

# PROGRAMA DE ESTUDIOS DEL MARCO CURRICULAR COMÚN DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

TALLERES DE APOYO AL APENDIZAJE

BACHILLERATO TECNOLÓGICO ESTATAL

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES II

AGOSTO DE 2018

## Elaboración del Programa de estudios de Taller de Habilidades Socioemocionales II

### Participación Estatal

Lic. En Psic. Alma Patricia Ortíz Rivera / CBT Temascaltepec

M. en E. Camelia Martínez Urquiza/ CBT Guadalupe Victoria, Zumpahuacán

Lic. En Psic. Laura Angélica Arriaga Esquivel / CBT Justo Sierra, San Mateo Atenco

M. en E. Amada Fabiola Hernández Magallanes / CBT No. 3 Toluca / CBT No. 5 C.P. Alberto Mena Flores, Toluca

Lic. En Psic. Rosalba García Jiménez / CBT No. 2 Dr. Mario José Molina Henríquez, Toluca

Mtra. Erika Eleny Arellano Hernández/ CBT No. 1, Tenancingo

Lic. En Psic. Gonzalo Hermelindo Cárdenas/ CBT No. 1 Dr. Donato Alarcón Segovia, Acolman

Mtro. Luis Abraham Abud García/ CBT No. 4 Chalco

Lic. En Psic. Gregorio Martínez Rojas/CBT No. 2 Ángel María Garibay Kintana, Chalco

Coordinador del grupo de trabajo.

Mtro. Guillermo Esquivel Vallejo / Subdirección de Bachillerato Tecnológico

Dr. Francisco Caballero Jiménez / Subdirección de Bachillerato Tecnológico

## ÍNDICE

1.	Presentación .....	¡Error! Marcador no definido.
2.	Introducción .....	¡Error! Marcador no definido.
3.	Datos de identificación .....	¡Error! Marcador no definido.
4.	Propósito formativo .....	¡Error! Marcador no definido.
5.	Propósito de la asignatura .....	¡Error! Marcador no definido.
6.	Ámbitos del Perfil de egreso a los que contribuye el Taller de Habilidades Socioemocionales ....	¡Error! Marcador no definido.
7.	Estructura del cuadro de contenidos.....	¡Error! Marcador no definido.
8.	Dosificación del programa del Taller de Habilidades Socioemocionales II .....	19
9.	Transversalidad.....	22
10.	Vinculación de las competencias con Aprendizajes esperados.....	¡Error! Marcador no definido.
11.	Consideraciones para la evaluación .....	¡Error! Marcador no definido.
	Tipos de evaluación .....	¡Error! Marcador no definido.
	Modalidades de evaluación.....	¡Error! Marcador no definido.
	Instrumentos de evaluación.....	¡Error! Marcador no definido.
12.	Los profesores y la red de aprendizajes.....	¡Error! Marcador no definido.
13.	Uso de las TIC para el aprendizaje .....	¡Error! Marcador no definido.
14.	Recomendaciones para implementar la propuesta .....	11
	Planeación didáctica .....	11
	Estrategias didácticas.....	12
	Técnicas didácticas sugeridas .....	18
15.	Bibliografía recomendada .....	19
Anexo 1.	Ejemplo de planeación didáctica del Taller de Habilidades Socioemocionales II.....	19
Anexo 2	Instrumentos de evaluación.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 3	Ejemplo Autoevaluación Docente.....	20

## 1. PRESENTACIÓN

Nuestro país, como otras naciones en el mundo, se encuentra impulsando una Reforma Educativa de gran calado, cuyo objetivo central es el lograr que todos los niños, niñas y jóvenes ejerzan su derecho a una educación de calidad, y reciban una enseñanza que les permita obtener los aprendizajes necesarios para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

En el diseño de la Reforma se establece como obligación la elaboración de los planes y programas de estudio para la educación obligatoria, para que encuentre una dimensión de concreción pedagógica y curricular en las aulas. En el Nuevo Modelo Educativo, dada la relevancia que la sociedad ve en la educación como potenciadora del desarrollo personal y social, un elemento clave es el desarrollo de los nuevos currículos para la educación obligatoria en general y para la Educación Media Superior (EMS) en lo particular, así como los programas por asignatura.

Como bien señalan Reimers y Cárdenas (2016), es en la definición de las competencias que se incorporan en el currículo donde se observa la articulación, pertinencia y vertebración con las metas nacionales educativas que se fijan los sistemas educativos como el mexicano.

Existe evidencia de que el Modelo Educativo de la Educación Media Superior vigente no responde a las necesidades presentes ni futuras de los jóvenes. Actualmente, la enseñanza se encuentra dirigida de manera estricta por el profesor, es impersonal, homogénea y prioriza la acumulación de conocimientos y no el logro de aprendizajes profundos; el conocimiento se encuentra fragmentado por semestres académicos, clases, asignaturas y se prioriza la memorización, y la consecuente acumulación de contenidos desconectados; el aprendizaje se rige por un calendario estricto de actividades en las que se les dice a los alumnos, rigurosamente, qué hacer y qué no hacer, y se incorporan nuevas tecnologías a viejas prácticas. Todo ello produce conocimientos fragmentados con limitada aplicabilidad, relevancia, pertinencia y vigencia en la vida cotidiana de los estudiantes, así como amnesia post-evaluación en lugar de aprendizajes significativos y profundos.

Hoy en día, los jóvenes de la EMS transitan hacia la vida adulta, interactúan en un mundo que evoluciona de la sociedad del conocimiento hacia la sociedad del aprendizaje y la innovación (Joseph Stiglitz, 2014; Ken Robinson, 2015; Richard Gerber, 2013; y Marc Prensky, 2015; entre otros); procesan enormes cantidades de información a gran velocidad y comprenden y utilizan, de manera simultánea, la tecnología que forma parte de su entorno cotidiano y es relevante para sus intereses.

Por lo anterior, en la Educación Media Superior debe superarse la desconexión existente entre el currículo, la escuela y los alumnos, ya que la misma puede producir la desvinculación educativa de éstos, lo cual, incluso puede derivar en problemas educativos como los bajos resultados, la reprobación y el abandono escolar.

Para ello, en primer lugar, hay que entender que los jóvenes poseen distintos perfiles y habilidades (no son un grupo homogéneo) que requieren potenciar para desarrollar el pensamiento analítico, crítico, reflexivo, sintético y creativo, en oposición al esquema que apunte sólo a la memorización; esto implica superar, asimismo, los esquemas de evaluación que dejan rezagados a muchos alumnos y que no miden el desarrollo gradual de los aprendizajes y competencias para responder con éxito al dinamismo actual, que las y los jóvenes requieren enfrentar para superar los retos del presente y del futuro.

En segundo lugar, se requiere un currículo pertinente y dinámico, en lugar del vigente que es segmentado y limitado por campo disciplinar, que se centre en la juventud y su aprendizaje, y que ponga énfasis en que ellos son los propios arquitectos de sus aprendizajes.

La escuela, en consecuencia, requiere transformarse de fondo para lograr incorporar en el aula y en la práctica docente las nuevas formas en que los jóvenes aprenden, y lo seguirán haciendo (Gerver, 2013; Prensky, 2013); de no hacerlo, quedará cada día más relegada de la realidad.

Es innegable que, en los últimos años, los planes y programas de estudio se han ido transformando y que la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) cumplió su propósito inicial; sin embargo, los resultados de las evaluaciones nacionales e internacionales dan cuenta de que el esfuerzo no ha sido el suficiente y que no se ha progresado en el desarrollo de competencias que son fundamentales para el desarrollo de las personas y de la sociedad.

Por ello, la Secretaría de Educación Pública (SEP), por conducto de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), se propuso adecuar los programas de las asignaturas del componente de formación básica del Bachillerato General y del Bachillerato Tecnológico en todos los campos disciplinares que conforman el currículo de la EMS.<sup>1</sup>

El trabajo se realizó con base en una visión integral y transversal del conocimiento y aprendizaje, entendido como un continuo en oposición a la fragmentación con la que ha sido abordado tradicionalmente. Así, se coloca a los jóvenes en el centro de la acción educativa y se pone a su disposición una Red de Aprendizajes, denominados “Aprendizajes Clave”, que se definen para cada campo

---

<sup>1</sup> No se incluye la asignatura de inglés porque la adecuación de los programas correspondientes está en proceso, enmarcada en la revisión de los contenidos y secuencia curricular, dentro de la Estrategia Nacional de Fortalecimiento para el Aprendizaje del Inglés en la Educación Obligatoria.

disciplinar, que opera en el aula mediante una Comunidad de Aprendizaje en la que es fundamental el cambio de roles: pasar de un estudiante pasivo a uno proactivo y con pensamiento crítico; y de un profesor instructor a uno que es «guía del aprendizaje».

Este cambio es clave porque los estudiantes aprenden mejor cuando están involucrados; en contraste con clases centradas, principalmente, en la exposición del profesor, en las que es más frecuente que los alumnos estén pasivos.

De esta manera, los contenidos de las asignaturas se transformaron para que sean pertinentes con la realidad de los jóvenes y con ello lograr la conexión entre éstos, la escuela y el entorno en el que se desarrollan.

Es importante mencionar que en la elaboración del Nuevo Currículo de la Educación Media Superior se consideraron y atendieron todas las observaciones y recomendaciones de las Academias de Trabajo Colegiado Docente de todo el país, que participaron en el proceso de consulta convocado por la SEP con el propósito de recuperar sus experiencias. Además, se han considerado las recomendaciones vertidas en los foros de consultas nacionales y estatales, y en la consulta en línea. Confiamos en haber dado respuesta a todas las preocupaciones e inquietudes que se manifestaron.

El consenso mundial indica que el propósito de la educación no es solamente memorizar contenidos curriculares de las asignaturas, sino que los jóvenes lleguen a desarrollarse como personas competentes y flexibles, que logren potenciar sus habilidades y alcancen las metas que se hayan establecido. Y para ello, deben formarse de tal manera que aprendan a aprender, a pensar críticamente, a actuar y a relacionarse con los demás para lograr retos significativos, independientemente del área de conocimiento que se encuentren estudiando (Prensky, 2013).

