al observar la telaraña formada por los hilos que representan las diferentes dimensiones del bienestar?

- ¿De qué manera la actividad enriqueció tu comprensión sobre la importancia del bienestar en tu vida?

- ¿Cómo puedes aplicar los conocimientos adquiridos durante esta actividad en tu vida diaria para promover tu propio bienestar y el de los demás?

- ¿Qué acciones concretas te gustaría implementar a partir de ahora para fortalecer tu bienestar físico, cognitivo y emocional?

- ¿Cómo crees que el fomento del bienestar integral en la educación puede contribuir a la formación de individuos más saludables y equilibrados en la sociedad?

2e: Exploremos

Indicaciones: Realiza una investigación guiada de manera individual o en binas, donde explores distintas iniciativas o proyectos de participación ciudadana (ej. Huertos urbanos comunitarios, iniciativa de arte público participativo, programa de voluntariado para personas mayores, campaña de limpieza y restauración de espacios naturales, torneos deportivos juveniles, etc.) que hayan tenido un impacto positivo en las dimensiones del bienestar de tu comunidad.

Nombre del proyecto en tu comunidad: _____

Iniciativas:

- 1.
- 2.
- 3.

Indicaciones: Enseguida, realiza una entrevista a tus padres o vecinos, para indagar sobre sus percepciones y experiencias de bienestar en relación con la participación ciudadana. Aquí te brindamos algunas preguntas, que pueden ayudarte como guía.

GUION DE ENTREVISTA

1. ¿De qué maneras puedes participar en tu comunidad para mejorar la vida de las personas en diferentes aspectos, como la salud, las relaciones sociales, el aprendizaje y el bienestar emocional?

2. ¿Qué dificultades o retos pueden impedir que las personas participen activamente en proyectos comunitarios? ¿Cómo se pueden superar estos obstáculos para animar a más gente a involucrarse?

3. ¿Cómo puede la participación de los miembros de una comunidad ayudar a solucionar problemas como la pobreza, la discriminación o la contaminación, y así mejorar la calidad de vida de todos?

Blank space for writing the answer to question 3.

4. ¿Qué pueden hacer las autoridades locales, las escuelas y las organizaciones de tu comunidad para apoyar y fomentar la participación de los ciudadanos en actividades que mejoren el bienestar de todos?

Blank space for writing the answer to question 4.

5. ¿Por qué es importante que las escuelas enseñen a los estudiantes la importancia de participar en su comunidad? ¿Cómo pueden las escuelas preparar a los jóvenes para ser ciudadanos activos y comprometidos con el bienestar de los demás?

Blank space for writing the answer to question 5.

Por último, expresa tu experiencia al llevar a cabo la entrevista, registra tus observaciones y elabora una conclusión de la importancia de la participación ciudadana y su relación con el bienestar integral.

Blank lines for writing the conclusion and observations.

3e: Explicamos

Indicaciones: Te invitamos a realizar una lectura exploratoria e identificar los conceptos clave en cada uno de los párrafos, puedes usar la técnica del subrayado.

La participación ciudadana y el bienestar integral son dos aspectos fundamentales en el desarrollo de los adolescentes de bachillerato. En esta etapa crucial de sus vidas, los jóvenes se enfrentan a múltiples desafíos y oportunidades que moldean su identidad, sus relaciones y su papel en la sociedad. La participación ciudadana, entendida como el involucramiento activo en la vida pública y la toma de decisiones que impactan la comunidad, brinda a los adolescentes la oportunidad de desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas esenciales para su bienestar integral. A través de la participación en proyectos comunitarios, voluntariado, activismo social y otras formas de compromiso cívico, los jóvenes pueden cultivar valores como la

empatía, la solidaridad, la responsabilidad y el sentido de pertenencia. Además, la participación ciudadana les permite fortalecer su autoestima, su capacidad de liderazgo y su pensamiento crítico, al tiempo que contribuye al bienestar colectivo y al cambio social positivo.

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Según la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2024), la práctica y colaboración ciudadana implica “la integración de los estudiantes en actividades que promuevan el desarrollo de habilidades sociales, el compromiso cívico y la responsabilidad social” (p. 15). La participación en proyectos de práctica y colaboración ciudadana tiene implicaciones significativas en el bienestar físico, cognitivo y emocional tanto

a nivel individual como colectivo. Este tipo de involucramiento no solo fomenta el desarrollo personal, sino que también fortalece las comunidades al promover la cohesión social y el apoyo mutuo.

Sin lugar a duda, para que los jóvenes sean partícipes de proyectos escolares o comunitarios deben desarrollar un bienestar personal y estar en condiciones para generar un bien colectivo. En las siguientes líneas encontrarás algunas definiciones de los aspectos físicos, cognitivos y emocionales encaminados a una estabilidad integral.

BIENESTAR FÍSICO

El bienestar físico en adolescentes es fundamental para su desarrollo integral y la prevención de enfermedades futuras. Se enfoca en una alimentación balanceada, ejercicio regular, sueño adecuado y hábitos saludables.



6.2 Bienestar cognitivo

- **Alimentación y Nutrición**

Una dieta equilibrada es esencial durante la adolescencia debido al rápido crecimiento y cambios hormonales. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) recomienda una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa para satisfacer las necesidades nutricionales. La falta de nutrientes como el calcio y la vitamina D puede llevar a problemas como la osteoporosis (Weaver et al., 2016).

- **Actividad Física**

La OMS (2020) sugiere que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Esto ayuda a controlar el peso, mejorar la salud cardiovascular y fortalecer músculos y huesos. La actividad física regular también reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y hipertensión (Strong y otros, 2005).

- **Sueño y Descanso**

El sueño adecuado es crucial para la recuperación del cuerpo y el desarrollo cognitivo. La National Sleep Foundation (2015) recomienda que los adolescentes duerman entre 8 y 10 horas por noche. La falta de sueño puede provocar problemas de salud física y mental, como aumento de peso, bajo rendimiento académico y trastornos del estado de ánimo (Owens y otros, 2014).

- **Hábitos Saludables**

Otros hábitos saludables incluyen la higiene personal, evitar sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol, y gestionar el estrés. Adoptar estos hábitos desde la adolescencia puede prevenir enfermedades crónicas y promover un estilo de vida saludable en la adultez (Patton y otros, 2016).

- **Impacto en el Bienestar Físico**

Participar en proyectos comunitarios puede tener un impacto significativo en el bienestar físico de los adolescentes. Actividades como la limpieza de parques, la organización de eventos deportivos y la promoción de hábitos saludables no solo fomentan el ejercicio físico, sino que también inculcan hábitos de vida saludables. Según un estudio de Martínez y Pérez (2022), “los adolescentes que participan en actividades comunitarias tienden a ser más activos físicamente y a desarrollar una mayor conciencia sobre la importancia del ejercicio regular y la alimentación balanceada” (p. 76). Esto se traduce en una mejora de la salud física y una reducción de comportamientos sedentarios.

BIENESTAR COGNITIVO

El bienestar cognitivo en adolescentes es esencial para su desarrollo integral y se refiere a la salud del cerebro y sus capacidades para pensar, aprender y recor-

dar. La UNESCO (2019) destaca que “el acceso a la educación y el aprendizaje continuo son esenciales para el desarrollo cognitivo”. La estimulación mental a través de actividades como la lectura y los juegos de lógica mejora las funciones cognitivas y previene el deterioro cognitivo (Wilson et al., 2012). Además, la gestión del estrés juega un papel crucial en el bienestar cognitivo. Según la American Psychological Association (2021), “las técnicas de manejo del estrés, como la meditación y la respiración profunda, ayudan a reducir el estrés y a mejorar la concentración y la claridad mental”. En resumen, la educación, la estimulación mental y la gestión del estrés son fundamentales para mantener y mejorar el bienestar cognitivo en adolescentes.

Impacto en el Desarrollo Cognitivo

El involucramiento en proyectos de práctica y colaboración ciudadana también contribuye al desarrollo cognitivo de los adolescentes. Estas actividades fomentan el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la toma de decisiones informada. Al enfrentarse a desafíos reales en sus comunidades, los estudiantes aprenden a analizar situaciones, considerar diferentes perspectivas y encontrar soluciones efectivas. Según Gómez y Hernández (2021), “la participación en proyectos comunitarios proporciona un contexto práctico para aplicar conocimientos teóricos, lo que enriquece el aprendizaje y mejora las habilidades cognitivas” (p. 112).

BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional en adolescentes es fundamental para su desarrollo integral y se refiere a la capacidad de manejar emociones y mantener relaciones saludables. Según Goleman (1995), “la inteligencia emocional es la habilidad para reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones, así como para entender las emociones de los demás”. Mantener relaciones interpersonales positivas es crucial; Umberson y Karas Montez (2010) afirman que “las relaciones saludables proporcionan apoyo emocional, reducen el estrés y aumentan el sentido de pertenencia y propósito”. Además, la práctica del autocuidado y el desarrollo de la resiliencia son esenciales. Masten (2001) señala que “la resiliencia, o la capacidad de recuperarse de las adversidades, juega un papel importante en mantener la salud emocional”. Así, la inteligencia emocional, las relaciones positivas y la resiliencia son pilares del bienestar emocional en adolescentes.

Impacto en el Desarrollo Emocional

El bienestar emocional de los adolescentes también se ve beneficiado a través de su participación en actividades comunitarias. Sentirse útil y contribuir al bienestar de los demás puede aumentar la autoestima y proporcionar un sentido de propósito. Además, estas actividades fomentan el desarrollo de habilidades emocionales como la empatía, la cooperación y la comunicación efectiva. Según

López (2023), “los adolescentes que participan en proyectos comunitarios reportan niveles más altos de satisfacción personal y una mayor sensación de conexión con su comunidad” (p. 45).

BIENESTAR INTEGRAL

El bienestar integral en adolescentes es un concepto holístico que abarca el bienestar físico, cognitivo, emocional y social. Este enfoque multidimensional es fundamental para el desarrollo saludable y equilibrado de los jóvenes, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y adaptabilidad. Cada una de estas dimensiones está interrelacionada y contribuye al desarrollo general y la calidad de vida de los jóvenes. Promover una alimentación equilibrada, actividad física regular, educación de calidad, gestión emocional y relaciones saludables es esencial para el bienestar integral.



6.3 Bienestar físico

Indicaciones: Recupera las ideas centrales del texto y participa en tu grupo aportando tus opiniones con relación a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo crees que tu participación ciudadana en actividades comunitarias, voluntariado o activismo social puede influir en tu desarrollo personal y tu bienestar integral? ¿Qué habilidades y valores consideras que puedes fortalecer a través de estas experiencias?
2. Reflexiona sobre los desafíos a los que puedes enfrentarte al involucrarte en actividades de participación ciudadana. ¿Qué estrategias sugieres implementar para mantener tu compromiso y motivación?
3. Analiza el papel que han desempeñado tus familias, educadores y comunidades en tu desarrollo como ciudadano activo y comprometido. ¿De qué manera han fomentado o limitado tu participación ciudadana? ¿Qué tipo de apoyo y orientación consideras que necesitas para seguir creciendo en este aspecto y cómo puede buscar o crear estos recursos?

4e: Elaboramos

Indicaciones: A partir de los datos obtenidos en tu entrevista de las páginas 44 y 45, identifica la iniciativa ciudadana que se ha implementado en tu comunidad y ubícala en una categoría, por ejemplo: huertos urbanos comunitarios, iniciativa de arte público participativo, programa de voluntariado para personas mayores, campaña de limpieza y restauración de espacios naturales, torneos deportivos juveniles, etc. Enseguida se integran en equipos según las categorías afines, para llevar a cabo diálogos simultáneos.

Posteriormente, se realizan conversaciones al interior de los equipos considerando los siguientes puntos:

1. Beneficios sociales y emocionales que genera la participación ciudadana.
2. Nivel de interés y participación de los jóvenes en proyectos comunitarios.
3. Importancia de promover acciones de bienestar integral en la comunidad.

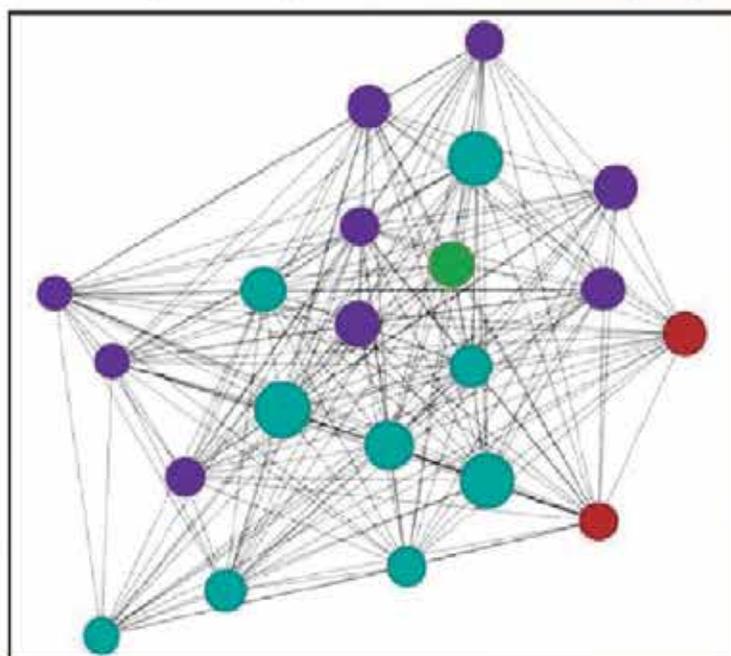
A continuación, registra las principales aportaciones de los integrantes del equipo en cada uno de los aspectos mencionados con anterioridad.

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Por último, los equipos comparten los análisis y las reflexiones finales de manera concreta y destacando lo más relevante de la conversación.