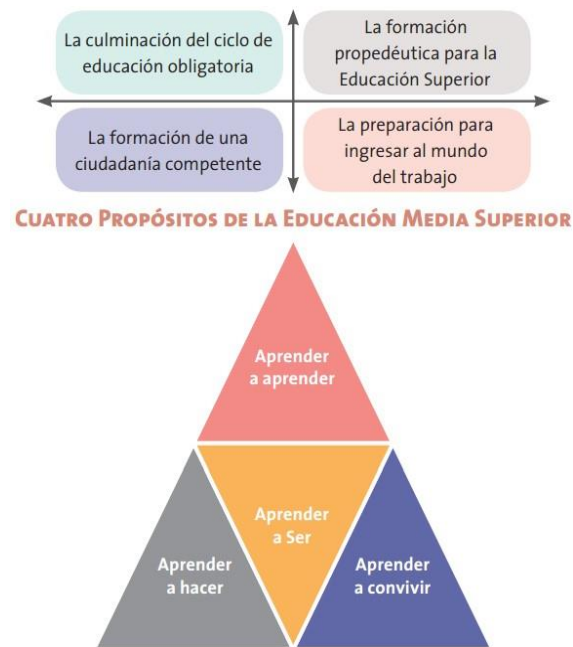
Los contenidos de las asignaturas son importantes porque propician y orientan el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas; sin embargo, en el currículo vigente, se han dejado de lado aspectos fundamentales que permiten a los jóvenes responder a los desafíos del presente y prepararse para el futuro.

Diversos autores han dedicado muchas páginas en listar las competencias, destrezas y habilidades que deben desarrollar para responder a los desafíos del presente. En este sentido, son coincidentes en la necesidad de promover la colaboración, la creatividad, la comunicación, el espíritu emprendedor, la resolución de problemas, la responsabilidad social, el uso de la tecnología, la perseverancia, la honestidad, la determinación, la flexibilidad para adaptarse a entornos cambiantes, el liderazgo y la innovación.

En la sociedad existe la percepción de que la educación es cada vez más importante para el desarrollo de las personas y de las sociedades. Con base en una encuesta internacional referida en el estudio Enseñanza y aprendizaje en el siglo XXI. Metas, políticas educativas y currículo en seis países (2016), un porcentaje mayor de las economías en desarrollo, comparadas con las ya desarrolladas, considera que una buena educación «es importante para salir adelante en la vida» (Reimers y Chung, 2016).

Para favorecer la concreción de esta percepción acerca de la relevancia social de la educación, es impostergable que la experiencia de los jóvenes en la escuela sea pertinente. Por ello, la Educación Media Superior, a través de un currículo actualizado, pone el aprendizaje de los estudiantes al centro de los esfuerzos institucionales, impulsa el logro de las cuatro funciones y los cuatro propósitos de este nivel educativo:

### Cuatro Funciones de la Educación Media Superior



Para conocer mejor el contexto en que se enmarcan los cambios curriculares para la Educación Media Superior, se sugiere consultar el “Modelo Educativo para la Educación Obligatoria” que se presentó el 13 de marzo de 2017.

## 2. INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, la escuela ha puesto su atención en el desarrollo de las habilidades intelectuales y motrices para la formación académica de los estudiantes, sin embargo, cada vez hay más evidencias que las habilidades socioemocionales juegan un papel muy importante en el aprendizaje, los docentes del nivel medio superior reportan que los estudiantes de este nivel además de enfrentar una serie de factores característicos de su edad, están expuestos a múltiples situaciones que pueden orillarlos al fracaso escolar a partir de conductas de riesgo, como: bajo aprovechamiento, reprobación, deserción, violencia, acoso escolar, adicciones, embarazo temprano, entre otros; de ahí que el Nuevo Modelo Educativo Estatal a través de la implementación en la práctica docente del desarrollo de habilidades socioemocionales, contribuye a la formación integral de la persona, con prácticas donde los estudiantes puedan: conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, darle sentido de autoeficacia y confianza en las capacidades personales, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, establecer relaciones interpersonales armónicas, tomar decisiones responsables y desarrollar sentido de comunidad.

Los Talleres de Habilidades Socioemocionales (THSE's) como parte de la propuesta curricular tienen como propósito que los jóvenes estudiantes de Bachillerato Tecnológico del Subsistema Estatal, tengan herramientas necesarias para desarrollar habilidades blandas que les permitan una estabilidad en su vida personal, familiar, académica, social, laboral, profesional y de esta manera enfrentar retos sociales, ideológicos, políticos y económicos que les depara su futuro próximo; para lograrlo los THSE's, se estructuran desde un enfoque transversal, vinculándose con asignaturas curriculares como: Convivencia, Paz y Ciudadanía, Dinámicas Productivas Regionales, Liderazgo, Emprendimiento y Ética; también con talleres de apoyo al aprendizaje como: Estrategias para el Aprendizaje, Desarrollo Físico y Salud y Apreciación Artística; así como, con programas de apoyo a la formación del estudiante como: Construye T, Yo no Abandono, Tutorías, Prevención de Adicciones y Mediación.

La atención de las habilidades Socioemocionales son una de las 10 innovaciones del Modelo Educativo para la Educación Obligatoria (MEPEO) que fortalecen el perfil de egreso de la Educación Media Superior (EMS). mismas que plantean al respecto que el sujeto “es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, se autorregula, tiene capacidad de afrontar la adversidad, actuar con efectividad y reconocer la necesidad de solicitar apoyo; tiene la capacidad de construir un proyecto de vida con metas personales; fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos; toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades y sabe lidiar con riesgos futuros”, y va más allá cuando toca el autoconocimiento para “Asumir el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental, para evitar conductas de riesgo y favorecer un estilo de vida activo y saludable”.



A partir de la modificación que se realiza en el programa Construye T para el MEPEO en donde se seleccionan seis habilidades socioemocionales que a través de varias investigaciones realizadas en el campo de la psicología, la educación, la economía y las neurociencias, se considera que son flexibles y se relacionan con el éxito de las personas, las cuales son: Autoconocimiento y Autorregulación (Conoce T) promueve habilidades para identificar, conocer y manejar nuestras propias emociones; Conciencia social y Colaboración (Relaciona T) establecen relaciones constructivas con otras personas y Toma responsable de decisiones y Perseverancia (Elige T) orientado a la toma de decisiones reflexivas y responsables en distintos ámbitos de la vida para lograr metas. Para poder llevar a la práctica dichas HSE, estas se deben vincular con tres habilidades transversales: Atención, Claridad y Lenguaje emocional. (Folleto Construye T, diciembre, 2017)

Los Talleres de Habilidades Socioemocionales (THSE's) son un espacio que ofrecen a los jóvenes estudiantes un entorno de protección, apoyo e integración que favorecen y aumentan las posibilidades de continuar con su formación académica, así mismo, los docentes que estarán a cargo de implementar dichos talleres deben identificar las necesidades sociales, contextuales, personales, cognitivas y emocionales de los alumnos para implementar las actividades de forma efectiva, favoreciendo un ambiente de respeto, tolerancia y colaboración.

Los temas que se trabajarán en los THSE's tienen como finalidad fortalecer las habilidades que se desarrollarán con el programa Construye T y Yo no Abandono, así mismo a partir de un análisis de estos documentos y de las exigencias en el ámbito laboral se realizó una lista de habilidades que deben ser fortalecidas en los alumnos de EMS para el reconocimiento y aceptación de sí mismos a partir del fortalecimiento de su identidad y auto aceptación, para que establezcan relaciones con los demás de forma positiva, asertiva y propositiva, así mismo, trabajen en equipo de forma colaborativa para el logro de fines o metas y por último para que sean capaces de tomar decisiones; es por ello que será necesario el uso de metodologías activas a fin de que logremos una participación dinámica del estudiante en su aprendizaje.

### 3.DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Los Talleres de Habilidades Socioemocionales se imparten desde el primer hasta el sexto semestre, 1 hora por semana durante 18 semanas, lo que hace un total de 18 horas al semestre; Estas horas fortalecen el trabajo con las fichas de Habilidades Socioemocionales, que operan los docentes en las diversas asignaturas.

TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

COMPONENTE	SEMESTRE 1	SEMESTRE 2	SEMESTRE 3	SEMESTRE 4	SEMESTRE 5	SEMESTRE 6	TOTAL HORAS
MATEMÁTICAS	ÁLGEBRA 2	GEOMETRÍA Y TRIGONOMETRÍA 1	GEOMETRÍA ANALÍTICA 1	CÁLCULO DIFERENCIAL 1	CÁLCULO INTEGRAL 2		7
CIENCIAS SOCIALES	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES 1	6
HUMANIDADES	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 2	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE 1	7
	DESARROLLO FÍSICO Y SALUD 2	DESARROLLO FÍSICO Y SALUD 1	DESARROLLO FÍSICO Y SALUD 1	DESARROLLO FÍSICO Y SALUD 1	APRECIACIÓN ARTÍSTICA 2	APRECIACIÓN ARTÍSTICA 1	8
SUBTOTAL	7	4	4	4	6	3	28
TOTAL	37	41	40	40	40	40	238

#### 4. PROPÓSITO FORMATIVO DE LOS TALLERES DE APOYO AL APRENDIZAJE

El Nuevo Modelo Educativo describe las características esperadas en el perfil del egresado en cada uno de los niveles del ciclo educativo de la educación obligatoria, para cada una de las dimensiones. En el caso del nivel de Educación Media Superior, con respecto a la dimensión habilidades socioemocionales y proyecto de vida, se describen estas características del perfil del egresado: es autoconsciente y determinado; cultiva relaciones interpersonales sanas; se autorregula; tiene capacidad de afrontar la adversidad, actuar con efectividad y reconocer la necesidad de solicitar apoyo; tiene la capacidad de construir un proyecto de vida con objetivos personales; fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos; toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades y sabe lidiar con riesgos futuros.

Los Talleres de Apoyo al Aprendizaje al igual que todos los programas de la tira curricular se sustentan en los principios pedagógicos, epistemológicos y sociales, sobre los que se ha construido el Modelo Educativo para la Educación Obligatoria en el Estado de México, de ahí que sus bases teóricas permiten considerar a la educación como un proceso dinámico, en el que las dimensiones cognitivas, sociales, afectivas y conductuales se desarrollan con una tendencia hacia el equilibrio; centra su atención en el ser humano; según Carl Roger, es posible confiar en la capacidad del estudiante para manejar en forma constructiva su situación personal y escolar, estimulando su capacidad, creando una atmósfera de aceptación, comprensión y respeto, a través del desarrollo en el estudiante de tres actitudes básicas: la aceptación positiva incondicional, la comprensión empática y la autenticidad, así mismo, dichas bases hacen referencia que el aprendizaje parte de lo que ya se conoce, para incorporar el nuevo conocimiento, lo reconstruye y aprende cuando modifica sus estructuras cognoscitivas, e involucra sus emociones y sentimientos, de igual forma sostiene la idea del estudiante como un sujeto activo en el proceso educativo, de ahí que los talleres de apoyo al aprendizaje se desarrollen en un ambiente armónico, equilibrado y motivador.