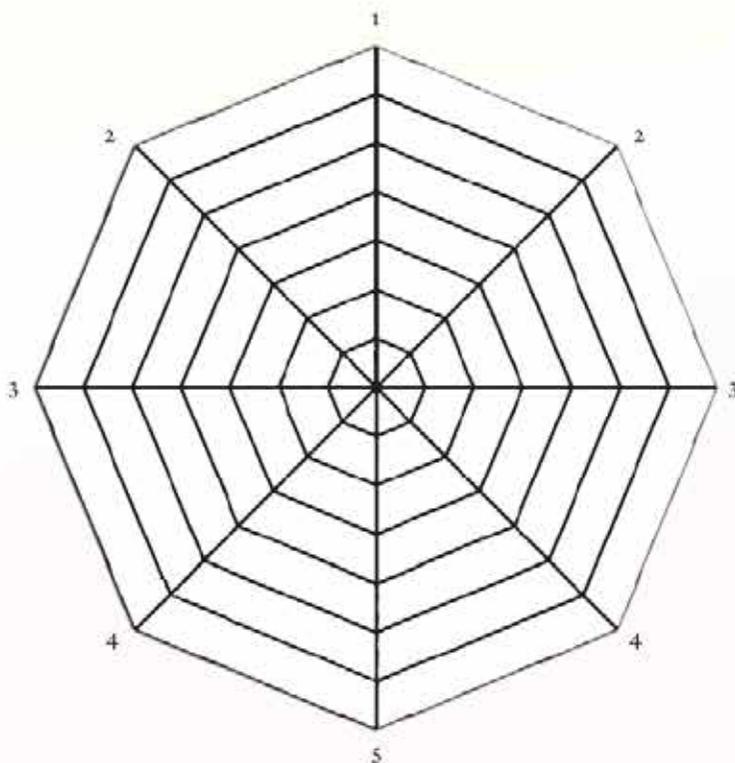


Indicaciones: Elabora una red conceptual que simule una telaraña o un conjunto de neuronas; en un primer momento ubica los conceptos esenciales del tema a tratar, los conceptos fundamentales son los que cuenten con mayor parte de relaciones (a través de las flechas), no se pueden repetir los nodos, los cuales son conceptos específicos de conexión y se entrelazan con otros nodos para dar continuidad a un concepto o para desarrollar otros temas que impactan de forma directa o indirecta. A partir de las aportaciones que hicieron todos los equipos en los diálogos simultáneos, elabora tu propia red conceptual, considerando aquellos temas que para ti hayan sido de mayor importancia. Recuerda que las características de las redes conceptuales es que no cuentan con un orden jerárquico.



5e: Evaluamos

Indicaciones: Realiza una autoevaluación colocando tu percepción de cómo te encuentras en este momento en las siguientes áreas: bienestar físico, bienestar cognitivo, bienestar emocional, bienestar social y bienestar integral. Utiliza una escala del 1 al 5 donde el número mayor significa un estado óptimo de salud.



Indicaciones: Realiza una coevaluación en binas, donde registres mediante una escala de valoración su apreciación hacia tu compañero, considerando tú observación e interacción en las distintas actividades desarrolladas durante la progresión. Marca con una X, el nivel de logro alcanzado por los compañeros.

| No. | Área | Excelente | Bueno | Regular | Suficiente | Insuficiente |
|-----|---------------------|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| 1 | Bienestar físico | | | | | |
| 2 | Bienestar cognitivo | | | | | |
| 3 | Bienestar emocional | | | | | |
| 4 | Bienestar social | | | | | |
| 5 | Bienestar integral | | | | | |

Analiza los resultados obtenidos en tu autoevaluación y coevaluación y describe en el siguiente espacio cuáles son las áreas donde se registra mayor fortalezas y aquellas que requieres seguir trabajado para potencializarlas.

Escribe tres compromisos personales para fortalecer tu bienestar integral.

1.

2.

3.

Categoría:

Seguridad y educación para la paz

Promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.



Progresión 2:

Participa en actividades o proyectos de práctica y colaboración ciudadana para promover los derechos humanos, la diversidad y la resolución pacífica de conflictos, usando en todo momento el intercambio de opiniones y argumentos para establecer relaciones interpersonales pacíficas y saludables

Aprendizajes de trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
- *Cuidado físico corporal:* Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- *Bienestar emocional afectivo:* Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.

1e: Empecemos

Indicaciones: En equipos pequeños de 4 a 5 integrantes, participen en una actividad introductoria mediante el “Teatro de los derechos de los adolescentes”, el docente entrega en una papeleta uno de los derechos humanos y los alumnos deberán acordar un sociodrama donde expresen alguna situación o problemática que requiera promover los derechos del adolescente como el derecho a la vida, salud, educación, protección contra la violencia y el abuso, así como a la participación, libertad de expresión, privacidad, identidad, descanso, el esparcimiento y el juego, por último, derecho a la igualdad y no discriminación, entre otros.

Una vez finalizado el sociodrama de cada equipo, el grupo deberá identificar la problemática central y el derecho humano que se está abordando.

Te invitamos a recuperar el mensaje transmitido por cada uno de los equipos. En la siguiente tabla registra el nombre del equipo, enseguida registra la problemática abordada en cada sociodrama y por último describe el derecho humano que se promueve acompañado de una reflexión y conclusión personal para fortalecer el bienestar integral de los adolescentes.

| | |
|---|--|
| Nombre del equipo | |
| Situación o problemática | |
| Reflexión personal | |
| Relación del derecho con la educación para la paz | |
| | |
| Nombre del equipo | |
| Situación o problemática | |
| Reflexión personal | |
| Relación del derecho con la educación para la paz | |
| | |
| Nombre del equipo | |
| Situación o problemática | |
| Reflexión personal | |
| Relación del derecho con la educación para la paz | |

| | |
|---|--|
| Nombre del equipo | |
| Situación o problemática | |
| Reflexión personal | |
| Relación del derecho con la educación para la paz | |

| | |
|---|--|
| Nombre del equipo | |
| Situación o problemática | |
| Reflexión personal | |
| Relación del derecho con la educación para la paz | |

| | |
|---|--|
| Nombre del equipo | |
| Situación o problemática | |
| Reflexión personal | |
| Relación del derecho con la educación para la paz | |

| | |
|---|--|
| Nombre del equipo | |
| Situación o problemática | |
| Reflexión personal | |
| Relación del derecho con la educación para la paz | |

2e: Exploremos

Indicaciones: elabora un mapeo escolar identificando las zonas en tu plantel (ej: baños, aulas, canchas, áreas verdes, pasillos, oficinas, biblioteca, centro de cómputo entre otros), donde consideres que se pueden generar situaciones de violencia, exclusión o inseguridad, así como recursos y fortalezas para la construcción de paz. Puedes utilizar símbolos, imágenes, palabras para resaltar tu mapeo.

Mapeo escolar:



Anota una descripción de tu mapeo escolar:

Indicaciones: a partir de la elaboración del mapeo escolar, en equipo de trabajo diseña e implementar un proyecto de educación para la paz que aborde una situación específica de violencia, exclusión o inseguridad identificada en tu contexto escolar, para ello, es importante tomar en cuenta los siguientes elementos:

Diseño:

- *Tema:* alusivo a la construcción de la paz y los valores de los adolescentes.
- *Producto:* creativo, visible, que promueva la reflexión de las situaciones de violencia.
- *Temporalidad:* definir el tiempo de la implementación.
- *A quién va dirigido:* quienes se verán beneficiados de este proyecto.

| | |
|---------------|----------------------|
| Tema: | Producto: |
| Temporalidad: | A quién va dirigido: |

- ¿Qué observaste durante la implementación de tu proyecto escolar?
- ¿Consideras que este proyecto tiene impacto positivo en tu comunidad escolar, especifica por qué?
- ¿Con qué otras unidades de aprendizaje curricular se puede fortalecer este proyecto según sus progresiones?

3e: Explicamos

Indicaciones: Realiza una lectura grupal en voz alta, donde tomen turnos para cambiar la participación entre tus compañeros. Puedes generar notas con palabras clave en los márgenes del texto.

DERECHOS HUMANOS EN ADOLESCENTES

Los derechos humanos en los adolescentes constituyen un marco legal y ético que busca garantizar las condiciones necesarias para que los jóvenes puedan desarrollarse plenamente en todas las dimensiones de su vida: física, psicológica, social, emocional y espiritual. Estos derechos reconocen a los adolescentes como sujetos activos y titulares de derechos, capaces de tomar decisiones y participar en la construcción de su propio futuro y el de sus comunidades (UNICEF, 2019). Es importante destacar que los derechos humanos de los adolescentes son universales, indivisibles, interdependientes e inalienables (UNICEF, 2021). Esto significa que todos los jóvenes, sin discriminación alguna, deben gozar de estos derechos; que no se puede privar a un adolescente de un derecho en favor de otro; que la realización de un derecho depende, en parte, de la realización de los demás; y que estos derechos no pueden ser suspendidos o retirados bajo ninguna circunstancia.

La promoción y protección de los derechos humanos de los adolescentes es esencial para su bienestar y desarrollo integral. Cuando se respetan estos derechos, los jóvenes tienen la oportunidad de desarrollar todo su potencial, adquirir habilidades para la vida, formar relaciones saludables y convertirse en agentes de cambio positivo en sus comunidades (UNICEF, 2019). Por el contrario, cuando son vulnerados, los adolescentes pueden enfrentar múltiples riesgos y desafíos que afectan su salud, educación, seguridad y participación en la sociedad.

Algunos ejemplos de derechos humanos esenciales para los adolescentes incluyen:

- *Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo:* Los adolescentes tienen derecho a que se proteja su vida y se les proporcione un entorno seguro y saludable para su desarrollo integral (UNICEF, 2021).
- *Derecho a la educación:* Los jóvenes tienen derecho a recibir una educación de calidad, accesible, inclusiva y que promueva su desarrollo personal y social (UNESCO, 2019).
- *Derecho a la salud:* Los adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud física y mental, incluyendo el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva (OMS, 2020).
- *Derecho a la protección contra la violencia y el abuso:* Los jóvenes tienen derecho a ser protegidos contra todas las formas de violencia, explotación, abuso y negligencia (UNICEF, 2021).

- *Derecho a la participación:* Los adolescentes tienen derecho a expresar su opinión y a que esta sea tenida en cuenta en todos los asuntos que les afectan (Comité de los Derechos del Niño, 2016).
- *Derecho a la libertad de expresión y acceso a la información:* Los jóvenes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo, siempre que no atenten contra los derechos de otros (ACNUDH, 2019).
- *Derecho a la identidad:* Los adolescentes tienen derecho a preservar su identidad, incluyendo su nacionalidad, nombre y relaciones familiares (UNICEF, 2021).
- *Derecho a la privacidad:* Los jóvenes tienen derecho a que se respete su vida privada, su familia, su domicilio y su correspondencia (ACNUDH, 2019).
- *Derecho al descanso, el esparcimiento y el juego:* Los adolescentes tienen derecho a disfrutar de su tiempo libre, participar en actividades recreativas y culturales, y descansar adecuadamente (UNICEF, 2021).
- *Derecho a la igualdad y no discriminación:* Todos los adolescentes tienen los mismos derechos, independientemente de su raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición (ACNUDH, 2019).

Garantizar el cumplimiento de estos derechos es fundamental para el desarrollo saludable y el bienestar de los adolescentes, permitiéndoles convertirse en adultos autónomos, responsables y comprometidos con la sociedad.

Por otra parte, los adolescentes se enfrentan a múltiples desafíos y oportunidades relacionadas con la diversidad. Como señalan Taguenca y Lugo (2011), “la diversidad es una característica inherente a la condición humana, y su reconocimiento y valoración son esenciales para el desarrollo pleno de las personas” (p. 205). En este sentido, es importante que



2.1 Derechos de los adolescentes

los adolescentes aprendan a apreciar y respetar las diferencias individuales, ya sean culturales, raciales, de género, funcionales o de cualquier otro tipo. La educación desempeña un papel clave en la promoción de los derechos humanos y la valoración de la diversidad entre los adolescentes. Según la UNESCO (2014), “la educación en derechos humanos y diversidad busca empoderar a los estudiantes para que participen en la construcción de sociedades más justas, pacíficas e inclusivas” (p. 7). Esto implica proporcionar a los adolescentes los conocimientos, habilidades y valores necesarios para reconocer y defender sus propios derechos y los de los demás, así como para apreciar y celebrar las diferencias con la finalidad de fomentar una cultura de paz.

CULTURA DE LA PAZ

La cultura de la paz es un conjunto de valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida que rechazan la violencia y previenen los conflictos, abordando sus causas fundamentales para solucionar los problemas a través del diálogo y la negociación entre individuos, grupos y naciones (UNESCO, 2021). Esta cultura se basa en el respeto a la vida, el fin de la violencia, la promoción y práctica de la no violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación (ONU, 2018).

La cultura de la paz implica la participación activa de todos los sectores de la sociedad, incluyendo gobiernos, organizaciones internacionales, sociedad civil, medios de comunicación, instituciones educativas y ciudadanos individuales (ONU, 2018). Solo a través de un esfuerzo colectivo y sostenido es posible construir una cultura de paz que duradera promueva el bienestar, la justicia y la armonía entre las personas y las naciones (UNESCO, 2021).

Por tanto, desempeña un papel crucial en el desarrollo de relaciones interpersonales pacíficas y saludables entre los adolescentes. Esta cultura promueve valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y fomentan la resolución de conflictos a través del diálogo y la negociación (UNESCO, 2021). Al internalizar los principios de la cultura de la paz, los adolescentes adquieren habilidades socioemocionales clave, como la empatía, la comunicación asertiva y la escucha activa, que son esenciales para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias (CASEL, 2020).

Además, la cultura de la paz previene la violencia y el acoso entre los adolescentes, ya que les enseña a valorar la diversidad y a resolver las diferencias de manera pacífica (UNESCO, 2019). Esto contribuye a crear entornos seguros y saludables para todos, fomentando la inclusión y la cohesión social (UNESCO, 2021). Al aprender a abordar los conflictos de manera constructiva, los adolescentes también desarrollan resiliencia y habilidades para resolver problemas, lo que les permite afrontar los desafíos propios de las relaciones interpersonales de manera más efectiva (ONU, 2018).