## 5. PROPÓSITO DEL TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

El propósito del taller es fortalecer las habilidades socioemocionales en el contexto escolar que promueve el programa federal construye T, con sesiones interactivas de cierre semanales que permitan conjuntar los esfuerzos de diversas asignaturas, para hacer realidad el manejo de emociones que se pretenden desarrollar en los estudiantes, promoviendo con esto el trabajo transversal.

Esta propuesta educativa, induce a modificar las estructuras cognitivas a partir de una reestructuración en sus comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desarrollo de una persona, con ellas los alumnos pueden: conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en las capacidades personales, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, establecer relaciones interpersonales armónicas, tomar decisiones responsables y desarrollar sentido de comunidad.

## 6. ÁMBITOS DEL PERFIL DE EGRESO A LOS QUE CONTRIBUYE EL TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

El apartado de talleres de apoyo al aprendizaje pretende establecer la articulación de diferentes asignaturas y talleres, tanto a nivel de competencias como de los aprendizajes esperados y su materialización a través de productos para que los jóvenes logren aprender de manera integral y global. Para ello, busca evitar la dispersión curricular, impulsar la profundización de los aprendizajes, favorecer la transversalidad curricular y orientar la práctica docente. De ahí que busque potenciar, de manera directa, el desarrollo de las competencias habilitantes necesarias para que los estudiantes puedan hacer frente a los roles que juegan o jugarán en su futuro inmediato, cada vez más complejos y desafiantes.

Por lo anterior, el Perfil de egreso de la Educación Media Superior, expresado en ámbitos individuales, define el tipo de estudiante que busca formar.

A través del logro de los aprendizajes esperados del Taller de Habilidades Socioemocionales, gradualmente se impulsará el desarrollo de los siguientes ámbitos:

Ámbito	Perfil de egreso
Colaboración y trabajo en equipo	Trabaja en equipo de manera constructiva, participativa y responsable, propone alternativas para actuar y solucionar problemas. Asume una actitud constructiva.
Atención al cuerpo y la salud	Asume el compromiso de mantener su cuerpo sano, tanto en lo que toca a su salud física como mental. Evita conductas y prácticas de riesgo para favorecer un estilo de vida activo y saludable.
Convivencia y ciudadanía	Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático, con inclusión e igualdad de derechos de todas las personas. Entiende las relaciones entre sucesos locales, nacionales e internacionales, valora y practica la interculturalidad. Reconoce las instituciones y la importancia del Estado de Derecho.

Adicionalmente, de forma transversal se favorecerá el desarrollo gradual de los siguientes ámbitos:

### Ámbitos transversales del Perfil de egreso que atiende la asignatura

Ámbito	Perfil de egreso
Habilidades digitales	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación para investigar, resolver problemas, producir materiales y expresar ideas. Aprovecha estas tecnologías para desarrollar ideas e innovaciones.
Cuidado del medio ambiente	Comprende la importancia de la sustentabilidad y asume una actitud proactiva para encontrar soluciones. Piensa globalmente y actúa localmente. Valora el impacto social y ambiental de las innovaciones y avances científicos.
Pensamiento crítico y solución de problemas	Utiliza el pensamiento lógico y matemático, así como los métodos de las ciencias para analizar y cuestionar críticamente fenómenos diversos. Desarrolla argumentos, evalúa objetivos, resuelve problemas, elabora y justifica conclusiones y desarrolla innovaciones. Asimismo, se adapta a entornos cambiantes.

## 7. ESTRUCTURA DEL CUADRO DE CONTENIDOS

Para que todos los alumnos adquieran y desarrollen los aprendizajes clave para su vida, la propuesta de contenidos se organiza de la siguiente manera:

### Elementos de organización curricular

Concepto	Definición
Eje	Organiza y articula los conceptos, habilidades y actitudes de los campos disciplinares y es el referente para favorecer la transversalidad interdisciplinar.
Componente	Genera y/o, integra los contenidos centrales y responde a formas de organización específica de cada campo o disciplina.
Contenido central	Corresponde al aprendizaje clave. Es el contenido de mayor jerarquía en el programa de estudio.
Contenido específico	Corresponde a los contenidos centrales y, por su especificidad, establecen el alcance y profundidad de su abordaje.
Aprendizaje esperado	Descriptor del proceso de aprendizaje e indicadores del desempeño que deben lograr los estudiantes para cada uno de los contenidos específicos.
Producto esperado	Corresponde a los aprendizajes esperados y a los contenidos específicos, es la evidencia del logro de los aprendizajes esperados.

## 7. Estructura de Cuadro de Contenidos para Taller de Habilidades Socioemocionales II

EJE	COMPONENTE	CONTENIDO CENTRAL	CONTENIDO ESPECÍFICO	APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
<b>CONOCE T</b> Fomentar estados emocionales que promuevan el bienestar en los adolescentes	<b>AUTORREGULACIÓN</b> Capacidad para regularse a sí mismo, lo cual supone un logro de equilibrio espontáneo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manejo responsable de emociones.</li> <li>Postergación de la gratificación.</li> <li>Tolerancia a la frustración.</li> <li>Manejo del estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estrategias para regular emociones</li> <li>Metas y emociones</li> <li>Frustración y enojo</li> <li>Metas académicas y regulación de emociones.</li> <li>Papel de las emociones en el bienestar emocional.</li> <li>Dificultades, obstáculos, estrategias para atender las dificultades.</li> </ul>	1. Identifica elementos del curso que contribuyen a su bienestar, a sus relaciones con otros y al logro de sus metas.	Andamio cognitivo Dibujo de las manos con descripción de emociones, sentimientos y frustraciones 1.4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Etapas de regulación. emocional.</li> <li>Logro y fracaso.</li> <li>Cambio emocional.</li> <li>Hábitos.</li> <li>Egoísmo y Colaboración.</li> <li>Etiquetas</li> </ul>	2. Explica por qué tienen el potencial de desarrollo del bienestar emocional a través de aprender a regular las emociones.	Memorama de emociones 2.3
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Reprimir emociones.</li> <li>Desventajas de reaccionar impulsivamente.</li> <li>Mapa para manejar emociones (mecanismos).</li> <li>Ruta de equilibrio de emociones dominantes.</li> <li>Regulación de emociones a través de la atención y entrenamiento de la mente.</li> </ul>	3. Explica en qué consiste la regulación emocional a través de la reflexión sobre las desventajas de reprimir y dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones.	Historia con mapa de navegación de emociones. 3.3
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Como opera y que detona las emociones en situaciones agradables y desagradables del contacto de cada persona.</li> <li>Identificar emociones en situaciones de la vida cotidiana.</li> <li>Convivir y sentir relaciones interpersonales que detonan respuestas emocionales.</li> </ul>	4. Analiza qué situaciones detonan emociones (“botones”) que ayudan y que no ayudan para regularlas.	Cuadro de identificación de botones que generan emociones positivas y negativas. 4.6



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botón del enojo: reconocer situaciones que con mayor frecuencia detonan el enojo</li> <li>• Lugares que disparan mis enojos: análisis del entorno que dispara emociones.</li> <li>• Botón de la ansiedad: situaciones que se presentan en la escuela que generan ansiedad.</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botones que detona emociones.</li> <li>• Mapa para navegar emociones.</li> <li>• Estrategias de modificación de conductas.</li> <li>• Comportamientos que generan bienestar.</li> <li>• Compromisos.</li> <li>• Plan de acción</li> <li>• Enojo</li> <li>• Plan para manejar el enojo.</li> <li>• Técnicas de atención, ansiedad y rechazo.</li> </ul>	5. Aplica estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan.	Mapa mental de estrategias de resolución de conflictos. 5.1
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos sensoperceptores.</li> <li>• Episodios de alta emocionalidad, que no permiten pensar y actuar con claridad segado por la emoción.</li> <li>• Cuando la emoción se desvía en sentido distinto.</li> <li>• Engancharse con emociones que generan desagrado.</li> <li>• Desengancharse de las emociones sin rechazarlas o dejarse llevar por ellas.</li> </ul>	6. Reconoce los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención.	Collage del enojo y ansiedad. 6.6
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensaciones en el cuerpo.</li> <li>• Proceso atencional.</li> <li>• Atención enfocada.</li> <li>• Postergar la gratificación.</li> <li>• Atención a los pensamientos.</li> <li>• Aceptación.</li> </ul>	7. Aplica técnicas de atención enfocadas para regular las emociones.	Historieta de emojis sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales. 7.6
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confusiones que desencadenan emociones.</li> <li>• Distorsiones cognitivas.</li> </ul>	8. Analiza confusiones y pensamientos disfuncionales que desencadenan y	Carta de situación conflictiva 8.3

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad mental.</li> <li>• Perspectivas para entender el mundo.</li> <li>• Enojo, sesgo y exageración.</li> <li>• Sensaciones, deseos, confusión y pensamientos disfuncionales.</li> </ul>	caracterizan a algunas emociones que no nos ayudan.	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretaciones, distanciamiento.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Pensamientos funcionales y disfuncionales.</li> <li>• Perspectiva optimista.</li> <li>• Papel de las emociones en un conflicto.</li> </ul>	9. Aplica técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva.	Crucigrama de personalidad. 9.4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés.</li> <li>• Situación estresante.</li> <li>• Crítica constructiva.</li> <li>• Cambio de perspectiva.</li> <li>• Cambio.</li> <li>• Angustia.</li> </ul>	10. Aplica estrategias de cambio cognitivo que regulan la ansiedad académica, el estrés y emociones de la familia del enojo	Video de dramatización de pensamientos funcionales y disfuncionales. 10.2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación entre emoción, cognición y conducta.</li> <li>• Planes y estrategias para cambiar el comportamiento.</li> <li>• Ambiente escolar y motivación.</li> <li>• Estrategias de expresión del enojo.</li> <li>• Circulo virtuoso.</li> <li>• Comportamientos dañinos.</li> <li>• Planes y estrategias para cambiar comportamientos.</li> </ul>	11. Realiza acciones que benefician a los demás y eviten conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollo de planes y estrategias para cambiar el comportamiento.	Diagrama de flujo donde se especifique la ruta MEROP para solucionar un conflicto. 11.5
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de regulación emocional.</li> <li>• Plan de acción.</li> <li>• Relaciones interpersonales.</li> <li>• Voltrear a ver ¿Cómo me siento?</li> <li>• Regular una emoción que no ayuda.</li> <li>• Anatomía de la ansiedad.</li> </ul>	12. Reconoce aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones	Andamio cognitivo de estrategias para manejar las emociones.  Presentación en Prezzi de estrategias que contribuyen al bienestar emocional actual. 12.1