La cultura de la paz promueve valores fundamentales como el respeto, la tolerancia, la empatía y la solidaridad, que son esenciales para que los adolescentes establezcan relaciones basadas en el respeto mutuo, la igualdad y el

apoyo (UNESCO, 2021). Estos valores se fomentan a través de la educación, que desempeña un papel fundamental en la promoción de la cultura de la paz, ya que desarrolla las habilidades, actitudes y competencias necesarias para participar activamente en la transformación pacífica de los conflictos y la construcción de sociedades más justas e inclusivas (UNESCO, 2019). Por último, la cultura de la paz es fundamental para que los adolescentes desarrollen relaciones interpersonales pacíficas y saludables.

Relaciones interpersonales pacíficas y saludables

Las relaciones interpersonales se refieren a los vínculos y conexiones que se establecen entre las personas, y en el caso de los adolescentes, estas relaciones incluyen las que mantienen con sus pares, familiares, profesores y otros adultos significativos en sus vidas. Estas relaciones desempeñan un papel crucial en el desarrollo socioemocional de los jóvenes, ya que influyen en su autoestima, identidad, habilidades sociales y bienestar general (Erikson, 1968).

Las relaciones interpersonales pacíficas y saludables se caracterizan por la presencia de respeto, confianza, comunicación abierta, empatía, apoyo mutuo y resolución constructiva de conflictos (Gottman y Levenson, 2002). Cuando los adolescentes experimentan este tipo de relaciones, se sienten valorados, comprendidos y seguros, lo que les permite desarrollar una autoestima sólida y una identidad positiva. Además, estas relaciones les brindan oportunidades para aprender y practicar habilidades sociales esenciales, como la escucha activa, la asertividad y la negociación (Bandura, 1977).

Por otro lado, las relaciones interpersonales pacíficas y saludables también actúan como un factor protector para los adolescentes, ayudándoles a afrontar los desafíos y estresores propios de esta etapa del desarrollo. Cuando los jóvenes cuentan con una red de apoyo sólida y positiva, son más resilientes frente a las adversidades y tienen menor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad (Bronfenbrenner, 1979).

Además, las relaciones interpersonales pacíficas y saludables promueven el desarrollo de la empatía y la competencia social en los adolescentes. Cuando los jóvenes se sienten escuchados, comprendidos y apoyados, están más dispuestos a considerar las perspectivas y necesidades de los demás, lo que les permite establecer relaciones más profundas y significativas (Hoffman, 2000). Asimismo, estas relaciones les brindan oportunidades para aprender a manejar adecuadamente las emociones, tanto propias como ajenas, y a resolver los conflictos de manera constructiva y no violenta (Goleman, 1995).

Es importante destacar que para fomentar relaciones interpersonales pacíficas y saludables en los adolescentes, es necesario que los adultos significativos en sus vidas, como padres y educadores, les brinden modelos positivos de interacción y les enseñen habilidades socioemocionales esenciales. Esto incluye promover la comunicación abierta y respetuosa, establecer límites claros y consistentes, fomentar la empatía y la resolución pacífica de conflictos, y brindar apoyo emocional incondicional (Baumrind, 1991).

Actividad: Elaboramos

Indicaciones: construye un mapa mental donde rescates los conceptos principales de la lectura como; los derechos humanos, la cultura de la paz y las relaciones interpersonales pacíficas y saludables que consideres son de mayor relevancia para el desarrollo y bienestar integral. Emplea colores, imágenes alusivas al tema y marcadores para potencializar tu creatividad.

Enseguida responde el siguiente cuestionario de opción múltiple subrayando la respuesta que consideres correcta.

1. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de derecho humano esencial para los adolescentes?
 - a) Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo
 - b) Derecho a la libre circulación
 - c) Derecho a la propiedad privada
 - d) Derecho a la libertad de culto
2. ¿Qué caracteriza a los derechos humanos de los adolescentes?
 - a) Son opcionales y revocables
 - b) Son universales, indivisibles, interdependientes e inalienables
 - c) Son exclusivos para ciertos grupos de adolescentes
 - d) Son temporales y modificables
3. ¿Qué sucede cuando se respetan los derechos humanos de los adolescentes?
 - a) Tienen la oportunidad de desarrollar todo su potencial
 - b) Pierden la capacidad de tomar decisiones por sí mismos
 - c) Se les priva de participar en la sociedad
 - d) Enfrentan múltiples riesgos y desafíos
4. ¿Qué implica la educación en derechos humanos y diversidad?
 - a) Empoderar a los estudiantes para construir sociedades más justas, pacíficas e inclusivas
 - b) Limitar la participación de los adolescentes en la toma de decisiones
 - c) Promover la homogeneidad y la uniformidad entre los estudiantes
 - d) Ignorar las diferencias individuales y culturales
5. ¿Qué es la cultura de la paz?
 - a) Un conjunto de valores, actitudes y comportamientos que aceptan la violencia
 - b) Un esfuerzo exclusivo de los gobiernos y las organizaciones internacionales
 - c) Un conjunto de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia
 - d) Una responsabilidad únicamente de las instituciones educativas

5. ¿Qué promueve la cultura de la paz entre los adolescentes?
 - a) La resolución de conflictos a través de la violencia
 - b) El desarrollo de habilidades socioemocionales clave
 - c) La exclusión y la discriminación
 - d) La falta de resiliencia y habilidades para resolver problemas
6. ¿Qué valores fundamentales promueven la cultura de la paz?
 - a) Respeto, tolerancia, empatía y solidaridad
 - b) Indiferencia, egoísmo, intolerancia y competitividad
 - c) Conformismo, sumisión, apatía y desconfianza
 - d) Individualismo, rivalidad, hostilidad y prejuicio
7. ¿Cómo se caracterizan las relaciones interpersonales pacíficas y saludables?
 - a) Por la presencia de conflictos irresolubles y falta de comunicación
 - b) Por la presencia de respeto, confianza, comunicación abierta y empatía
 - c) Por la ausencia de desafíos y estresores propios de la adolescencia
 - d) Por la falta de apoyo mutuo y resolución constructiva de conflictos
8. ¿Qué papel desempeñan las relaciones interpersonales pacíficas y saludables en los adolescentes?
 - a) Actúan como un factor de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental
 - b) Limitan el desarrollo de la empatía y la competencia social
 - c) Actúan como un factor protector, ayudándoles a afrontar desafíos y estresores
 - d) Impiden el desarrollo de una autoestima sólida y una identidad positiva
9. ¿Qué es necesario para fomentar relaciones interpersonales pacíficas y saludables en los adolescentes?
 - a) Que los adultos significativos les brinden modelos negativos de interacción
 - b) Que se les enseñe a evitar la comunicación abierta y respetuosa
 - c) Que se les aliente a resolver los conflictos de manera violenta
 - d) Que los adultos significativos les brinden modelos positivos de interacción y les enseñen habilidades socioemocionales esenciales



AUTOEVALUACIÓN

Indicaciones: Realiza un ejercicio de autoevaluación de forma cuantitativa y cualitativa de las actividades realizadas en cada etapa de las 5E.

| Aspectos de las 5E | Actividad | Autoevaluación (Rango del 1 al 10) y argumentar por qué | ¿Qué aprendí? |
|--------------------|----------------------------|---|---------------|
| 1E (empecemos) | Sociodrama | | |
| 2E (exploremos) | Mapeo y Proyecto escolar | | |
| 3E (expliquemos) | Notas de la lectura | | |
| 4E (elaboremos) | Mapa mental y cuestionario | | |
| 5E (evaluamos) | Autoevaluación | | |

Retroalimentación del docente:



COEVALUACIÓN

Indicaciones: Realiza un ejercicio de coevaluación con algún compañero con quien hayas participado en la construcción e implementación del proyecto escolar atiende lo que se solicita en la siguiente ficha:

| Ficha de coevaluación | |
|---------------------------|--|
| Nombre del evaluador: | |
| Descripción del proyecto: | |

| Criterios | Excelente | Bueno | Regular | Suficiente | Insuficiente |
|--|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| 1. Cumplimiento de los objetivos del proyecto. | | | | | |
| 2. Originalidad y creatividad. | | | | | |
| 3. Calidad y profundidad de la investigación. | | | | | |
| 4. Presentación y organización del proyecto. | | | | | |
| 5. Habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico. | | | | | |

| |
|--------------------------|
| Fortalezas del proyecto: |
| Aspectos para mejorar: |
| Comentarios adicionales: |

Firma del evaluador: _____

Categoría:

Seguridad y educación para la paz

Promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.



Progresión 3:

Elabora y comparte argumentos sobre cómo los entornos seguros y las relaciones pacíficas en la escuela, el hogar y la sociedad pueden contribuir a evitar problemas públicos y problemas personales

Aprendizajes de trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
- *Cuidado físico corporal:* Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- *Bienestar emocional afectivo:* Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.

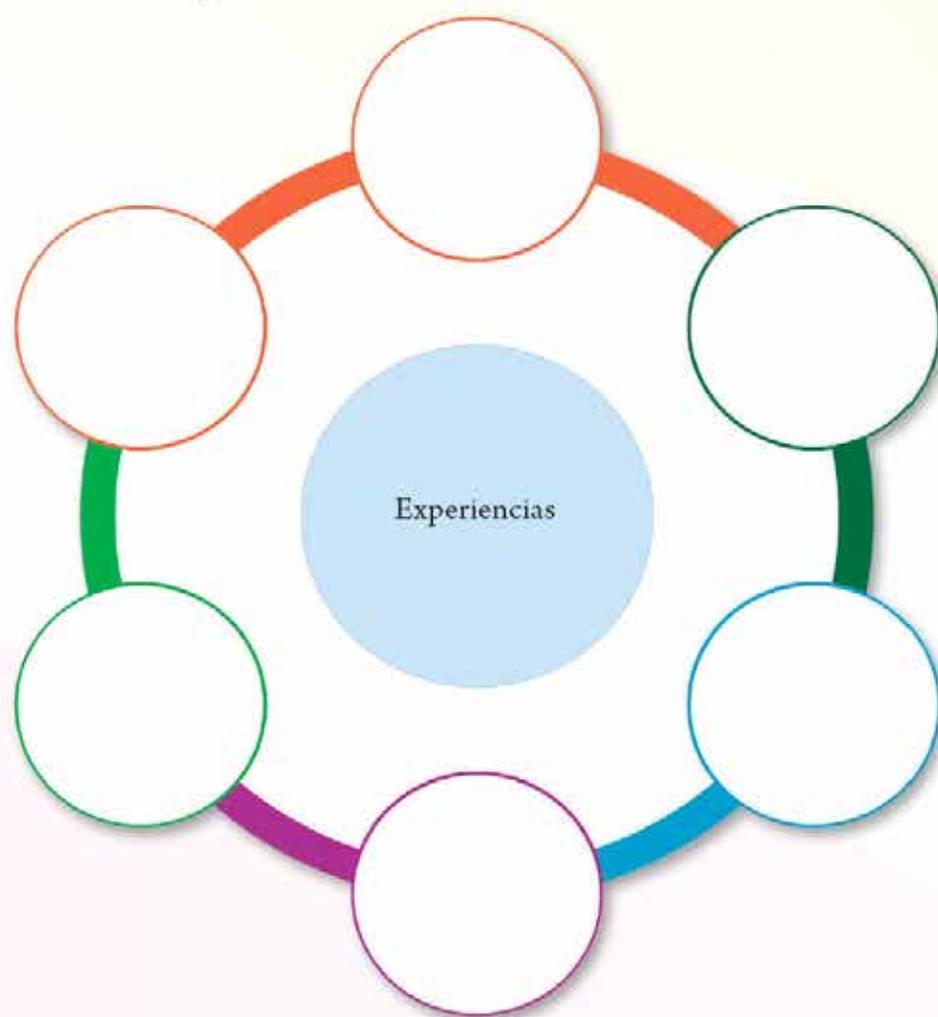
1e: Empecemos

Indicaciones: Identifica aquellos conceptos que se trabajaran en el desarrollo de la presente progresión a través de una "sopa de letras".