13. SEGUNDA EVALUACIÓN.														X														
14. Elaboración de un video de dramatización sobre pensamiento funcional y disfuncionales (SESIÓN 10)															X													
15. Plan de acción con un diagrama de flujo de acciones ante situaciones de conflicto (SESIÓN 11)																X												
16. Análisis de estados emocionales a través de un andamio cognitivo. (SESIÓN 12)																	X											
17. Cierre del taller con las estrategias desarrolladas en el mismo, generadoras de un bienestar emocional a través de una presentación de prezzi (SESIÓN 13)																		X										
18. Evaluación Final.																												X

1° PARCIAL	
2° PARCIAL	
3° PARCIAL	
SESIONES INHABILES	

## 9. TRANSVERSALIDAD

La transversalidad de los aprendizajes (que se logran a partir de los contenidos) es fundamental para el desarrollo de las competencias que permitirán a los jóvenes que egresen de la EMS enfrentar con éxito los desafíos de la sociedad futura. Esta transversalidad tiene dos dimensiones: Una horizontal y otra vertical.

**La dimensión horizontal** hace referencia a la reactivación y uso de los aprendizajes que se están alcanzando en las diferentes materias de un mismo semestre. Para lograr el desarrollo de una efectiva transversalidad de competencias, los contenidos de cada una de las asignaturas requieren apuntar hacia la construcción de actividades o proyectos para el aprendizaje que sean pertinentes, relevantes e interesantes para los estudiantes. Esto también demanda evitar la presencia de repeticiones innecesarias de contenidos.

A continuación, se muestra un ejemplo de cómo puede llevarse a cabo la transversalidad horizontal del Taller Habilidades Socioemocionales con algunas asignaturas del segundo semestre:

MATEMÁTICAS		CIENCIA EXPERIMENTALES	COMUNICACIÓN			CIENCIAS SOCIALES	
ASIGNATURA	Geometría	Química II	Inglés	TIC's II	Lectura, expresión oral y escrita II.	Emprendimiento	Habilidades socioemocionales
CONTENIDO CENTRAL	-Conceptos fundamentales del espacio y la forma, "lo geométrico"	-Las reacciones químicas y el equilibrio químico.	-Distingue expresiones con el uso de los diferentes verbos. -Diseña diálogos. -Reconoce diferentes formas del presente en un diálogo. -Estructura expresiones de pertenencia de objetos. -Expresa acciones cotidianas.	-El impacto de la tecnología en el desarrollo humano.	-El trabajo colaborativo en el aula como base para la integración de la comunidad de aprendizaje.  -El texto argumentativo.	-Potencial del ser humano para emprender un negocio.	-Desarrollo de la habilidad socioemocional CONOCER
CONTENIDO ESPECIFICO	-Elementos, características y notación de los ángulos.	-¿Qué problemas requieren del pensamiento químico para resolverlos? -¿Qué ocurre con la materia durante las reacciones químicas? -¿Qué es el equilibrio dinámico? -Reacciones químicas importantes de nuestro entorno: combustión, fotosíntesis,	-MI VIDA DIARIA -Mi rutina diaria -Verbos Regulares e Irregulares -Presente Simple Afirmación, Negación y Pregunta -Mis Pertenencias -Verbo Have/Has -Circunstanciales de Tiempo (everyday, before, after and then)	-Elementos básicos de la programación. -Diseño de aplicaciones móviles para aprender.  -Manipulación de software en línea para la creación de presentaciones multimedia.	-La elaboración de una reseña a partir de un texto de elección del alumno.  -El análisis y comparación de dos textos mediante una reseña. Uno de los textos es elegido por el alumno y el segundo, de	-Perfil del emprendedor  -Habilidad mental para generar una idea emprendedora  -Mi espíritu emprendedor	-Estrategias para regular emociones.  Identificar emociones en situaciones de la vida cotidiana.  Episodios de alta emocionalidad, que no permiten pensar y actuar con claridad segado por la emoción.  Papel de las emociones en un conflicto.

		digestión, corrosión, etc. -Análisis de algunas reacciones ambientales: el smog fotoquímico y la formación de ozono en la estratosfera.			índole argumentativa, lo propone el docente.		
APRENDIZAJE ESPERADO	-Distingue conceptos básicos de: recta, segmento, semirrecta, línea curva. -Interpreta los elementos y las características de los ángulos.	-Resuelve problemas de análisis químicos de reacciones conocidas utilizando su descripción a través de ecuaciones químicas, destacando lo que éstas representan. - Realiza el balance de ecuaciones y el principio de conservación de la materia en algunas reacciones del entorno para valorar la importancia de tomar en cuenta todos sus componentes relacionados con sus impactos ambientales.	Learners will be able to understand the simple present with its variations and apply it to daily activities and life styles as well as the routines of people you know by developing writing and speaking competencies.	-Emplea el desarrollo de aplicaciones que resuelvan problemas cotidianos, intereses personales para fortalecer los aprendizajes.	Reactiva aprendizajes previos de la asignatura de Lectura, Expresión Oral y Escrita I.  -Identifica una lectura de su interés.  -Contraste, de cada uno de los textos elaborados, especificando los argumentos.	-Que el alumno diseñe un proyecto de empresa, que le permita satisfacer las necesidades o proponer soluciones a problemas de su entorno, de manera innovadora con consideraciones éticas y de responsabilidad social	-Realiza acciones que beneficien a los demás y eviten conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollo de planes y estrategias para cambiar el comportamiento.
PRODUCTO ESPERADO	-Convertir de un sistema de medición a otro, medidas angulares.	-Ejercicios de balance de ecuaciones químicas a considerar la conservación de la masa en diversos procesos observados y analizados.	-PICTIONARY PERIODICO MURAL	-El desarrollo de una aplicación (App) sobre un tema de interés del alumno, que pueda utilizarse en teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras y redes sociales, y su distribución en la red.	-Lecturas propuestas por los estudiantes.  -Elaboración de una reseña crítica sobre un texto argumentativo.	-Proyecto de empresa	Presentación en Prezzi de estrategias que contribuyen al bienestar emocional actual.  Historia con mapa de navegación de emociones  Historieta de Emojies sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales.



**Latransversalidad vertical** refiere a los aprendizajes como un continuo articulado y no sumativo. Esto exige que los aprendizajes y las competencias se desarrollen de manera gradual, elevando el nivel de complejidad conforme los jóvenes cursan los semestres. Los aprendizajes deben ser complementarios, más no acumulativos como ocurre en la actualidad; para lograr esto, es indispensable que el proceso de enseñanza-aprendizaje potencie la reactivación de aprendizajes previos.

El trabajo conjunto ya sea de manera vertical (transdisciplinar) u horizontal (interdisciplinar) fortalecen la formación del estudiante toda vez que de forma organizada se permite la construcción de aprendizajes significativos que multiplican resultados y dividen el esfuerzo de las Academias, favoreciendo con ello evitar la descarga individualizada que compromete el esfuerzo y compromiso del estudiante. El punto de encuentro que propicia esta transversalidad se da desde la identificación de los atributos expresados en los aprendizajes esperados, que posibilitan una visión integrativa desde dos vertientes:

1. Multidisciplinar: Común a todas las asignaturas. En este sentido, una ruta posible sería cuestionarse ¿Cuál es el tema integrador? ¿Qué problemática compartimos como comunidad escolar? ¿Qué problemática compartimos en el contexto sociocultural inmediato al plantel? Desde mi asignatura, ¿Cómo puedo abordar el planteamiento del problema o de la solución?
2. Interdisciplinar: Que engloba varias (no todas) las asignaturas o supone la participación de varias de ellas. Los puntos de encuentro pueden darse a partir de contestar ¿Con qué asignaturas comparto aprendizaje esperado? ¿Cómo puedo abordar ese aprendizaje desde mis contenidos específicos e interrelacionarlos con las otras asignaturas?

Un ejemplo de transversalidad vertical en el campo disciplinar de ciencias sociales es el siguiente:



**EJEMPLO DE TRANSVERSALIDAD VERTICAL CON OTRAS ASIGNATURAS**

TALLER	ASIGNATURAS DEL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES	ASPECTOS QUE PERMITEN ESTABLECER LA RELACIÓN CON EL TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	Ciencia, Tecnología, Sociedad y Valores	-El trabajo colaborativo en el aula como base para la integración de la comunidad de aprendizaje.	
CAMPO DISCIPLINAR	ASIGNATURA	SEMESTRE	ASPECTOS QUE PERMITEN ESTABLECER LA RELACIÓN CON EL TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

COMUNICACIÓN	Lectura, expresión oral y escrita II	Mismo semestre	-El trabajo colaborativo en el aula como base para la integración de la comunidad de aprendizaje.
	Tecnologías de la información y comunicación II		-El trabajo colaborativo en el aula como base para la integración de la comunidad de aprendizaje.
HUMANIDADES	Lógica	Mismo semestre	-La argumentación como práctica de valores. -La argumentación como práctica contextualizada. -La argumentación como práctica sometida a reglas.
	Ética	Posterior	-El ejercicio de la libertad frente al respeto a los demás en las relaciones interpersonales. -Los derechos del individuo frente a los derechos de la colectividad. -El respeto a los derechos del individuo en el contexto de la diversidad cultural. -La satisfacción de las necesidades humanas frente a los derechos de otros seres vivos. - La satisfacción de las necesidades humanas frente a los derechos de otros seres vivos
	Temas de filosofía		-Relación de los seres humanos con el mundo. -Naturaleza humana. -El ser humano en la sociedad. -El sentido de la vida humana.
C. EXP.	Química II	Mismo semestre	-Las reacciones químicas y el equilibrio químico