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | E | L | A | C | I | O | N | E | S | P | A | C | I | F | I | C | A | S | C | M | Z | R |
| A | C | S | R | T | V | X | O | L | E | R | U | S | A | O | P | A | I | D | K | L | D | O |
| N | X | C | R | G | H | U | A | A | R | U | E | U | G | A | O | P | C | A | P | B | E | B |
| S | T | E | C | N | G | P | U | L | Y | P | X | O | B | S | Q | C | N | M | I | M | S | L |
| J | U | M | T | Q | T | O | N | B | N | P | Q | R | L | U | B | D | E | L | M | Z | I | E |
| W | V | G | A | R | M | L | P | I | O | D | E | N | T | A | L | M | L | O | S | A | G | M |
| S | U | I | C | I | D | I | O | M | E | N | T | A | M | A | R | I | O | S | A | S | U | A |
| V | I | N | C | A | D | U | R | A | D | E | R | O | B | A | R | Z | I | M | A | U | A | S |
| O | L | C | G | D | E | W | T | X | Z | B | E | R | M | M | I | L | V | P | L | S | L | P |
| U | M | A | Y | T | K | J | E | S | C | U | E | L | A | M | E | D | I | C | O | S | D | U |
| X | V | B | N | K | L | A | T | V | Q | J | S | T | K | L | K | A | S | T | R | S | A | B |
| Q | C | O | S | U | R | T | I | D | O | R | E | S | D | E | L | M | E | S | Q | A | D | L |
| B | G | V | B | A | R | C | A | D | I | U | D | E | P | R | E | S | I | O | N | A | P | I |
| F | H | D | D | F | W | V | C | A | R | C | A | M | O | S | I | L | O | P | I | O | S | C |
| S | U | Q | V | B | A | H | E | R | R | A | D | U | R | A | S | D | E | L | A | S | N | O |
| E | N | T | O | R | N | O | S | S | E | G | U | R | O | S | V | A | C | U | N | A | N | S |
| V | I | E | N | T | O | G | R | U | E | S | O | D | U | O | D | I | N | A | M | O | S | M |
| A | M | A | R | L | L | A | L | A | F | L | O | R | E | C | I | L | L | A | S | L | E | D |
| C | A | M | B | I | A | R | L | O | S | P | O | R | S | I | E | S | O | T | I | E | N | E |
| K | E | R | R | M | A | N | T | R | A | D | E | U | D | E | N | T | R | A | S | S | D | I |
| M | A | N | S | I | E | D | A | D | C | A | U | S | A | D | B | M | A | R | T | T | A | M |
| A | E | M | T | S | C | V | I | E | R | N | E | S | H | A | Y | M | A | T | I | R | E | Z |
| R | A | T | A | T | U | L | E | M | E | R | C | A | S | D | E | N | T | Y | Y | E | N | B |
| T | E | N | M | A | R | T | E | S | J | A | M | F | E | U | D | A | L | I | S | S | M | N |
| E | S | E | S | E | N | O | I | C | C | I | D | A | M | A | R | I | L | L | O | E | S | E |
| P | R | O | B | L | E | M | A | S | P | E | R | S | O | N | A | L | E | S | M | Q | V | X |

- Entornos seguros
- Relaciones pacíficas
- Escuela
- Hogar
- Sociedad
- Problemas públicos
- Violencia
- Desigualdad
- Adicciones
- Suicidio
- Guerra
- Problemas personales
- Estrés
- Ansiedad
- Depresión

Indicaciones: En equipos de 5 a 6 integrantes, participa activamente en un “Círculo de diálogo”, para compartir experiencias y reflexiones sobre la importancia de los entornos seguros y las relaciones pacíficas en su vida. Enseguida registra en el siguiente esquema las aportaciones más significativas de tus compañeros de forma breve.



A continuación, responde la siguiente pregunta: ¿Cómo los entornos seguros y las relaciones pacíficas pueden contribuir a evitar problemas públicos y personales?

¿De qué manera puedes promover en tus distintos contextos entornos seguros y pacíficos?

2e: Exploremos

Indicaciones: Expresa cuáles son las causas de las principales problemáticas personales como el estrés, la ansiedad y la depresión en los diversos entornos como el hogar, la sociedad y la escuela.

| | | | |
|-----------|-------|----------|---------|
| DEPRESIÓN | | | |
| ANSIEDAD | | | |
| ESTRÉS | | | |
| | HOGAR | SOCIEDAD | ESCUELA |

1. ¿Cuáles de las tres problemáticas consideras que son de mayor frecuencia entre los adolescentes y explica por qué?

2. ¿Cuáles son las conductas que se generan a partir de estas problemáticas personales?



Indicaciones: Realiza dos entrevistas a profesionales de la salud mental y plantea las preguntas que se encuentran en la primera columna del recuadro siguiente:

| Preguntas | Entrevistado 1 | Entrevistado 2 |
|---|----------------|----------------|
| ¿Cuáles son las principales manifestaciones físicas que pueden experimentar las personas que sufren estrés ansiedad y/o depresión? | | |
| Desde el punto de vista cognitivo ¿qué patrones de pensamientos o creencias distorsionadas son comunes en personas con estrés y ansiedad? | | |
| ¿Cuáles son las emociones predominantes que experimentan las personas con estrés, ansiedad o depresión? | | |
| ¿Qué cambios en el comportamiento o en la interacción social pueden ser señales de alerta de estos trastornos? | | |
| ¿Qué recomendaciones daría aquellos que están lidiando con estos trastornos? | | |

3e: Explicamos

Indicaciones: Realiza una lectura comprensiva o intensiva, para profundizar en el contenido del texto, analizando las ideas, los argumentos y las relaciones entre ellos. Puedes tomar notas o elaborar gráficos de relación en tu cuaderno para mayor manejo de los temas.

ENTORNOS SEGUROS Y RELACIONES PACÍFICAS EN LA ESCUELA

Los entornos seguros y las relaciones pacíficas en la escuela son fundamentales para el bienestar, el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. Un entorno escolar seguro se caracteriza por ser un espacio físico y emocionalmente protegido, donde los estudiantes se sienten valorados, respetados y libres de violencia, acoso o discriminación (UNICEF, 2018). Esto implica no solo la ausencia de amenazas físicas, sino también la presencia de un clima escolar positivo que fomenta la inclusión, la tolerancia y el respeto a la diversidad (UNESCO, 2019).

Las relaciones pacíficas en la escuela se refieren a las interacciones positivas y constructivas entre estudiantes, docentes y personal escolar, basadas en la empatía, la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y el apoyo mutuo (CASEL, 2020). Estas relaciones se fundamentan en el reconocimiento de la dignidad inherente a cada persona y en la promoción de los derechos humanos (UNESCO, 2021). Para construir entornos seguros y relaciones pacíficas en la escuela, es necesario adoptar un enfoque integral que involucre a toda la comunidad educativa (UNICEF, 2018). Esto incluye la implementación de políticas y procedimientos claros para prevenir y abordar la violencia y el acoso escolar, así como la promoción de programas de educación socioemocional que desarrollen habilidades como la empatía, la autorregulación emocional y la resolución de conflictos (CASEL, 2020).

Además, es fundamental fomentar la participación activa de los estudiantes en la construcción de una cultura escolar pacífica, a través de iniciativas como la mediación entre pares, los consejos estudiantiles y los proyectos de aprendizaje-servicio (UNESCO, 2021). La formación y el apoyo continuo a los docentes también son esenciales para que puedan modelar y promover relaciones pacíficas en el aula y en la escuela en general (UNESCO, 2019).

EL IMPACTO DE LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ENTORNOS SEGUROS DE LOS ADOLESCENTES

Los factores de riesgo como la violencia, la desigualdad, las adicciones y el suicidio pueden tener un impacto profundo y negativo en los entornos seguros y las relaciones pacíficas de los adolescentes. Estos factores pueden trastocar el bienestar físico, emocional y social de los jóvenes, dificultando su desarrollo saludable y su capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales positivas.

La violencia, ya sea física, psicológica o sexual, puede generar traumas duraderos en los adolescentes, afectando su autoestima, su capacidad para confiar en otros y su habilidad para regular sus emociones (OMS, 2020). Los jóvenes que experimentan o presencian violencia en sus hogares, escuelas o comunidades pueden tener dificultades para establecer relaciones pacíficas y pueden estar en mayor riesgo de perpetuar ciclos de violencia en sus propias relaciones (UNICEF, 2019).

La desigualdad, ya sea económica, social o educativa, puede limitar las oportunidades de los adolescentes y generar sentimientos de frustración, resentimiento y exclusión (UNESCO, 2021). Estos sentimientos pueden manifestarse en comportamientos agresivos o antisociales, dificultando la creación de entornos seguros y relaciones pacíficas. Además, la desigualdad puede exponer a los jóvenes a factores de riesgo adicionales, como la pobreza, la marginación y la falta de acceso a servicios de apoyo (PNUD, 2020).

Las adicciones, como el abuso de sustancias o la dependencia a los juegos de azar o los videojuegos, pueden afectar negativamente las relaciones interpersonales de los adolescentes y su capacidad para participar en actividades escolares y comunitarias (OMS, 2021). Las adicciones pueden generar cambios en el comportamiento, como el aislamiento social, la irritabilidad y la falta de responsabilidad, lo que puede erosionar la confianza y el apoyo mutuo en las relaciones (UNODC, 2020).

El suicidio y los comportamientos autolesivos son preocupaciones importantes para la salud mental de los adolescentes y pueden tener un impacto devastador en sus entornos seguros y relaciones pacíficas (OMS, 2019). Los jóvenes que luchan con pensamientos suicidas o que han perdido a un ser querido por suicidio pueden experimentar angustia emocional intensa, aislamiento social y dificultades para regular sus emociones, lo que puede afectar su capacidad para establecer y mantener relaciones saludables (IASP, 2021).

Es fundamental abordar estos factores de riesgo de manera integral y multidisciplinaria, involucrando a las familias, las escuelas y las comunidades en la creación de entornos seguros y el fomento de relaciones pacíficas para los adolescentes (UNICEF, 2019). Esto incluye la implementación de programas de prevención de la violencia, la promoción de la igualdad y la inclusión, el acceso a servicios de tratamiento para las adicciones y el apoyo a la salud mental, así como el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales y de afrontamiento de los jóvenes (OMS, 2020; UNESCO, 2021).

FACTORES DE RIESGOS EN LA COMUNIDAD

Los factores de riesgo en la comunidad pueden tener un impacto significativo en los entornos seguros y las relaciones pacíficas de los adolescentes. Estos factores, como la delincuencia, la violencia, la falta de cohesión social y la escasez de oportunidades educativas y laborales, pueden crear un ambiente adverso que dificulta el desarrollo saludable de los jóvenes y su capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales positivas.

La exposición a la delincuencia y la violencia en la comunidad puede generar estrés tóxico en los adolescentes, afectando su salud mental y su capacidad para regular sus emociones (UNICEF, 2019). Los jóvenes que crecen en entornos con altos niveles de violencia pueden desarrollar una percepción distorsionada de las relaciones interpersonales, normalizando comportamientos agresivos o abusivos (OMS, 2020). Además, la violencia comunitaria puede limitar la libertad de movimiento de los adolescentes y reducir su acceso a espacios seguros para la interacción social y el desarrollo de relaciones saludables (PNUD, 2021).

La falta de cohesión social en la comunidad, caracterizada por la desconfianza, la discriminación y la exclusión, puede dificultar el establecimiento de relaciones pacíficas entre los adolescentes (UNESCO, 2021). Los jóvenes que se sienten marginados o excluidos de su comunidad pueden experimentar sentimientos de alienación y resentimiento, lo que puede llevar a comportamientos antisociales o a la búsqueda de pertenencia en grupos que promueven actividades de riesgo (UNODC, 2020).

La escasez de oportunidades educativas y laborales en la comunidad puede generar frustración y desesperanza en los adolescentes, afectando su capacidad para establecer metas a largo plazo y mantener relaciones estables (OIT, 2019). La falta de acceso a una educación de calidad y empleos dignos puede llevar a los jóvenes a involucrarse en actividades ilícitas o a experimentar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, que pueden erosionar sus relaciones interpersonales (OCDE, 2021).

FACTORES DE RIESGO PERSONALES

Los factores de riesgo personal pueden tener un impacto considerable en los entornos seguros y las relaciones pacíficas de los adolescentes. Estos factores, como la baja autoestima, las dificultades de regulación emocional, los problemas de salud mental y los comportamientos de riesgo, pueden afectar la capacidad de los jóvenes para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y contribuir a la creación de entornos inseguros.

La baja autoestima puede hacer que los adolescentes sean más vulnerables a la presión de los pares e involucrarse en relaciones poco saludables (Orth y Robins, 2014). Los jóvenes con baja autoestima pueden tener dificultades para establecer límites personales y pueden tolerar comportamientos abusivos o violentos en sus relaciones, lo que afecta la seguridad y la paz en sus entornos (Orth, Robins y Widaman, 2012).

Las dificultades de regulación emocional, como la impulsividad y la agresividad, pueden llevar a los adolescentes a experimentar conflictos interpersonales y reaccionar de manera inapropiada ante el estrés (Gross, 2014). Los jóvenes que luchan por regular sus emociones pueden tener dificultades para comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos pacíficamente, lo que puede generar tensiones y violencia en sus relaciones y entornos (Eisenberg, Spinrad y Eggum, 2010).

Los problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el trastorno por estrés postraumático, pueden afectar significativamente las relaciones interpersonales de los adolescentes y su capacidad para contribuir a entornos seguros (OMS, 2020). Los jóvenes que experimentan problemas de salud mental pueden aislarse socialmente, tener dificultades para confiar en otros y pueden involucrarse en comportamientos autolesivos o suicidas, lo que genera un impacto negativo en su bienestar y en sus relaciones (UNICEF, 2021).

Los comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias, las conductas sexuales de riesgo y la participación en actividades delictivas, pueden poner en peligro la seguridad de los adolescentes y afectar negativamente sus relaciones (OMS, 2021). Estos comportamientos pueden llevar a los jóvenes a experimentar conflictos con la ley, exponerse a situaciones de violencia, así como dañar su salud física y mental, lo que dificulta el establecimiento y mantenimiento de relaciones pacíficas y entornos seguros (UNODC, 2020).

Para abordar estos factores de riesgo personal, es fundamental promover el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autoestima saludable, la regulación emocional y la toma de decisiones responsables (CASEL, 2020). Además, es crucial garantizar el acceso de los adolescentes a servicios de salud mental y apoyo psicosocial de calidad, así como a programas de prevención y tratamiento del consumo de sustancias y otros comportamientos de riesgo (OMS, 2020; UNODC, 2020). La creación de entornos seguros y relaciones pacíficas para los adolescentes requiere un enfoque integral que aborde tanto los factores de riesgo personales como los contextuales, y que promueva el desarrollo positivo y el bienestar de los jóvenes (UNICEF, 2021).

Indicaciones: En pequeños grupos, compartan y debaten sus argumentos sobre la relación entre entornos seguros, relaciones pacíficas y la prevención de problemas.

De: Elaboramos

Indicaciones: Selecciona uno de los temas abordados durante la progresión relacionado con los problemas públicos o personales y elabora una historieta, donde expreses de forma creativa y artística tu reflexión y toma de consciencia acerca de la importancia de fomentar una cultura de paz a través de los entornos seguros para los adolescentes.