6º semestre	PROBABILIDAD Y ESTADÍSTICA 5 HORAS	TEMAS DE FILOSOFIA 5 HORAS	TEMAS DE CIENCIAS EXPERIMENTALES 5 HORAS		LITERATURA 5 HORAS	TEMAS DE CIENCIAS SOCIALES 5 HORAS	MODULO V 12 HORAS
5º semestre	CÁLCULO INTEGRAL 5 HORAS	INGLES V 5 HORAS	FÍSICA 4 HORAS	CIENCIAS TECNOLOGIA SOCIEDAD Y VALORES 4 HORAS	ECONOMIA Y GLOBALIZACION 2 HORAS	LIDERAZGO 2 HORAS	MODULO IV 12 HORAS
4º semestre	CÁLCULO DIFERENCIAL 4 HORAS	INGLES IV 3 HORAS	FÍSICA I 4 HORAS	TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN 2 HORAS	EXPRECION ORAL Y ESCRITA IV 2 HORAS	ECOLOGÍA 4 HORAS	MODULO III 17 HORAS
3er semestre	GEOMETRÍA ANALÍTICA 4 HORAS	INGLES III 3 HORAS	BIOLOGIA 4 HORAS	TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN 2 HORAS	EXPRECION ORAL Y ESCRITA III 2 HORAS	ÉTICA 4 HORAS	MODULO II 17 HORAS
2º semestre	TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES 1 HORA						

Sin embargo, por las características del taller de habilidades socioemocionales puede ser transversal de manera vertical al resto de las asignaturas del mapa curricular:

# TRANSVERSALIDAD CON FICHAS CONSTRUYE-T

Sesión	Campo Disciplinar	Nombre de Sesión	Objetivo/ Aprendizaje esperado
1,1	Genérica	¿Cómo vamos a trabajar?	Identifica elementos del curso que contribuirán a su bienestar, a sus relaciones con otros y al logro de sus metas.
1,2	Humanidades	Un curso que me ayuda a lograr mis metas	
1,3	Comunicación	Mis relaciones con los demás	
1,4	C. Experimentales	¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?	
1,5	C. Sociales	El bienestar emocional	
1,6	Matemáticas	Lidiar con las dificultades	
2,1	Genérica	El bienestar se puede desarrollar	Explicar por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular las emociones.
2,2	Humanidades	¿Quién creo que soy?	
2,3	Comunicación	Las emociones cambian	
2,4	C. Experimentales	¿Cómo sé que puedo cambiar?	
2,5	C. Sociales	¿Naturalmente cooperativos o naturalmente egoístas?	
2,6	Matemáticas	Quitarnos las etiquetas que no nos ayudan	
3,1	Genérica	Los problemas de reprimir lo que sientes	Explica en qué consiste la regulación emocional a través de reflexionar sobre las desventajas de reprimir y de dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones.
3,2	Humanidades	Desventajas de dejarse llevar por las emociones	
3,3	Comunicación	Entender las emociones	
3,4	C. Experimentales	¿Por qué me hablan de emociones en la escuela?	
3,5	C. Sociales	Las emociones y la atención	
3,6	Matemáticas	Regular las emociones entrenando la mente	
4,1	Genérica	Los “botones” del día	Analiza qué situaciones detonan emociones (“botones”) que ayudan y que no ayudan para regularlas.
4,2	Humanidades	Mi diario emocional	
4,3	Comunicación	Convivir y sentir	
4,4	C. Experimentales	El botón del enojo	
4,5	C. Sociales	Lugares que disparan mis emociones	
4,6	Matemáticas	El botón de la ansiedad académica	

5,1	Genérica	Aplicar estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan	Aplica estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan
5,2	Humanidades	Para no arrepentirnos después	
5,3	Comunicación	¿Cómo evitar sentirme mal?	
5,4	C. Experimentales	Ahorrarnos el coraje	
5,5	C. Sociales	Atento y en calma	
5,6	Matemáticas	Trabajar el botón de la ansiedad	
6,1	Genérica	¿Qué quiere decir que las emociones te controlen?	Reconoce los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención
6,2	Humanidades	Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente	
6,3	Comunicación	Salir del río de la emoción	
6,4	C. Experimentales	¿Enfocarme en lo que no me ayuda?	
6,5	C. Sociales	¿Quién atrapa a quién?	
6,6	Matemáticas	Cuando llega el huracán	
7,1	Genérica	¿Cómo se siente sentirse bien?	Aplica técnicas de atención enfocada para regular las emociones.
7,2	Humanidades	Mantener la calma	
7,3	Comunicación	Perderle el miedo a las sensaciones desagradables	
7,4	C. Experimentales	Ojos que no ven, corazón que no siente	
7,5	C. Sociales	Atención a los pensamientos	
7,6	Matemáticas	Dale la mano a la ansiedad	
8,1	Genérica	La historia de la serpiente	Analiza confusiones y pensamientos disfuncionales que desencadenan y caracterizan a algunas emociones que no nos ayudan
8,2	Humanidades	La historia de la serpiente	
8,3	Comunicación	Una visión limitada	
8,4	C. Experimentales	Una visión limitada	
8,5	C. Sociales	¿No será que estás exagerando?	
8,6	Matemáticas	Mis serpientes en la escuela	
9,1	Genérica	Esto no es una pipa	Aplica técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva.
9,2	Humanidades	Ver a la distancia	
9,3	Comunicación	Ponerme en los zapatos del otro	
9,4	C. Experimentales	Investigadores de la mente	

<b>9,5</b>	C. Sociales	Una perspectiva más constructiva	
<b>9,6</b>	Matemáticas	La mente es reina	
<b>10,1</b>	Genérica	¿Estrés?	Aplica estrategias de cambio cognitivo para regular la ansiedad académica, el estrés y emociones de la familia del enojo
<b>10,2</b>	Humanidades	Las serpientes del estrés	
<b>10,3</b>	Comunicación	Trabajar con la crítica	
<b>10,4</b>	C. Experimentales	Ver el problema con otros ojos	
<b>10,5</b>	C. Sociales	El anillo del rey	
<b>10,6</b>	Matemáticas	¿El problema tiene solución?	
<b>11,1</b>	Genérica	Círculos viciosos	Realiza acciones que beneficien a los demás y evitar conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollar planes y estrategias para cambiar el comportamiento
<b>11,2</b>	Humanidades	Aprender disfrutando	
<b>11,3</b>	Comunicación	Cuando es mejor callar	
<b>11,4</b>	C. Experimentales	Círculos virtuosos	
<b>11,5</b>	C. Sociales	Aguantarme las ganas	
<b>11,6</b>	Matemáticas	Las ventajas de beneficiar a otros	
<b>12,1</b>	Genérica	Estrategias que contribuyen al bienestar	Reconoce aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones
<b>12,2</b>	Humanidades	Emociones frecuentes y cómo regularlas	
<b>12,3</b>	Comunicación	Emociones en mis relaciones	
<b>12,4</b>	C. Experimentales	La anatomía del enojo	
<b>12,5</b>	C. Sociales	¿Qué tanto cambié?	
<b>12,6</b>	Matemáticas	La anatomía de la ansiedad	

## 10. VINCULACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CON APRENDIZAJES ESPERADOS

CATEGORIA	COMPETENCIA GENÉRICAS DEL MCC	CONOCE-T		RELACIONA-T		ELIGE-T	
		Autoconocimiento	Autorregulación	Conciencia social	Colaboración	Toma de conciencia	Perseverancia
Se auto determina y cuida de sí	1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.						
	2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.						
	3. Elige y practica estilos de vida saludables.						
Se expresa y se comunica	4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.						
Piensa crítica y reflexivamente	5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.						
	6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.						
Aprende de forma autónoma	7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.						
Trabaja en forma colaborativa	8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos						
Participa con responsabilidad en la sociedad	9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.						
	10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.						
	11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.						



## 10.2 VINCULACIÓN DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS CON APRENDIZAJES ESPERADOS.

APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO	COMPETENCIA GENÉRICA	ATRIBUTO	COMPETENCIA DISCIPLINAR QUE SE VINCULA CON EL TALLER
<p>11. Identifica elementos del curso que contribuirán a su bienestar, a sus relaciones con otros y al logro de sus metas.</p> <p>12. Explica por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular las emociones.</p> <p>13. Explica en qué consiste la regulación emocional a través de reflexionar sobre las desventajas de reprimir y dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones.</p> <p>14. Analiza qué situaciones detonan emociones (“botones”) que ayudan y que no ayudan para regularlas.</p> <p>15. Aplica estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan.</p> <p>16. Reconoce los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andamio cognitivo 1.4</li> <li>• Memorama de emociones 2.3.</li> <li>• Historia con mapa de navegación de emociones. 3.3</li> <li>• Cuadro de identificación de botones que generan emociones positivas y negativas. 4.6</li> <li>• Mapa mental de estrategias de, resolución de conflictos. 5.1</li> <li>• Collage del enojo y ansiedad. 6.6</li> <li>• Historieta de emojis sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales. 7.6</li> <li>• Carta de situación conflictiva 8.3</li> <li>• Crucigrama de personalidad. 9.4</li> <li>• Video de dramatización de pensamientos funcionales y disfuncionales. 10.2</li> <li>• Diagrama de flujo donde se especifique la ruta MEROP para solucionar un conflicto. 11.5</li> <li>• Andamio cognitivo de estrategias para manejar las emociones.</li> </ul>	<p>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</p> <p>3. Elige y practica estilos de vida saludables.</p> <p>4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.</p> <p>6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</p>	<p>1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</p> <p>1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.</p> <p>1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.</p> <p>1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.</p> <p>1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.</p> <p>3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</p> <p>4.1 Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.</p> <p>4.5 Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.</p> <p>6.3 Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.</p>	<p>C 6. Argumenta un punto de vista en público de manera precisa, coherente y creativa.</p> <p>C 8. Valora el pensamiento lógico en el proceso comunicativo en su vida cotidiana y académica.</p> <p>C 12. Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para investigar, resolver problemas, producir materiales y transmitir información.</p> <p>CE 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.</p>

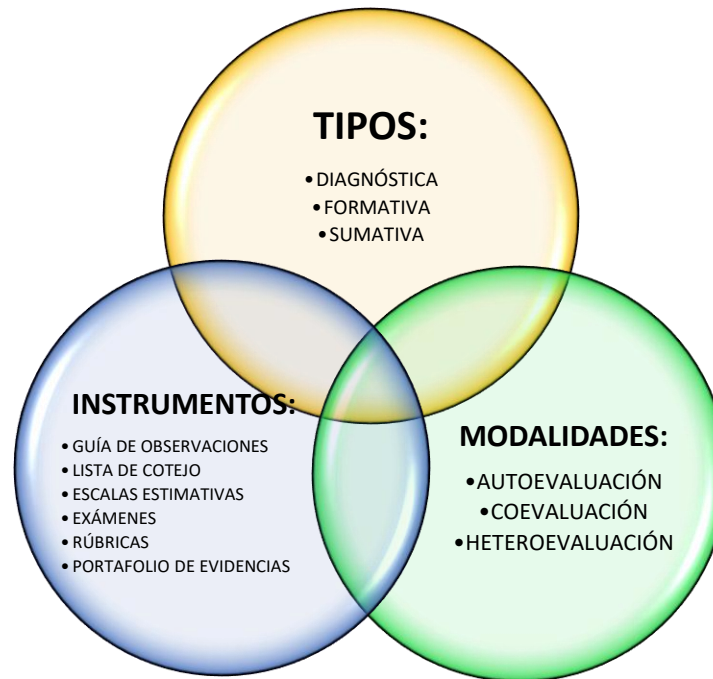
<p>comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención.</p> <p>17. Aplica técnicas de atención enfocada para regular las emociones.</p> <p>18. Analiza confusiones y pensamientos disfuncionales que desencadenan y caracterizan a algunas emociones que no nos ayudan.</p> <p>19. Aplica técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva.</p> <p>20. Aplica estrategias de cambio cognitivo para regular la ansiedad académica, el estrés y emociones de la familia del enojo</p> <p>11. Realiza acciones que beneficien a los demás y evitar conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollar planes y estrategias para cambiar el comportamiento.</p> <p>12. Reconoce aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación en Prezzi de estrategias que contribuyen al bienestar emocional actual. 12.1</li> </ul>	<p>7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.</p> <p>8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</p> <p>9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo</p> <p>10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.</p>	<p>7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.</p> <p>8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.</p> <p>8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.</p> <p>8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</p> <p>9.1 Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.</p> <p>9.4 Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad</p> <p>10.2 dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto más amplio.</p> <p>10.3 Asume que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia en los contextos local, nacional e internacional.</p>	
---	---	--	---	--

## 11. CONSIDERACIONES PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación se centra en reconocer los avances y dificultades que los alumnos muestran respecto al propósito, los aprendizajes esperados o las competencias que deseamos promover (Sánchez, 2016)

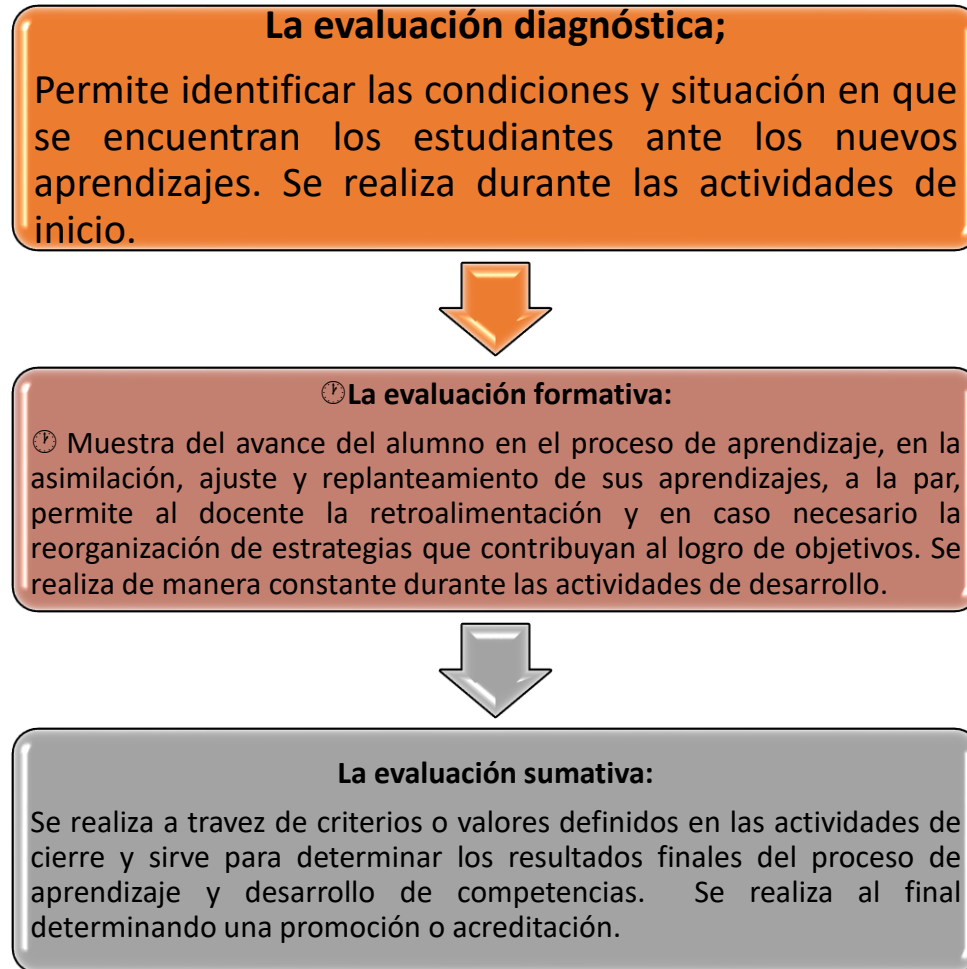
### Tipos, modalidades e instrumentos de evaluación

Los instrumentos deberán diversificarse y pueden complementarse entre sí.



## ***Tipos de evaluación***

Durante el proceso de enseñanza aprendizaje es importante considerar las finalidades de la evaluación presentadas en tres tipos de evaluación: diagnóstica, formativa y sumativa



## MODALIDADES DE EVALUACIÓN

Con respecto a **quien realiza la evaluación** se pueden considerar las siguientes modalidades evaluativas:

### AUTOEVALUACIÓN

El estudiante reflexiona su desempeño y trabajo sobre actividades y el proceso de enseñanza aprendizaje identificando su eficiencia y habilidades que necesita desarrollar; reconociendo su actuación por medio de un criterio o valor.

### COEVALUACIÓN

Es la actividad reflexiva de reconocimiento y valoración sobre el desempeño y trabajo entre estudiantes intercambiando roles de evaluadores y evaluados, permite identificar desde otra perspectiva logros personales y grupales. Se da bajo una opinión y juicio valorativo en un ambiente respetuoso libre y responsable.

### HETEROEVALUACIÓN

Actividad en la que el docente es quien evalúa bajo criterios que permiten brindar a los estudiantes información para mejorar su desempeño desde la perspectiva del docente.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

En el proceso de enseñanza aprendizaje los instrumentos son considerados como herramientas y prácticas que se componen de los criterios a evaluar, que bajo un diseño brindan información para conocer si el alumno ha desarrollado competencias o ha alcanzado los aprendizajes esperados. Algunos de los instrumentos que se sugieren utilizar son: registros de observación, listas de cotejo, escalas estimativas, rúbricas y portafolios de evidencias.

### Registros de observación:

Instrumento que se basa en una lista de indicadores: pueden redactarse, como afirmaciones o bien como preguntas. Referentes a la observación dentro del aula, señalando los aspectos que son relevantes en cada aprendizaje esperado.

### Escala estimativa:

Rasgos, cualidades o aspectos observables en el producto esperado o proceso de aprendizaje esperado. Se realiza mediante un registro de acuerdo con un grado, porcentaje o nivel determinado por el docente, referente a un comportamiento, una habilidad o una actitud determinada que ha logrado el estudiante.

### Lista de cotejo:

Es un instrumento diseñado para valorar la presencia o ausencia de características importantes y elementales que conforman el producto esperado.

### Rúbrica.

Es un instrumento evaluativo a manera de escala que se presenta bajo un formato de cuadro, en la primera columna se enlistan por medio de filas los criterios que se van a evaluar sobre el proceso o producto esperado. La segunda, tercera y cuarta columna según se diseñe describirá cada criterio logrando mostrar un grado, nivel o categoría si sí se pretend. La última columna mostrara el porcentaje o valor asignado a cada criterio. La última fila que corresponde a la última columna mostrara el valor total designado al producto y

### Portafolio de evidencias:

Es una técnica que permite coleccionar evidencias del logro de los aprendizajes esperados permitiendo observar el desarrollo de competencias del alumno sobre el aprendizaje esperado. La construcción del portafolio integra todos los productos e instrumentos que el estudiante haya desarrollado en un período determinado. Los instrumentos apropiados para el portafolio son: lista de cotejo y rúbrica. El portafolio de evidencias puede ser elaborado de forma física o digital.

## GENERALIDADES Y SUGERENCIAS

- Como parte del plan de evaluación se considera necesario proporcionar a los alumnos los criterios que se emplearan para evaluar considerando el desempeño individual y colectivo, mismos que se hacen saber desde el inicio del curso por considerarse elementales para el logro de objetivos de docente y alumno sobre el aprendizaje esperado.
- Establecer objetivos para los aprendizajes esperados que los alumnos deberán conocer y mencionarlos para cada actividad.
- Explicar el aprendizaje esperado para la actividad a realizar, rectificando que ha sido comprendido el proceso a seguir con la explicación de algún alumno.
- Que el alumno pueda a través de la retroalimentación darse cuenta de que la evaluación es formativa y es parte de adquirir competencias y aprendizaje esperado.
- La retroalimentación deberá ser constructiva y objetiva.
- Fomentar en el alumno identificar con la evaluación sus debilidades y fortalezas.
- Fortalecer la tolerancia a la frustración reflexionando sobre los aciertos, mejoras y oportunidades.
- Se sugiere impulsar la creación de portafolio de evidencias.
- Se sugiere complementar la evaluación con productos esperados y evaluación de conocimientos.
- Los productos esperados y los instrumentos de evaluación conforman el portafolio de evidencias del alumno para la asignatura.

Las Listas de Cotejo, Rúbricas y Guías de Observación podrán aplicarse mediante las técnicas de autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación, de acuerdo con lo establecido, por el docente, en su planeación.

En las siguientes tablas se muestra como ejemplo una propuesta para evaluar el primer parcial con instrumentos de evaluación y ponderación sugerida.