Según López (2022), para hacer una historieta, se sugieren los siguientes pasos:

1. *Conocer la función de los elementos.* Ubicar la función de los principales elementos del código visual, gestual, y textual. Hacer uso de la imaginación y creatividad.
2. *Elegir la temática.* Determinar la historia, el concepto, la información o situación a relatar con imágenes y proponer un objetivo. Buscar información y material (texto e imágenes) para configurar el contenido de la trama. Enfocarse en una idea y delimitar lo que se desee comunicar para tener una historia sólida que se pueda transformar al lenguaje de la historieta.
3. *Elaborar un guion.* Escribir un guion literario y técnico que incluya los personajes que intervienen en la historieta, la descripción del ambiente o contexto en que se desarrolla y el contenido o la información a exponer, es decir, que contenga la caracterización de los personajes (carácter, edad, vestuario, etcétera), los textos que describen

3.1 Fortalecer el aprendizaje



las relaciones entre ellos y sus motivaciones (textos narrativos, descriptivos, diálogos, monólogos, soliloquios), e incluso anotaciones para incorporar onomatopeyas, líneas cinéticas, colores, etcétera.

4. *Conceptualizar los personajes y escenarios.* Planear las viñetas. Se deben elaborar los dibujos que acompañarán los textos y definir el título de la historieta cuidando que se relacione con el tema; determinar el número de viñetas y los personajes que aparecerán en cada una de ellas; ajustar los textos y diálogos que se usarán en los bocadillos o globos y cartuchos; precisar las emociones y sentimientos que deben reflejar los personajes cuando se expresan mediante el lenguaje escrito o gestualmente, y considerar la disposición del escenario, los objetos, el color y demás elementos.
5. *Secuenciar y efectuar el montaje de las viñetas.* Ordenar las viñetas de forma lógica y verificar que se centren en el tema, idea global o hecho concreto; que están relacionadas entre sí y muestren la introducción, el desarrollo y la conclusión; que las conversaciones cumplan con su intención comunicativa y que sean comprensibles; que se utilicen los planos adecuados para encuadrar el escenario donde interactúan los personajes, y proporcionar una perspectiva visual que dé movimiento a la historia. No olvidar que la organización temporal da coherencia interna y discursiva a la historieta.
6. *Producir el boceto.* Organizar las viñetas en la página y revisar que se utilicen los códigos visuales, gestuales y textuales de la historieta de forma adecuada para capturar la atención del lector. En esta fase de construcción creativa se rotulan las viñetas en sus lugares definitivos, se añade el texto y otros detalles gráficos (gestos, onomatopeyas, figuras cinéticas, metáforas visuales, colores). En el caso de historietas digitales, se elige la plataforma Web 2.0. Algunas herramientas digitales ofrecen plantillas prediseñadas con diversos personajes, ambientes o escenarios, sonidos, alternativa de bocadillos, etcétera, lo que facilita el diseño y la elaboración de la e-historieta.
7. *Evaluar el producto final.* Valorar si la historieta logra transmitir la temática seleccionada y cumple su objetivo de captar la atención del lector y comunicar, de manera eficaz, el mensaje. Verificar el uso adecuado del código propio y específico del género, la creatividad y la pertinencia de las imágenes, la coherencia de la historia desarrollada y los aspectos formales, como el uso adecuado del lenguaje, la ortografía, los cartuchos, las imágenes visuales y las onomatopeyas, entre otros.

Una vez finalizados los trabajos, como grupo busquen un espacio en la unidad académica para socializar los productos con la comunidad escolar.



AUTOEVALUACIÓN

Indicaciones: Realiza una autoevaluación donde escribas ampliamente tus aprendizajes construidos durante el desarrollo de las siguientes temáticas:

| Temática | Descripción de tu aprendizaje |
|----------------------|-------------------------------|
| Problemas públicos | |
| Problemas personales | |
| Entornos seguros | |
| Cultura de la paz | |

COEVALUACIÓN

Indicaciones: De forma grupal y con la guía de tu docente, realiza una coevaluación verbal hacia alguno de tus compañeros del salón de clase, emitiendo un reconocimiento por la elaboración de un producto específico o por una participación que fue significativa para ti en el desarrollo de la progresión 3.

Recuerda que, según Topping (2009), la coevaluación ofrece numerosos beneficios para el aprendizaje y desarrollo del estudiante como el pensamiento crítico y la autorregulación al involucrarse activamente en la evaluación del trabajo entre compañeros. A través de la coevaluación, se adquieren habilidades para reflexionar sobre el propio desempeño. Además, fomenta un sentido de responsabilidad compartida y mejora la capacidad para trabajar en equipo de manera efectiva. La coevaluación no solo permite evaluar el trabajo de los demás, sino que también ayuda a internalizar los estándares de calidad y desarrollar una comprensión más profunda de los conceptos y habilidades clave del curso.

A continuación, se muestran algunos criterios establecidos que orientan el proceso de valoración conjunta sobre la actuación del grupo:



Categoría:

Seguridad y educación para la paz

Promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.



Progresión 6:

Elabora una propuesta grupal para favorecer que en su plantel existan relaciones de convivencia más inclusivas, solidarias, pacíficas y de respeto mutuo



Aprendizajes de trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
- *Cuidado físico corporal:* Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- *Bienestar emocional afectivo:* Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.

1e: Empecemos

Indicaciones: Te invitamos a imaginar cómo sería “La escuela de tus sueños”, un lugar donde las relaciones de convivencia son ideales, basadas en el respeto, la empatía y la colaboración. Un espacio donde se promueve la comunicación abierta, la resolución pacífica de conflictos y el desarrollo integral de los estudiantes, a compartir habilidades cognitivas y socioemocionales. Un lugar que celebra la diversidad, fomenta la inclusión y cultiva un sentido de pertenencia y unidad entre todos los miembros de la comunidad escolar. Posteriormente, describe en las siguientes líneas lo que te gustaría vivir en tu comunidad escolar para fortalecer la cultura de paz y bienestar integral.

Ahora te invitamos a reflexionar:

¿Qué te gustaría vivir en tu comunidad escolar para fortalecer la cultura de paz y el bienestar integral?

¿Qué acciones concretas podrías proponer para acercarte cada vez más a la escuela de tus sueños?

¿Qué valores y principios crees que son fundamentales para construir una convivencia armoniosa y pacífica en tu comunidad escolar? ¿Cómo podrías promover y vivir estos valores en tu día a día en la escuela?

Indicaciones: Con el apoyo de imágenes alusivas a la escuela de sus sueños, elaboren de forma grupal un collage donde integren las características, las relaciones de convivencia inclusivas, solidarias, pacíficas y de respeto mutuo orientado a fomentar la cultura de paz.

A continuación, selecciona visualmente de todo el collage, las cinco imágenes que para ti representen una cultura de paz, asigne un título, describa sus características y exprese qué representa para ti en los siguientes espacios:

Título:
Característica:

Título:
Característica:

Título:
Característica:

Título:
Característica:

Título:
Característica:

Por último, comparte con tu grupo una reflexión final de la actividad.

2e: Exploremos

Indicaciones: Te invitamos a vivenciar la técnica denominada: “Cadena de elogios”. Deberán sentarse en círculo, puede ser dentro o fuera del aula, cada uno debe de tener a la mano esta página del libro y un lápiz. Se coloca en la parte superior del recuadro tu nombre y cuando el maestro les de la indicación, deberán pasar el libro al compañero del lado derecho. Cada integrante del grupo deberá escribir un elogio o una cualidad positiva del compañero, cuyo nombre aparece en la página del libro. El proceso continúa hasta que cada integrante recibe su libro con elogios de todos sus compañeros. Una vez finalizado comparten sus experiencias.

“CADENA DE ELOGIOS”

Nombre: _____

Indicaciones: A partir de tu vivencia en la actividad anterior, responde las preguntas que se plantean a continuación:

1. ¿Cómo te sentiste al leer los elogios y cualidades positivas que tus compañeros reconocieron en ti?
2. ¿Qué impacto crees que tiene el reconocimiento positivo en la autoestima y el bienestar emocional de las personas?
3. Al escribir elogios para tus compañeros, ¿descubriste cualidades positivas en ellos que antes no habías notado?
4. ¿Cómo crees que el hecho de buscar y destacar lo mejor de los demás puede contribuir a una convivencia más armónica y pacífica?

¡Imagina que practicamos la cadena de elogios regularmente en nuestra clase!

1. ¿Cómo crees que esto podría transformar las relaciones entre compañeros y el ambiente general del aula?
2. ¿De qué manera el reconocimiento de las cualidades positivas de los demás puede ayudarnos a ser más empáticos y comprensivos en situaciones de conflicto o desacuerdo?
3. ¿Cómo podrías aplicar la práctica de reconocer y valorar las cualidades positivas de los demás en tu vida fuera del aula, con tu familia, amigos y en tu comunidad?
4. ¿Qué impacto crees que tendría en la construcción de una cultura de paz más amplia?

3e: Explicamos

Indicaciones: Realiza una lectura reflexiva y relaciona el contenido con tus propias experiencias, conocimientos y valores.

CONSTRUYENDO UNA SOCIEDAD ARMONIOSA: CONVIVENCIA INCLUSIVA, SOLIDARIA, PACÍFICA Y BASADA EN EL RESPETO MUTUO

La convivencia es un aspecto fundamental de la vida humana que influye significativamente en el bienestar y desarrollo de los individuos y las sociedades. Como afirma la UNESCO (2021), "la convivencia inclusiva, solidaria, pacífica y basada en el respeto mutuo es un elemento fundamental para el bienestar y el desarrollo saludable de los individuos y las sociedades". Esta forma de convivencia se caracteriza por cuatro pilares esenciales: la inclusión, la solidaridad, la paz y el respeto mutuo.

Inclusión es una convivencia inclusiva implica la creación de entornos en los que todas las personas, sin importar sus diferencias, se sientan acogidas, respetadas y valoradas. Según UNICEF (2019), esto requiere "la eliminación de barreras físicas, sociales y actitudinales que puedan limitar la participación y el desarrollo de ciertos individuos o grupos, así como la promoción activa de la diversidad y la equidad". Un ejemplo de convivencia inclusiva es el diseño de espacios públicos accesibles para personas con discapacidad, como rampas y señalización en braille, que permiten su participación plena en la sociedad.



6.1 La convivencia es fundamental para tu bienestar y desarrollo

La solidaridad es otro componente clave de una convivencia saludable. Como señala Durkheim (2014), la solidaridad implica el apoyo mutuo y la colaboración para el bienestar de todos. En una convivencia solidaria, las personas se preocupan por las necesidades y desafíos de los demás, y trabajan juntas para encontrar soluciones y brindar apoyo. Un ejemplo de solidaridad es la organización de una campaña comunitaria para recaudar fondos y alimentos para familias en situación de vulnerabilidad económica.

La convivencia pacífica se basa en la resolución no violenta de conflictos y la promoción de relaciones armoniosas. La UNESCO (2021) enfatiza que esto implica el desarrollo de habilidades como la comunicación efectiva, la empatía, la negociación y la mediación, así como la creación de espacios seguros para el diálogo y la reconciliación. Un ejemplo de convivencia pacífica es la implementación de programas de mediación escolar, donde los estudiantes aprenden a resolver sus diferencias a través del diálogo y la empatía, en lugar de recurrir a la violencia.

El respeto mutuo es la base de una convivencia saludable, ya que reconoce la dignidad inherente a cada persona y valora sus derechos, opiniones y experiencias. Kant (2002) argumenta que en una convivencia basada en el respeto mutuo, las personas tratan a los demás con consideración y cortesía, y se esfuerzan por comprender y apreciar las perspectivas de los demás, incluso cuando difieren de las propias. Un ejemplo de respeto mutuo es la práctica de la escucha activa y el diálogo respetuoso en un debate político, donde los participantes expresan sus ideas sin descalificar o menospreciar las opiniones de los demás.

Promoción de la convivencia saludable para promover una convivencia inclusiva, solidaria, pacífica y basada en el respeto mutuo, es necesario fomentar la educación en valores, habilidades socioemocionales y ciudadanía global. La UNESCO (2021) enfatiza que esto implica la incorporación de estos principios en los currículos escolares, así como en las prácticas y políticas de las instituciones y comunidades.

Además, como señala la ONU (2020), es fundamental involucrar a todos los actores de la sociedad, incluyendo familias, organizaciones de la sociedad civil, medios de comunicación y gobiernos, en la construcción de una cultura de convivencia saludable. Un ejemplo de promoción de la convivencia saludable es la implementación de programas de educación socioemocional en las escuelas, donde los estudiantes aprenden habilidades como la empatía, la autorregulación emocional y la resolución pacífica de conflictos.

CUENTO: "EL JARDÍN DE LA CONVIVENCIA"

Había una vez un pequeño pueblo llamado Armonía, donde las personas vivían en constante conflicto y desunión. Cada habitante se preocupaba solo por sí mismo y no había espacio para la empatía o la colaboración. Un día, una sabia anciana llegó al pueblo y convocó a todos los habitantes a una reunión en la plaza central.

La anciana les habló de un hermoso jardín que podían crear juntos, un jardín llamado “Convivencia”. Les explicaron que este jardín requería cuatro tipos de semillas especiales: inclusión, solidaridad, paz y respeto mutuo. Intrigados, los habitantes decidieron escuchar atentamente las instrucciones de la anciana.

Primero, les entregaron las semillas de inclusión, que representaban la diversidad y la equidad. Les enseñaron a cultivar estas semillas, eliminando las barreras que podrían limitar la participación de ciertos individuos o grupos.

Poco a poco, el jardín comenzó a llenarse de flores de diferentes colores, formas y tamaños, todas conviviendo en armonía.

Luego, la anciana les dio las semillas de solidaridad, que simbolizaban el apoyo mutuo y la colaboración. Les mostraron cómo plantarlas, cuidando y compartiendo los recursos para asegurar el bienestar de todos. El jardín se llenó de árboles frutales, cuyos frutos eran repartidos equitativamente entre los habitantes.

Después, les entregaron las semillas de paz, que encarnaban la resolución no violenta de conflictos y la promoción de relaciones armoniosas. Les enseñaron a cultivarlas con paciencia y comprensión, utilizando el diálogo y la empatía. El jardín se convirtió en un lugar tranquilo y sereno, donde los habitantes podían conversar y resolver sus diferencias pacíficamente.

Por último, la anciana les dio las semillas de respeto mutuo, que representaban la valoración de la dignidad inherente a cada persona. Les mostraron cómo plantarlas con consideración y cortesía, esforzándose por comprender y apreciar las perspectivas de los demás.



El jardín se llenó de bellas flores que se inclinaban unas hacia otras, en un gesto de respeto y aprecio mutuo.

Con el tiempo, el jardín de la Convivencia floreció y se convirtió en el corazón del pueblo. Los habitantes aprendieron a cuidar y nutrir este jardín, incorporando los principios de inclusión, solidaridad, paz y respeto mutuo en sus vidas diarias. Organizaron talleres y festivales para celebrar su diversidad y fortalecer sus lazos, y el pueblo de Armonía se transformó en un ejemplo de convivencia saludable para el mundo entero.

La anciana, satisfecha con el cambio, les recordó que el jardín de la Convivencia requería un cuidado constante y la participación de todos. Les alentó a seguir cultivando estas semillas en sus hogares, escuelas y comunidades, para que la convivencia inclusiva, solidaria, pacífica y respetuosa pudiera extenderse más allá de los límites de su pequeño pueblo.

Desde entonces, el pueblo de Armonía se convirtió en un símbolo de esperanza y un modelo a seguir, demostrando que, con dedicación y compromiso, es posible construir una sociedad donde todos puedan convivir en paz y armonía.

Reflexionemos juntos...

El cuento “El jardín de la convivencia” nos enseña valiosas lecciones sobre la importancia de cultivar una convivencia inclusiva, solidaria, pacífica y basada en el respeto mutuo. Estos principios no solo son fundamentales para construir una sociedad armoniosa, sino que también pueden aplicarse al ámbito escolar y al desarrollo del proyecto de vida académico de los estudiantes.

El proyecto de vida escolar académico es un plan que los estudiantes elaboran para establecer sus metas educativas, identificar sus fortalezas y áreas de mejora, y trazar un camino hacia el logro de sus objetivos. Este proceso requiere autoconocimiento, reflexión y toma de decisiones informadas. Sin embargo, el éxito de un proyecto de vida académico no depende únicamente del esfuerzo individual, sino también de la calidad de las relaciones y el entorno en el que se desarrolla.

Al igual que en el cuento, donde los habitantes del pueblo de Armonía aprendieron a cultivar las semillas de inclusión, solidaridad, paz y respeto mutuo para crear un jardín próspero, los estudiantes pueden aplicar estos principios en su vida escolar para construir un entorno favorable para su crecimiento académico y personal.

En conclusión, el cuento “El jardín de la convivencia” nos recuerda que la construcción de un proyecto de vida escolar exitoso académico y significativo no solo depende del esfuerzo individual, sino también de la calidad de las relaciones y el entorno en el que se desarrolla. Al cultivar los principios de inclusión, solidaridad, paz y respeto mutuo en su vida escolar, los estudiantes pueden crear un terreno fértil para su crecimiento académico, personal y social, y contribuir a la construcción de una sociedad más justa y armoniosa.

Ae: Elaboramos

Indicaciones: Con la ayuda de tu docente, elabora un esbozo de un proyecto de arte colaborativo sobre la cultura de la paz donde deben de crear una obra de arte colectiva que represente la cultura de paz. Requieren tomar en cuenta los siguientes aspectos:

Pasos para la elaboración del proyecto de arte colaborativo por la paz:

Formación de equipos:

- Formen equipos de 4 a 5 estudiantes, asegurando que haya diversidad de habilidades y perspectivas en cada grupo.
- Elijan un nombre para su equipo que refleje su compromiso con la cultura de paz.

Investigación y generación de ideas:

- Investiguen sobre el concepto de cultura de paz y cómo el arte puede ser una herramienta para promoverla.
- Realicen una lluvia de ideas sobre posibles proyectos de arte colaborativo que puedan desarrollar, considerando diferentes medios artísticos (pintura, escultura, instalación, performance, etc.).
- Discutan las ideas y seleccionan las 2 o 3 mejores propuestas de cada equipo.

Presentación de propuestas y selección del proyecto:

- Cada equipo presenta sus propuestas al resto de la clase, explicando cómo cada proyecto promueve la cultura de paz y qué recursos serán necesarios.
- La clase vota para seleccionar el proyecto que se llevará a cabo, considerando su impacto, viabilidad y potencial para involucrar a toda la comunidad escolar.

Definición de detalles del proyecto:

- Una vez elegido el proyecto, trabajen en sus equipos para definir los detalles específicos, como el tema central, los materiales necesarios, las dimensiones, la ubicación, etc.
- Cree bocetos o maquetas preliminares para visualizar el proyecto.
- Presenten sus propuestas detalladas al resto de la clase y lleguen a un consenso sobre las características finales del proyecto.

Planificación y asignación de tareas:

- Creen un plan de acción detallado para la ejecución del proyecto, incluyendo un cronograma, la distribución de tareas y responsabilidades, y los recursos necesarios.
- Formen comités o equipos de trabajo según las diferentes áreas del proyecto (diseño, materiales, logística, difusión, etc.).
- Asigne roles y responsabilidades específicas a cada miembro del equipo.



6.3 Cultiva los principios de paz y respeto mutuo

Ejecución del proyecto:

- Trabajen en sus respectivos comités o equipos para llevar a cabo las tareas asignadas, siguiendo el plan de acción establecido.
- Comuníquese regularmente con los otros equipos para asegurar la coordinación y el progreso del proyecto.
- Solucionen los problemas que puedan surgir durante el proceso de manera creativa y colaborativa.
- Documenten el proceso a través de fotos, videos o un diario del proyecto.

Presentación y reflexión:

- Organicen un evento especial para presentar el proyecto de arte colaborativo a la comunidad escolar.
- Prepare una presentación que explique el proceso de creación, los desafíos enfrentados y los aprendizajes adquiridos.
- Invita a los asistentes a reflexionar sobre cómo el proyecto promueve la cultura de paz y cómo pueden contribuir a esta causa en su vida diaria.
- Realice una sesión de reflexión interna con todos los equipos para compartir experiencias y aprendizajes, así como para identificar formas de dar continuidad a esta iniciativa.

5e: Evaluamos

AUTOEVALUACIÓN

Realiza una autoevaluación acerca de tu aprendizaje en la implementación del proyecto de arte colaborativo identificando los logros y retos presentados en el diseño y aplicación, puedes tomar como referencia las siguientes preguntas:

¿En qué medida consideras que tu participación en el proyecto de arte colaborativo contribuyó a promover la cultura de paz en tu comunidad escolar? Explica tu respuesta con ejemplos concretos.

¿Cuáles fueron los principales aprendizajes personales que obtuviste a través de tu participación en este proyecto? ¿Cómo estos aprendizajes han influido en tu comprensión y compromiso con la cultura de paz?

Reflexión sobre las habilidades socioemocionales que pusiste en práctica durante el proyecto (por ejemplo, empatía, comunicación asertiva, resolución de conflictos, autorregulación emocional, etc.). ¿Cómo contribuyó el proyecto al desarrollo o fortalecimiento de estas habilidades en ti?

¿Cuáles fueron los mayores desafíos o dificultades que enfrentaste durante tu participación en el proyecto, tanto a nivel individual como en relación con el trabajo en equipo? ¿Cómo abordaste estos desafíos y qué aprendiste de ellos?

Evalúa tu nivel de compromiso y responsabilidad a lo largo del proyecto. ¿En qué aspectos consideras que demuestras un alto nivel de compromiso y en cuáles crees que podrías haber contribuido más?

¿De qué manera el proceso de reflexión metacognitiva te ha ayudado a comprender mejor el impacto del proyecto y tu propio desarrollo socioemocional? ¿Qué valor tiene para ti este tipo de reflexión en tu proceso de aprendizaje y crecimiento personal?

A partir de tu experiencia en este proyecto, ¿qué compromisos personales estás dispuesto a asumir para seguir promoviendo la cultura de paz y desarrollar tus habilidades socioemocionales en tu vida diaria y en tu comunidad?

Si tuvieras la oportunidad de participar en un proyecto similar en el futuro, ¿qué aspectos de tu desempeño y contribución te gustaría mejorar? ¿Qué estrategias o acciones concretas podrían implementar para lograr estos objetivos de mejora?

COEVALUACIÓN

Realiza una coevaluación acerca del impacto y efectividad del proyecto de arte colaborativo en la promoción de la cultura de paz, identificado las fortalezas y áreas de mejora, puedes tomar como referencias las siguientes preguntas.

¿En qué medida el proyecto de arte colaborativo logró involucrar y motivar a todos los miembros del equipo? ¿Qué aspectos de la dinámica de trabajo grupal contribuyeron a este nivel de participación?

Evalúa la efectividad de la comunicación y coordinación entre los diferentes comités o equipos de trabajo durante la ejecución del proyecto. ¿Qué estrategias de comunicación fueron más exitosas y cuáles podrían mejorarse en futuras colaboraciones?

¿Cómo calificarías la calidad y pertinencia de las ideas y propuestas presentadas por cada equipo durante la fase de definición del proyecto? ¿En qué medida estas ideas reflejan un compromiso genuino con la promoción de la cultura de paz?

¿Qué tan equitativa fue la distribución de tareas y responsabilidades entre los miembros del equipo? ¿Consideras que cada integrante asume su rol con compromiso y responsabilidad? Justifica tu respuesta con ejemplos concretos.

Evalúa la capacidad del equipo para resolver los problemas y desafíos que surgieron durante la ejecución del proyecto. ¿Qué tan efectivas y creativas fueron las soluciones propuestas y cómo contribuyeron a la finalización exitosa del proyecto?

¿En qué medida el proyecto final logró transmitir un mensaje claro y contundente sobre la importancia de la cultura de paz? ¿Qué elementos del proyecto fueron más efectivos para comunicar este mensaje y por qué?

¿Cómo evaluarías el impacto general del proyecto en la comunidad escolar? ¿Qué evidencias sugieren que el proyecto logró promover una mayor conciencia y compromiso con la cultura de paz entre los estudiantes, docentes y otros miembros de la comunidad?

Reflexión sobre los aprendizajes colectivos que el equipo adquirió a través de este proyecto. ¿Qué habilidades socioemocionales y de trabajo colaborativo se fortalecieron en el grupo? ¿Cómo podrían aplicarse estos aprendizajes en futuras iniciativas o proyectos escolares?

Categoría:

Seguridad y educación para la paz

Promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.



Progresión 5:

Toma decisiones de manera responsable previniendo cómo sus acciones u omisiones pueden afectar el bienestar personal y colectivo

Proyecto de vida

Aprendizajes de trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- **Responsabilidad social:** Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
- **Cuidado físico corporal:** Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- **Bienestar emocional afectivo:** Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.

1e: Empecemos

Carta a mis queridos alumnos

¡Hola, queridos adolescentes!

Hoy quiero hablarles sobre algo muy importante y emocionante: su proyecto de vida escolar. ¿Alguna vez se han preguntado qué quieren lograr durante su paso por la escuela y cómo eso los preparará para su futuro? Pues bien, eso es precisamente de lo que se trata un proyecto de vida escolar.

Un proyecto de vida escolar es como un mapa que ustedes crean para guiar su camino educativo. En este mapa, se establecen sus metas y sueños, tanto a corto como a largo plazo. Puede incluir cosas como obtener buenas calificaciones, participar en actividades extracurriculares, desarrollar habilidades específicas o incluso planificar para su educación superior y carrera profesional.

Pero, ¿por qué es tan importante tener un proyecto de vida escolar? Bueno, piénsenlo de esta manera: si se embarcan en un viaje sin un mapa o un destino claro, es fácil perderse o distraerse en el camino. De la misma forma, si no tienen metas claras para su educación, pueden sentirse desmotivados o no aprovechar al máximo su potencial.

Crear un proyecto de vida escolar no significa que tengan que tener todo resuelto desde ahora. De hecho, una de las cosas más interesantes de este proceso es que les permite conocerse mejor a sí mismos. A medida que exploren diferentes unidades de aprendizaje curricular y actividades, descubrirán sus fortalezas, intereses y pasiones, no se preocupen si sus metas cambian con el tiempo, eso es totalmente normal y parte del crecimiento personal. Otra cosa genial de un proyecto de vida escolar es que no tienen que hacerlo solos, sus profesores, orientadores y padres están ahí para apoyarlos y guiarlos en cada paso del camino. No tengan vergüenza de pedir ayuda o consejos cuando los necesiten. Recuerden, su educación es un trabajo en equipo y todos quieren verlos triunfar.

Así que, ¿por dónde pueden comenzar? Un buen primer paso es reflexionar sobre sus sueños y aspiraciones ¿Qué les gustaría lograr en la escuela y más allá? ¿Qué habilidades les gustaría desarrollar? ¿Qué materias les apasionan? Anoten estas ideas y utilicenlas como base para establecer metas concretas y alcanzables. No olviden celebrar sus logros a lo largo del camino, incluso los pequeños. Cada paso que den hacia sus metas es un motivo de orgullo y una prueba de su dedicación y esfuerzo.

Recuerden, queridos adolescentes, su proyecto de vida escolar es un reflejo de quiénes son y de quiénes quieren ser. Abracen este proceso con entusiasmo y curiosidad, y no tengan miedo de soñar en grande. Con pasión, perseverancia y el apoyo de quienes los rodean, no hay límites para lo que pueden lograr.

¡Adelante, creadores del futuro! Su proyecto de vida escolar es el primer paso hacia un mañana brillante y lleno de posibilidades. ¡Que su aventura educativa sea increíble!

Con cariño, tu orientador(a) educativo(a).

Indicaciones: te invitamos a responder las siguientes preguntas acerca del proyecto de vida.

1. ¿Qué entiendes por “proyecto de vida” y por qué crees que es importante desarrollar uno?

2. ¿Cuáles consideras que son los principales elementos que debe incluir un proyecto de vida?