## PRIMERA EVALUACIÓN

APRENDIZAJE ESPERADO QUE DEBE DEMOSTRAR EL ESTUDIANTE	EVIDENCIA Y PRODUCTOS ESPERADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	FORMA DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Diagnóstico del taller.				10%
1. Identifica elementos del curso que contribuirán a su bienestar, a sus relaciones con otros y al logro de sus metas.	Dibujo de las manos con descripción de emociones, sentimientos y emociones  Andamio cognitivo 1.4	Lista de cotejo	HETEROEVALUACIÓN	20%
2. Explica por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular las emociones.	Memorama de Emociones 2.3	Lista de Cotejo	HETEROEVALUACIÓN	20%
3. Explica en qué consiste la regulación emocional a través de reflexionar sobre las desventajas de reprimir y dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones.	Historia con mapa de navegación de emociones. 3.3	Guía de Observación	COEVALUACIÓN	25%
4. Analiza qué situaciones detonan emociones (“botones”) que ayudan y que no ayudan para regularlas.	Cuadro de identificación de botones que generan emociones positivas y negativas. 4.6	Guía de Observación	AUTOEVALUACIÓN/ COEVALUACIÓN	25%
			TOTAL	100

## SEGUNDA EVALUACIÓN



APRENDIZAJE ESPERADO QUE DEBE DEMOSTRAR EL ESTUDIANTE	EVIDENCIA Y PRODUCTOS ESPERADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	FORMA DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
5. Aplica estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan.	Mapa mental de estrategias de resolución de conflictos. 5.1	Guía de Observación	HETEROEVALUACIÓN COEVALUACIÓN	20%
6. Reconoce los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención.	Collage del enojo y ansiedad. 6.6	Lista de cotejo	COEVALUACIÓN	20%
7. Aplica técnicas de atención enfocada para regular las emociones.	Historieta de emojis sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales. 7.6	Guía de Observación	COEVALUACIÓN	20%
8. Analiza confusiones y pensamientos disfuncionales que desencadenan y caracterizan a algunas emociones que no nos ayudan.	Carta de situación conflictiva 8.3	Guía de Observación	HETEROEVALUACIÓN	20%
9. Aplica técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva.	Crucigrama de personalidad. 9.4	Guía de Observación	HETEROEVALUACIÓN COEVALUACIÓN	20%
		TOTAL		100%

### TERCERA EVALUACIÓN

APRENDIZAJE ESPERADO QUE DEBE DEMOSTRAR EL ESTUDIANTE	EVIDENCIA Y PRODUCTOS ESPERADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	FORMA DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
10. Aplica estrategias de cambio cognitivo para regular la ansiedad académica, el estrés y emociones de la familia del enojo	Video de dramatización de pensamientos funcionales y disfuncionales. 10.2	Guía de Observación	HETEROEVALUACIÓN COEVALUACIÓN	20%
11. Realiza acciones que beneficien a los demás y evitar conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollar planes y estrategias para cambiar el comportamiento.	Diagrama de flujo donde se especifique la ruta MEROP para solucionar un conflicto. 11.5	Guía de Observación	AUTOEVALUACIÓN HETEROEVALUACIÓN	20%
12. Reconoce aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones	Andamio cognitivo de estrategias para manejar las emociones.	Guía de Observación	HETEROEVALUACIÓN	20%
	Presentación en Prezzi de estrategias que contribuyen al bienestar emocional actual. 12.1	Rubrica	HETEROEVALUACIÓN	40%
		TOTAL		100%

## 12. LOS PROFESORES Y LA RED DE APRENDIZAJES

Se sugiere que el plantel, con ayuda de los profesores de TIC, elija una plataforma digital como apoyo a la red académica, para establecer espacios propicios de interacción en las siguientes actividades:

- Realizar ejercicios de transversalidad vertical y horizontal entre las asignaturas.
- Compartir estrategias y materiales didácticos.
- Comunicar buenas prácticas.
- Establecer proyectos en los que cada asignatura aporte elementos para su construcción.
- Brindar asesorías sobre temas o situaciones específicas: de la práctica docente, de los estudiantes, de profesionalización docente, del campo de conocimiento, etc.
- Difusión de eventos relevantes del plantel.

A continuación, se enlistan algunas **Plataformas digitales como espacio para el funcionamiento de redes académicas de profesores del Bachillerato Tecnológico, para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje**, que apoyan el trabajo del Taller de Habilidades Socioemocionales II

- <http://humanidades.cosdac.sems.gob.mx/plataformas.html>
- <https://docenciaweb2-0.wikispaces.com/Recursos+Web+2.0>

PLATAFORMA	DESCRIPCIÓN
<a href="#">Wikis Educativos:</a>	Excelente wiki sobre este curso donde se van mostrando sesión a sesión los aspectos a trabajar y los recursos necesarios. Revisar especialmente el apartado de enlaces.
<a href="#">Recursos TIC de Jeréz:</a>	Amplia información sobre la creación y administración de las wikis, además de los weblogs, las webquest, google sites y Jcllic entre otros.
<a href="#">Maestroteca:</a>	Este wiki está compuesto de diversas páginas con recursos educativos TIC por materias o temas.
<a href="#">Buenas Prácticas:</a>	Página del ITE para promover la utilización de los recursos digitales en la educación obligatoria y bachillerato siguiendo las buenas prácticas necesarias para que los recursos cumplan con su objetivo. <a href="#">Educatk:</a> Manual resumido de Wikispace
<a href="#">Recursos web 2.0:</a>	Amplio material para un cursos sobre la Web 2.0, presenta breves resúmenes de contenidos, enlaces interesante de cada tema y algunas recomendaciones importantes sobre el uso de estos recursos.
<a href="#">Comunidades de wikis libres para aprender</a>	Es un espacio para las comunidades de aprendizaje donde conseguirás un Top Wiki que te llevará a conocer ejemplos muy ineresantes de su aaplicación
<a href="#">Taller de herramientas web 2.0:</a>	Tiene algunos test sobre las herramientas web 2.0 para saber tu grado de conocimientos sobre el tema y talleres básico, medio y avanzado para trabajar con estos recursos.
<a href="#">Recursos gratuitos:</a>	Wiki realizada por un docente <a href="#">Manuel López Caparrós</a> para compartir información sobre las herramientas web 2.0. Tiene una sección interesante sobre wikis educativas.
<a href="http://www.tic.unam.mx/mision.html">http://www.tic.unam.mx/mision.html</a>	Dirección general de cómputo y de tecnologías de información y comunicación UNAM
<a href="http://academica.mx/#/">http://academica.mx/#/</a>	Académica es una plataforma interactiva, impulsada por TELMEX, que reúne contenidos educativos de prestigiadas Instituciones de Educación Superior y Centros de Investigación Internacionales, con quienes trabaja para compartir el conocimiento y hacerlo accesible a todo aquel que desea aprender.
<a href="http://www.itesca.edu.mx/documentos/desarrollo_academico/ Metodo_Aprendizaje_colaborativo.pdf">http://www.itesca.edu.mx/documentos/desarrollo_academico/ Metodo_Aprendizaje_colaborativo.pdf</a>	Metodología "Aprendizaje Colaborativo (AC)" Metodología "Aprendizaje Basado en la Investigación (ABI)"

### 13. USO DE LAS TIC PARA EL APRENDIZAJE

La incorporación de las tecnologías de información y comunicación (TIC) deberá realizarse de forma pertinente, gradual y oportuna al proceso de enseñanza para mejorar el aprendizaje de los jóvenes, apoyar la gestión de los procesos de mejora y facilitar la colaboración en los planteles.

La incorporación de las TIC irá más allá de los salones de clases para ampliar las posibilidades de aprendizaje de los alumnos. Su uso eficiente y su adopción, orientada y acompañada por los docentes, contribuirá a estimular una mayor autonomía de los estudiantes, a desarrollar competencias para la investigación, la comprensión y el análisis crítico de la información, al tiempo que facilitará la comprensión acerca del papel que los estudiantes desempeñan en su comunidad y el impacto que tienen sus acciones en el ámbito local, nacional y global.

Con el apoyo de las herramientas tecnológicas, la práctica pedagógica se enriquecerá y hará posible una participación e involucramiento cada vez más activo de los estudiantes tanto en su proceso de aprendizaje como en la vinculación de lo aprendido con su realidad inmediata. A través del desarrollo de las competencias propias del uso eficiente de las TIC, se impulsarán en los estudiantes capacidades como el planteamiento de preguntas para la búsqueda de información, la discriminación de la información y su análisis para fines de generación de nuevos conocimientos y su difusión.

La incorporación pertinente y oportuna de las TIC al currículo generará también un diseño de las prácticas pedagógicas y de las asignaturas, en virtud de que aportará contenidos curriculares que requieren ser incorporados a los planes y programas de estudio, como son los relativos a la alfabetización digital. Además, generará espacios de aprendizaje propicios para que los docentes brinden un mejor acompañamiento y orientación a sus estudiantes.

Las TIC serán también un vehículo a través del cual la EMS logre su propósito de brindar servicios educativos de calidad con equidad e inclusión, y asegurar el desarrollo de las competencias establecidas en el MCC y los planes de estudio en todos los jóvenes del estado, a través de opciones no presenciales, que conforman comunidades de aprendizaje.

Se aprovechara en EMS el potencial de uso de aplicaciones que vinculan dispositivos móviles a la enseñanza-aprendizaje, tanto en ambiente presencial como a distancia. Estas prácticas permitirán, por un lado, la personalización del aprendizaje conforme a los perfiles del estudiante, y por el otro, el acceso a contenidos y actividades educativas sin restricción de tiempo y lugar.

El currículo de la EMS se apoyara en un proceso de mejora permanente, tanto de los procesos de gestión de los planteles como de las prácticas pedagógicas. En esta dinámica de mejoramiento continuo, las TIC serán una herramienta de apoyo que permitirán el intercambio de información y de experiencias en los planteles y la innovación de nuevas estrategias didácticas, al tiempo que facilitarán el desarrollo profesional y el fortalecimiento de las competencias digitales docentes y directivos.