3. ¿Has pensado alguna vez en tus metas a largo plazo? Si es así, ¿podrías compartir alguna de ellas?

4. ¿Qué factores crees que influyen en la construcción de un proyecto de vida? (Por ejemplo: valores, experiencias, habilidades, etc.)

5. ¿De qué manera piensas que las decisiones que tomas hoy pueden impactar tu futuro y tu proyecto de vida?

2e: Exploremos

Indicaciones: Realiza un análisis profundo de ti mismo con relación a tu proyecto de vida a través de un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas).

Preguntas guía para cada categoría:

Fortalezas: Son las cualidades y capacidades internas positivas del estudiante. Incluyen habilidades, conocimientos, actitudes y recursos personales que pueden ayudar a alcanzar metas.

- ¿Qué habilidades o talentos tienes?
- ¿Qué te hace único?
- ¿Qué logros has alcanzado hasta ahora?

Oportunidades: Son factores externos positivos que el estudiante puede aprovechar para su beneficio. Pueden ser situaciones en el entorno escolar, familiar o social que ofrezcan ventajas para el desarrollo personal y académico.

- ¿Qué recursos tienes a tu disposición?
- ¿Qué tendencias o cambios en tu entorno podrían beneficiarse?
- ¿Qué apoyo puedes obtener de tu familia, escuela o comunidad?

Debilidades: Son las limitaciones internas o aspectos negativos del estudiante que pueden obstaculizar el logro de sus objetivos. Pueden ser habilidades que faltan, hábitos negativos o áreas de mejora.

- ¿En qué áreas necesitas mejorar?
- ¿Qué hábitos o características personales podrían obstaculizar tu progreso?
- ¿Qué habilidades te gustaría desarrollar?

Amenazas: Son factores externos negativos que pueden presentar obstáculos o desafíos para el proyecto de vida del estudiante. Hay situaciones o condiciones fuera del control directo del alumno que podrían impactar negativamente en sus planes.

- ¿Qué obstáculos externos podrían dificultar tu progreso?
- ¿Qué cambios en tu entorno podrían afectar negativamente tus planes?
- ¿Qué competencias o desafíos anticipas en tu camino?

Indicaciones: A continuación, elabora tu análisis FODA, puedes tomar como base las preguntas que se encuentran en la página anterior.

Te invitamos a realizarlo de forma sincera y reflexiva, ya que este análisis, te permitirá:

1. Identificar sus puntos fuertes para aprovecharlos al máximo.
2. Reconocer áreas de mejora para trabajar en ellas.
3. Detectar oportunidades externas para beneficiarse de ellas.
4. Anticipar posibles obstáculos para prepararse y mitigarlos.

| | |
|-------------|---------------|
| Fortalezas | Oportunidades |
| Debilidades | Amenazas |

3e: Explicamos

La importancia del proyecto de vida en la adolescencia

Como estudiantes que inician su camino en el bachillerato, se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo personal y académico. Es en este momento cuando la construcción de un proyecto de vida se vuelve fundamental para su crecimiento y éxito futuro. Pero, ¿qué es exactamente un proyecto de vida y por qué es tan importante? Un proyecto de vida se puede definir como “un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir” (D’Angelo, 2000, p. 271). En otras palabras, es una hoja de ruta que ustedes crean para guiar sus decisiones y acciones hacia las metas que desean alcanzar.



5.1 “Adolescencia”

La adolescencia, es un período ideal para comenzar a desarrollar este proyecto. Según Erikson (1968), es una etapa de “moratoria psicosocial”, un tiempo de experimentación y exploración que permite a los jóvenes descubrir quiénes son y qué quieren ser. Durante este periodo, ustedes están formando su identidad y definiendo sus valores, lo que sienta las bases para las decisiones importantes que tomarán en el futuro.

La importancia de tener un proyecto de vida radica en varios aspectos. En primer lugar, proporciona dirección y propósito. Como señala Frankl (2004), “Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cosa” (p. 100). Por ejemplo, tener metas claras y un sentido de

propósito puede ser una fuente de motivación y resiliencia frente a los desafíos que puedan encontrar. Además, un proyecto de vida bien estructurado puede ayudarte a tomar decisiones más informadas y coherentes con sus valores y aspiraciones. Según Martínez (2013), “El proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren decisiones vitales” (p. 697).

El desarrollo de un proyecto de vida también fomenta la autoconciencia y el autoconocimiento. Al reflexionar sobre sus fortalezas, debilidades, intereses y valores, están cultivando una comprensión más profunda de sí mismos. Esta autoconciencia es crucial para el desarrollo personal y profesional. Como afirma

Goleman (1995), “La autoconciencia es el primer componente de la inteligencia emocional” (p. 67). Es importante entender que un proyecto de vida no es un plan rígido e inmutable. Por el contrario, debe ser flexible y adaptable a los cambios y nuevas experiencias que encontrará en su camino. Leontiev (2013) señala que “El proyecto de vida no es algo que se establece de una vez y para siempre, sino que se elabora y reelabora constantemente a lo largo del desarrollo de la personalidad” (p. 65).

Para empezar a construir tu proyecto de vida, puedes comenzar por preguntarte: ¿Quién soy? ¿Qué quiero lograr en la vida? ¿Cuáles son mis valores y prioridades? ¿Qué habilidades necesito desarrollar para alcanzar mis metas? Estas preguntas te ayudarán a establecer una base sólida para tu proyecto.

Recuerda que el desarrollo de un proyecto de vida es un proceso continuo y personal. No se trata de compararse con otros o de cumplir expectativas ajenas, sino de descubrir y perseguir lo que es verdaderamente importante para ustedes. Como dijo el filósofo José Ortega y Gasset, “Yo soy yo y mis circunstancias, y si no la salvo a ella no me salvo yo” (2004, p. 757).

Por tanto, la creación de un proyecto de vida durante tu etapa en el bachillerato te proporcionará una valiosa herramienta para navegar los desafíos y oportunidades que se te presentan. Te ayudará a tomar decisiones conscientes, a animarse a sí mismos y a desarrollar una comprensión más profunda. Recuerda que este proyecto es tuyo, único y valioso, y que tiene el poder de guiarte hacia una vida plena y satisfactoria.

Por último, durante los próximos cuatro semestres a través de Formación Socioemocional I, II, III y IV, tendrás la oportunidad de ir construyendo tu proyecto de vida mediante una ruta gradual, lo cual te permitirá elegir la fase de preparación específica como resultado de tu trabajo personal, académico, emocional y social. De tal forma que contarás con las herramientas necesarias para fortalecer tu elección de la carrera profesional con el apoyo de las diversas acciones que se desprenden del Programa Departamental de Orientación Educativa. A continuación, te mostramos los episodios que transitarás paso a paso.



Pasos para la construcción de mi proyecto de vida

De: Elaboramos

Actividad: "Mi mapa del tesoro escolar"

Indicaciones: En una hoja grande, dibuja un mapa del tesoro que represente tu viaje escolar. El punto de partida es donde estás ahora, y el tesoro final representa tus metas a largo plazo.

A lo largo del camino, incluye los siguientes elementos:

- **Islas:** Representan tus materias favoritas o áreas de interés.
- **Montañas:** Simbolizan los desafíos que esperas enfrentar.
- **Ríos:** Muestran las habilidades que quieres desarrollar.
- **Pueblos:** Indican actividades extracurriculares en las que te gustaría participar.
- **Faros:** Representan a las personas que pueden guiarte (mentores, profesores, familiares).
- **Cofres del tesoro pequeños:** Simbolizan metas a corto plazo.

Enseguida decora tu mapa con dibujos, recortes o fotos que representen tus sueños y aspiraciones.

En la parte posterior del mapa, escribe una breve reflexión sobre:

- ¿Qué descubriste sobre ti mismo al crear este mapa?
- ¿Cómo planeas usar este mapa para guiar tu proyecto de vida escolar?

Posteriormente, comparte tu mapa con un compañero y explícale tu plan de viaje.



Indicaciones: Utiliza el siguiente espacio para realizar un esbozo atendiendo los aspectos que te indica la actividad: “Mi mapa del tesoro escolar”, enseguida elabóralo en una cartulina integrando todos los elementos que consideres represente metafóricamente tu plan de viaje escolar.



Indicaciones: Elabora una autoevaluación y coevaluación a partir de los criterios establecidos en la siguiente rúbrica:

| Criterio | Excelente (4) | Bueno (3) | Satisfactorio (2) | Necesita mejorar (1) |
|-----------------------------------|--|--|--|---|
| Creatividad y presentación | El mapa es altamente creativo, colorido y visualmente atractivo. Utiliza una variedad de materiales y técnicas artísticas. | El mapa es creativo y visualmente agradable. Utiliza algunos materiales y técnicas artísticas. | El mapa es algo creativo pero podría ser más atractivo visualmente. Utiliza pocos materiales o técnicas | El mapa carece de creatividad y atractivo visual. Usa mínimos materiales o técnicas. |
| Inclusión de elementos requeridos | Incluye todos los elementos requeridos (islas, montañas, ríos, pueblos, faros, cofres) de manera clara y significativa. | Incluye la mayoría de los elementos requeridos de manera clara. | Incluye algunos de los elementos requeridos, pero pueden faltar algunos o no estar claramente representados | Faltan varios elementos requeridos o no están claramente representados. |
| Profundidad de la reflexión | La reflexión es profunda, personal y muestra una clara comprensión de cómo el mapa se relaciona con su proyecto de vida escolar. | La reflexión es buena y muestra cierta comprensión de la relación entre el mapa y su proyecto de vida escolar. | La reflexión es básica y muestra poca conexión entre el mapa y su proyecto de vida escolar. | La reflexión es superficial o falta completamente. No muestra conexión con el proyecto de vida escolar. |
| Coherencia del plan | El mapa muestra un plan de viaje escolar coherente y bien pensado, con metas a corto y largo plazo claramente definidas. | El mapa muestra un plan de viaje escolar mayormente coherente, con algunas metas a corto y largo plazo definidas. | El mapa muestra un plan de viaje escolar algo confuso, con pocas metas claramente definidas. | El mapa no muestra un plan de viaje escolar claro o coherente. Las metas no están definidas. |
| Presentación oral | Explica su mapa de manera clara, detallada y entusiasta, demostrando una profunda comprensión de su proyecto de vida escolar. | Explica su mapa de manera clara, con algunos detalles, demostrando una buena comprensión de su proyecto de vida escolar. | Explica su mapa de manera básica, con pocos detalles, demostrando una comprensión limitada de su proyecto de vida escolar. | Tiene dificultades para explicar su mapa o demostrar comprensión de su proyecto de vida escolar. |

Registro de autoevaluación: Realiza un registro personal a partir de tu mapa del tesoro escolar:

| Criterio | Excelente (4) | Bueno (3) | Satisfactorio (2) | Necesita mejorar (1) |
|-----------------------------------|------------------|--------------|----------------------|-------------------------|
| Creatividad y presentación | | | | |
| Inclusión de elementos requeridos | | | | |
| Profundidad de la reflexión | | | | |
| Coherencia del plan | | | | |
| Presentación oral | | | | |
| Puntuación | | | | |

Puntuación total: ____ / 20

Registro de coevaluación: con el apoyo de un compañero de clases, evalúen sus mapas del tesoro escolar:

| Criterio | Excelente (4) | Bueno (3) | Satisfactorio (2) | Necesita mejorar (1) |
|-----------------------------------|------------------|--------------|----------------------|-------------------------|
| Creatividad y presentación | | | | |
| Inclusión de elementos requeridos | | | | |
| Profundidad de la reflexión | | | | |
| Coherencia del plan | | | | |
| Presentación oral | | | | |
| Puntuación | | | | |

Puntuación total: ____ / 20

Comentarios adicionales:

Referencias

Referencias bibliográficas

- ACNUDH. (2019). Los derechos humanos de los jóvenes. <https://www.ohchr.org/SP/Issues/Youth/Pages/YouthandHumanRights.aspx>
- American Psychological Association. (2021). Stress Management. Retrieved from [apa.org](https://www.apa.org).
- Bandura, A. (1977). Teoría de aprendizaje social. Prentice Hall.
- Baumrind, D. (1991). La influencia del estilo de crianza en la competencia y el uso de sustancias de los adolescentes. *El Diario de la Adolescencia Temprana*, 11(1), 56-95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Bisquerria, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida.
- Borg, J. (2009). Lenguaje corporal: 7 lecciones sencillas para dominar el lenguaje silencioso. Pearson Life.
- Bronfenbrenner, U. (1979). La ecología del desarrollo humano: experimentos por naturaleza y diseño. Prensa de la Universidad de Harvard.
- Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional [CASEL]. (2020). SEL: ¿Cuáles son las áreas de competencia básicas y dónde se promueven? <https://casel.org/sel-framework/>
- Comité de los Derechos del Niño. (2016). Observación general núm. 20 sobre la efectividad de los derechos del niño durante la adolescencia.
- Dewey, J. (1933). *Cómo pensamos: una reformulación de la relación del pensamiento reflexivo con el proceso educativo*. DC Heath y compañía.
- Durkheim, E. (2014). *La división del trabajo en la sociedad* (S. Lukes, Ed.; WD Halls, Trans.). Prensa Libre. (Trabajo original publicado en 1893)
- Eisenberg, N., Spinrad, TL y Eggum, ND (2010). Autorregulación relacionada con las emociones y su relación con la inadaptación infantil. *Revista Anual de Psicología Clínica*, 6, 495-525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Ekman, P. (1992). Un argumento para emociones básicas. *Cognición y emoción*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. (1999). Emociones básicas. En T. Dalgleish y MJ Power (Eds.), *Manual de cognición y emoción* (págs. 45-60). John Wiley y Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Ekman, P. y Friesen, WV (1971). Constantes en todas las culturas en el rostro y la emoción. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 17(2), 124-129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>
- Erikson, EH (1968). *Identidad: juventud y crisis*. Norton & Co.
- Frankl (1994). *El hombre en busca de sentido*. Pastor. (Trabajo original publicado en 1946)
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el coeficiente intelectual*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, A. (2015). El vandalismo en los centros educativos. Una aproximación a la situación actual y propuestas de intervención. *Revista Educativa Hekademos*, 17, 23-30.
- Gómez, J., y Hernández, M. (2021). La educación cívica y su impacto en el desarrollo cognitivo. Editorial Educación y Sociedad.
- Gottman, JM, y Levenson, RW (2002). Un modelo de dos factores para predecir cuándo una pareja se divorciará: análisis exploratorios utilizando datos longitudinales de 14 años. *Family Process*, 41(1), 83-96.
- Gross, JJ (1998). El campo emergente de la regulación de las emociones: una revisión integradora. *Revista de Psicología General*, 2(3), 271-299. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Gross, JJ (2014). Regulación de las emociones: fundamentos conceptuales y empíricos. En JJ Gross (Ed.), *Manual de regulación de las emociones* (2ª ed., págs. 3-20). Nueva York, Nueva York: Guilford Press.
- Gross, JJ (2014). Regulación de las emociones: fundamentos conceptuales y empíricos. En JJ Gross (Ed.), *Manual de regulación de las emociones* (2ª ed., págs. 3-20). Nueva York, Nueva York: Guilford Press.
- Gross, JJ y John, OP (2003). Diferencias individuales en dos procesos de regulación de las emociones: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 85(2), 348-362.

- Hoffman, ML (2000). *Empatía y desarrollo moral: implicaciones para el cuidado y la justicia*. Prensa de la Universidad de Cambridge.
- Izard, CE (1991). *La psicología de las emociones*. Prensa del Pleno.
- Jiménez, F. (2019). Inseguridad y bienestar subjetivo. *URVIO Revista Latinoamericana de Estudios de Seguridad*, (24), 229-243.
- Kant, I. (2002). *Bases para la metafísica de la moral* (AW Wood, Ed. & Trans.). Prensa de la Universidad de Yale. (Obra original publicada en 1785)
- LeDoux, JE (2003). El cerebro emocional, el miedo y la amígdala. *Neurobiología celular y molecular*, 23(4-5), 727-738. <https://doi.org/10.1023/a:1025048802629>
- Leontiev, DA (2013). El significado personal: un desafío para la psicología. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 459-470.
- López, A. (2022). Historieta. En López, A. 100 Técnicas Didácticas de Enseñanza y Aprendizaje. Explicar. Universidad Abierta y a Distancia de México. <https://100tecnicasdidas.unadmexico.mx/index.html>
- López, P. (2023). El bienestar emocional en adolescentes a través de la participación comunitaria. *Revista de Psicología Juvenil*, 34(2), 45-60.
- Martínez, A., & Pérez, B. (2022). Impacto de la participación comunitaria en la salud física de los adolescentes. *Revista de Psicología y Salud*, 15(2), 68-85
- Martínez, M. (2013). La orientación y el asesoramiento vocacional, una mirada desde la perspectiva de la psicología positiva. *Educación y Futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (29), 695-713.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McNaughton, D., Hamlin, D., McCarthy, J., Head-Reeves, D., y Schreiner, M. (2008). Learning to listen: Teaching an active listening strategy to preservice education professionals. *Topics in Early Childhood Special Education*, 27(4), 223-231. <https://doi.org/10.1177/0271121407311241>
- Moed, A., Gershoff, ET, Eisenberg, N., Hofer, C., Losoya, S., Spinrad, TL y Liew, J. (2015). El conflicto entre padres y adolescentes como secuencias de emociones negativas recíprocas: vínculos con la resolución de conflictos y los problemas de conducta de los adolescentes. *Revista de Juventud y Adolescencia*, 44(8), 1607-1622.
- Naciones Unidas. (2004). Diversidad en acción: soluciones locales a desafíos globales. <https://www.un.org/en/chronicle/article/diversity-action-local-solutions-global-challenges>
- National Sleep Foundation. (2015). Sleep in Adolescents. Recuperado de sleepfoundation.org.
- Nesse, RM (1990). Explicaciones evolutivas de las emociones. *Naturaleza humana*, 1(3), 261-289. <https://doi.org/10.1007/BF02733986>
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2020).
- Ohman, A. (2005). El papel de la amígdala en el miedo humano: detección automática de amenazas. *Psiconeuroendocrinología*, 30(10), 953-958. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.03.019>
- OMS. (2020). Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2018). Cultura de paz. <https://www.un.org/es/observances/cultura-de-paz>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2021). Construir la paz en la mente de los hombres y de las mujeres. https://es.unesco.org/70years/building_peace
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2019). Acoso y violencia escolar. <https://es.unesco.org/themes/acoso-violencia-escolar>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2021). Cultura de paz y no violencia. <https://es.unesco.org/themes/programas-construir-paz>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2021). Educación para la paz y los derechos humanos. <https://es.unesco.org/themes/educacion-paz-derechos-humanos>
- Organización Internacional del Trabajo. (2019).
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Violencia contra los niños. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Violencia. <https://www.who.int/topics/violence/es/>
- Ortega y Gasset, J. (2004). *Meditaciones del Quijote*. En *Obras completas* (Vol. 1, pp. 747-825). Tauro. (Trabajo original publicado en 1914)
- Orth, U. y Robins, RW (2014). El desarrollo de la autoestima. *Direcciones actuales en la ciencia psicológica*, 23 (5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

- Orth, U., Robins, RW y Widaman, KF (2012). Desarrollo de la autoestima a lo largo de la vida y sus efectos en resultados importantes de la vida. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 102(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Owens, J., Adolescent Sleep Working Group, & Committee on Adolescence. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932.
- Patton, G. C., et al. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr2020_es.pdf
- Roger Castillo, D. (2017). Una propuesta de modelo para introducir metodologías activas en educación superior. *Innovación educativa (México, DF)*, 17(73), 117-131.
- Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1987). Active listening. In R. G. Newman, M. A. Danzinger, & M. Cohen (Eds.), *Communicating in business today* (pp. 1-5). D.C. Heath.
- Rogers, CR (1980). Una forma de ser. Houghton Mifflin
- Scarantino, A. y Griffiths, P. (2011). No renuncies a las emociones básicas. *Revisión de emociones*, 3(4), 444-454. <https://doi.org/10.1177/1754073911410745>
- Secretaría de Educación Pública. (2024). Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. SEP.
- Sell, A., Tooby, J. y Cosmides, L. (2009). Formidabilidad y la lógica de la ira humana. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 106(35), 15073-15078. <https://doi.org/10.1073/pnas.0904312106>
- Silk, JS, Steinberg, L. y Morris, AS (2003). La regulación de las emociones de los adolescentes en la vida diaria: vínculos con los síntomas depresivos y la conducta problemática. *Desarrollo infantil*, 74(6), 1869-1880.
- Silva Quiroz, J., y Roger
- Strong, W. B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Taguenca, J. y Lugo, B. (2011). El concepto de diversidad y su aplicación en los sistemas educativos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 18, 203-214.
- Topping, KJ (2009). Evaluación por pares. *Teoría en práctica*, 48 (1), 20-27.
- Treasure, J. (2011). How to be heard: Secrets for powerful speaking and listening. *Modus Vivendi*.
- Umberson, D. y Karas Montez, J. (2010). Relaciones sociales y salud: un punto álgido para la política de salud. *Revista de Salud y Comportamiento Social*, 51(1_suppl), S54-S66.
- UNESCO. (2014). Educación en Derechos Humanos en la Agenda Post-2015. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230914_spa
- UNESCO. (2019). Detrás de los números: poner fin a la violencia y el acoso escolar. UNESCO.
- UNESCO. (2019). El derecho a la educación. <https://es.unesco.org/themes/derecho-a-educacion>
- UNESCO. (2019). Informe de seguimiento de la educación en el mundo, 2019: Migración, desplazamiento y educación: construyendo puentes, no muros. UNESCO.
- UNESCO. (2019). Learning to Become with the World: Education for Future Survival. Retrieved from unesco.org
- UNICEF. (2019). Prohibir el castigo físico y humillante de los niños: Guía sobre la reforma legal y otras medidas. Nueva York: UNICEF.
- Unicef. (2021). Convención sobre los Derechos del Niño. <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino>
- Weaver, C. M., et al. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis International*, 27(4), 1281-1386.
- Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31. <https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234>
- Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J.-P., Gallese, V. y Rizzolatti, G. (2003). Ambos sentíamos asco por mi ínsula: la base neuronal común de ver y sentir asco. *Neurona*, 40(3), 655-664. [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(03\)00679-2](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(03)00679-2)
- Wilson, R. S., et al. (2012). Cognitive Activity and the Cognitive Morbidity of Alzheimer Disease. *Neurology*, 78(6), 417-424.

Referencias de las imágenes

- Ilustración 3.1* Comunicación asertiva, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 3.2* Proyectos colaborativos, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 3.3* La escucha activa, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 3.4* Fomentar la escucha activa, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 3.5* Evaluación, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).

- Ilustración 3.6* Aprendiendo fortalezas, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 4.1* Personas con diversas emociones, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 6.1* La telaraña del bienestar, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 6.3* Bienestar físico, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).
- Ilustración 5.1* Adolescencia, (2024). Esta ilustración fue realizada con la Inteligencia Artificial (IA, 2024).

Referencias de las fotografías

- Fotografía 4.2.* Estrategias de regulación emocional (2024). Esta fotografía fue capturada por María Guadalupe López Barraza con Android en la Unidad Académica Preparatoria Dr. Salvador Allende.
- Fotografía 4.3.* Las emociones (2024). Esta fotografía fue capturada por Giovanna Marisela Medina Dorado con Android en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata.
- Fotografía 4.4.* Enfoque para mejorar las emociones (2024). Esta fotografía fue capturada por Matilde Yanes Gutiérrez con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Vladimir Ilich Lenin.
- Fotografía 4.5.* Analiza según el modelo de Gross (2024). Esta fotografía fue capturada por María Guadalupe López Barraza con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Dr. Salvador Allende.
- Fotografía 4.6.* Evalúa tu propio progreso (2024). Esta fotografía fue capturada por Soveida Soto Armenta con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Juan José Ríos.
- Fotografía 6.2.* Bienestar cognitivo (2024). Esta fotografía fue capturada por María Guadalupe López Barraza con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Dr. Salvador Allende.
- Fotografía 2.1.* Derecho de los adolescentes (2024). Esta fotografía fue capturada por Rocío Medina Dorado con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata.
- Fotografía 3.1.* Fortalecer el aprendizaje (2024). Esta fotografía fue capturada por Soveida Soto Armenta con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Juan José Ríos.
- Fotografía 6.1.* La convivencia es fundamental para tu bienestar y desarrollo (2024). Esta fotografía fue capturada por Giovanna Marisela Medina Dorado con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata.
- Fotografía 6.2.* Convivencia saludable (2024). Esta fotografía fue capturada por Giovanna Marisela Medina Dorado con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata.
- Fotografía 6.3.* Cultiva los principios de paz y respeto mutuo (2024). Esta fotografía fue capturada por Rocío Medina Dorado con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata.
- Fotografía 5.2.* "Proyecto de vida" ¿Quién soy? (2024). Esta fotografía fue capturada por Rocío Medina Dorado con Android, en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata.

Referencias de las fotografías de portadillas

- Fotografía de portadilla 1* (2024). Escucha y cede para construir acuerdos para trabajar en proyectos y acciones compartidas. Esta fotografía fue capturada por Rocío Medina Dorado en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata. (Android, 2024)
- Fotografía de portadilla 2* (2024). Reconoce y regula sus emociones al convivir y afrontar conflictos en el desarrollo de proyectos y acciones compartidas. Esta fotografía fue capturada por Consuelo del Rosario Cerecer Rubio en la Unidad Académica Preparatoria Guasave Diurna. (Android, 2024)
- Fotografía de portadilla 3* (2024). Reflexiona y analiza las implicaciones de su participación en proyectos de práctica y colaboración ciudadana en el bienestar físico, cognitivo y emocional propio y colectivo y acciones compartidas. Esta fotografía fue capturada por Rocío Medina Dorado en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata. (Android, 2024)
- Fotografía de portadilla 4* (2024). Participa en actividades o proyectos de práctica y colaboración ciudadana para promover los derechos humanos, la diversidad y la resolución pacífica de conflictos, usando en todo momento el intercambio de opiniones y argumentos para establecer relaciones interpersonales pacíficas y saludables. Esta fotografía fue capturada por Gloria Armida Pacheco Ruiz En la Unidad Académica Preparatoria San Blas. (Android, 2024)
- Fotografía de portadilla 5* (2024). Elabora y comparte argumentos sobre cómo los entornos seguros y las relaciones pacíficas en la escuela, el hogar y la sociedad pueden contribuir a evitar problemas públicos y problemas personales. Esta fotografía fue capturada por Consuelo del Rosario Cerecer Rubio en la Unidad Académica Preparatoria Guasave Diurna. (Android, 2024)
- Fotografía de portadilla 6* (2024). Elabora una propuesta grupal para favorecer que en su plantel existan relaciones de convivencia más inclusivas, solidarias, pacíficas y de respeto mutuo. Esta fotografía fue capturada por Consuelo del Rosario Cerecer Rubio en la Unidad Académica Preparatoria Guasave Diurna. (Android, 2024)
- Fotografía de portadilla 7* (2024). Toma decisiones de manera responsable previniendo cómo sus acciones u omisiones pueden afectar el bienestar personal y colectivo. Esta fotografía fue capturada por Giovanna Marisela Medina Dorado en la Unidad Académica Preparatoria Emiliano Zapata. (Android, 2024)

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL I

Se terminó de imprimir en julio de 2024 en los talleres gráficos
de SERVICIOS EDITORIALES ONCE RÍOS, S.A. DE C.V.,
Luis González Obregón S/N, Nuevo Bachigualato, C.P. 80135,
Tel. 667 712 2950, Culiacán, Sin., México

Esta obra consta de 23,000 ejemplares.