#### REFERENCIAS ELECTRONICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

PRODUCTO ESPERADO	USO DE LAS TIC'S	REFERENCIA
Andamio cognitivo 1.4	Herramienta educativa que permite conocer las principales características que integran un andamio cognitivo.	<a href="https://octaviolopezgali.wordpress.com/2014/06/30/andamio-cognitivo-estrategias-metacognitivas/">https://octaviolopezgali.wordpress.com/2014/06/30/andamio-cognitivo-estrategias-metacognitivas/</a> <a href="http://gregox65.blogspot.com/2014/11/andamio-cognitivo.html">http://gregox65.blogspot.com/2014/11/andamio-cognitivo.html</a> .
Memorama de emociones 2.3	Ardora crea todo tipo de actividades educativas <b>para</b> tus alumnos. Esta <b>aplicación</b> te permite crear todo tipo de actividades educativas.	<a href="https://ardora.softonic.com/">https://ardora.softonic.com/</a>
Historia con mapa de navegación de emociones. 3.3	En Canva, puedes crear una historieta para lo que tú quieras: hacer un regalo muy especial para algún familiar o enviar tu idea a una editorial y volverte el próximo héroe del mundo de los cómics.	<a href="https://www.canva.com/es_mx/crear/historietas/">https://www.canva.com/es_mx/crear/historietas/</a> <a href="http://noticias.universia.es/ciencia-tecnologia/noticia/2017/06/21/1153545/10-herramientas-gratuitas-crear-comics-online.html">http://noticias.universia.es/ciencia-tecnologia/noticia/2017/06/21/1153545/10-herramientas-gratuitas-crear-comics-online.html</a>

Cuadro de identificación de botones que generan emociones positivas y negativas. 4.6	Ésta es una buena plataforma que le permite a compartir su diseños creativos e inspirar otros diseñadores. Todas plantillas compartidas son en formato vectorial y están disponibles para editar o personalizar. Busque lo que necesite y descargarlo para su propio uso.	<a href="https://www.edrawsoft.com/es/share-graphic-organizer.php">https://www.edrawsoft.com/es/share-graphic-organizer.php</a> <a href="https://en.calameo.com/books/00517342915ee1c51f524">https://en.calameo.com/books/00517342915ee1c51f524</a>
Mapa mental de estrategias de resolución de conflictos. 5.1	Herramienta que permite crear mapas mentales, conceptuales u otros organizadores de tus temas favoritos.	<a href="http://www.cuadernointercultural.com/organizadores-graficos-ideas-y-recursos/">http://www.cuadernointercultural.com/organizadores-graficos-ideas-y-recursos/</a> <a href="http://tugimnasiacerebral.com/mapas-conceptuales-y-mentales/como-hacer-un-mapa-mental-explicado-paso-a-paso">http://tugimnasiacerebral.com/mapas-conceptuales-y-mentales/como-hacer-un-mapa-mental-explicado-paso-a-paso</a>
Collage del enojo y ansiedad. 6.6	Aplicación que te permite elaborar diferentes tipos de collage, interactuando con la tecnología.	<a href="https://es.slideshare.net/inmita1/cmo-elaborar-un-collage">https://es.slideshare.net/inmita1/cmo-elaborar-un-collage</a>  <a href="http://www.gadgetmovil.com/android/aplicaciones-android/pic-collage-aplicacion-android-para-crear-tus-propios-collages-de-fotos/">http://www.gadgetmovil.com/android/aplicaciones-android/pic-collage-aplicacion-android-para-crear-tus-propios-collages-de-fotos/</a>
Historieta de emojis sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales. 7.6	En Canva, puedes crear una historieta para lo que tú quieras: hacer un regalo muy especial para algún familiar o enviar tu idea a una editorial y volverte el próximo héroe del mundo de los cómics.	<a href="https://www.canva.com/es_mx/crear/historietas/">https://www.canva.com/es_mx/crear/historietas/</a> <a href="http://noticias.universia.es/ciencia-tecnologia/noticia/2017/06/21/1153545/10-herramientas-gratuitas-crear-comics-online.html">http://noticias.universia.es/ciencia-tecnologia/noticia/2017/06/21/1153545/10-herramientas-gratuitas-crear-comics-online.html</a>
Carta de situación conflictiva 8.3	En ésta página encontraras las características principales que debe contener una carta.	<a href="https://slideplayer.es/slide/2448209/">https://slideplayer.es/slide/2448209/</a> <a href="https://slideplayer.es/slide/1778159/">https://slideplayer.es/slide/1778159/</a>
Crucigrama de personalidad. 9.4	Aplicación en la que puedes crear y editar crucigramas de diferente temáticas y complejidad.	<a href="http://www.elclubdelingenio.com.ar/crucigrama-redes-sociales/">http://www.elclubdelingenio.com.ar/crucigrama-redes-sociales/</a>
Video de dramatización de pensamientos funcionales y disfuncionales. 10.2	Herramienta interactiva para la elaboración y edición de videos.	<a href="https://www.softonic.com/articulos/como-hacer-video-fotos-musica">https://www.softonic.com/articulos/como-hacer-video-fotos-musica</a>
Diagrama de flujo donde se especifique la ruta MEROP para solucionar un conflicto. 11.5	Aplicación en la web donde se puede estructurar un diagrama de flujo a través del uso de diversas formas y plantillas.	<a href="https://algoritmosjavafc.blogspot.com/p/diagramas-de-flujo.html">https://algoritmosjavafc.blogspot.com/p/diagramas-de-flujo.html</a> <a href="http://bscoaching.mx/blog/educacion-empresarial/como-hacer-un-diagrama-de-flujo/">http://bscoaching.mx/blog/educacion-empresarial/como-hacer-un-diagrama-de-flujo/</a>

CATEGORIA	COMPETENCIA GENÉRICAS DEL MCC	CONOCE-T	RELACIONA-T	ELIGE-T
Andamio cognitivo de estrategias para manejar las emociones.	Herramienta educativa que permite conocer las principales características que integran un andamio cognitivo.			<a href="https://octaviolopezgali.wordpress.com/2014/06/30/andamio-cognitivo-estrategias-metacognitivas/">https://octaviolopezgali.wordpress.com/2014/06/30/andamio-cognitivo-estrategias-metacognitivas/</a> <a href="http://gregox65.blogspot.com/2014/11/andamio-cognitivo.html">http://gregox65.blogspot.com/2014/11/andamio-cognitivo.html</a>
Presentación en Prezzi de estrategias que contribuyen al bienestar emocional actual. 12.1	Aplicación en la web para elaborar presentaciones gráficas en lugar de diapositivas con mayor tecnología gráfica en edición.			<a href="http://www.aprendeme.com/aprender-a-crear-presentaciones-online-con-prezi/">http://www.aprendeme.com/aprender-a-crear-presentaciones-online-con-prezi/</a>



## 14. RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA

Las recomendaciones incluyen los elementos de la planeación, así como las técnicas didácticas sugeridas.

### *Planeación didáctica*

La planeación didáctica es un recurso que el docente utiliza para organizar y jerarquizar los temas y actividades a desarrollar en su asignatura; es decir, qué, para qué y cómo se va a enseñar y evaluar, considerando el tiempo y espacio, así como los materiales de apoyo para el aprendizaje bajo un enfoque constructivista.

En otras palabras, es la programación que realiza para trabajar los contenidos centrales y específicos con la finalidad de facilitar el logro de los aprendizajes esperados y la elaboración de los productos de aprendizaje para la construcción de conocimientos, habilidades y actitudes en los estudiantes.

Por lo anterior, y para orientar el desarrollo exitoso de la enseñanza y el aprendizaje, es imprescindible considerar algunos elementos que guíen la planeación. Para ello, se proponen algunos rubros que pueden servir de referente.

### Datos generales de identificación

- Institución.
- Nombre y Número de plantel.
- Nombre de la o del docente.
- Nombre del campo disciplinar.
- Nombre de la asignatura
- Módulo.
- Semestre.
- Ciclo escolar.
- Duración.
- Propósito de la secuencia.

## Elementos para la formación

- Eje.
- Aprendizajes Esperados.
- Red de aprendizajes.
- Producto esperado.
- Componente.
- Contenido central.
- Contenido específico.
- Competencias genéricas.
- Competencias disciplinares.
- Instrumento de evaluación.

## *Estrategias didácticas*

Una estrategia consiste en un plan de acción fundamentado, organizado, formalizado y orientado al cumplimiento de un objetivo o al logro de un fin claramente establecido; su aplicación en la gestión pedagógica requiere del desarrollo de competencias para la planeación, la evaluación, el perfeccionamiento de procedimientos, técnicas y recursos, cuya selección, adaptación o diseño es responsabilidad del docente.

Una estrategia didáctica es, por lo tanto, el conjunto articulado de acciones pedagógicas y actividades programadas con una finalidad educativa, apoyadas en métodos, técnicas y recursos de enseñanza y de aprendizaje que facilitan alcanzar una meta y guían los pasos a seguir.

**Estrategia de enseñanza.** Es la planeación sistemática de un conjunto de acciones o recursos utilizada por los docentes y que se traduce en un proceso de aprendizaje activo, participativo, cooperativo y vivencial. Las estrategias de enseñanza como recursos de mediación pedagógica se emplean con determinada intención, y por lo tanto, deben estar alineadas con los contenidos y aprendizajes; así como con las competencias a desarrollar, siendo relevante el papel del docente para crear ambientes de aprendizajes propicios para aprender.

**Estrategia de aprendizaje.** Es la planeación sistemática de un conjunto de acciones que realizan los estudiantes, en el aula o fuera de ella, con el objeto de propiciar el desarrollo de sus competencias. El profesor es sólo un coordinador, un guía, un asesor, un tutor, un facilitador o un mediador estratégico de las actividades.

**Estrategia didáctica.** Es la secuencia didáctica, que en el ámbito educativo se refiere a todos aquellos procedimientos instruccionales realizados por el docente y el estudiante dentro de la estrategia didáctica, divididos en momentos y eventos orientados al desarrollo de habilidades, aspectos cognitivos y actitudinales (competencias) sobre la base de reflexiones metacognitivas.

Para el desarrollo de la secuencia de una estrategia didáctica se deben considerar tres etapas o momentos:

### 1. Apertura

La apertura se realiza con la intención de que los sujetos del proceso educativo (estudiantes y profesor) identifiquen cuáles son los saberes previos del estudiante que se relacionan con los contenidos de la estrategia didáctica, que contribuyen a la toma de decisiones sobre las actividades que se realizarán en la etapa de desarrollo. Y para que el estudiante, en el desarrollo o el cierre, contraste sus saberes previos con los adquiridos en la estrategia didáctica y reconozca lo que aprendió.

Además, la apertura es el momento para que el estudiante relacione sus experiencias con los contenidos, se interese en ellos, genere expectativas acerca de los mismos y experimente el deseo de aprenderlos.

Las actividades de la fase de apertura permiten identificar en los estudiantes:

- Habilidades y destrezas.
- Expectativas.
- Saberes previos.
- La percepción de la carrera, módulo, ocupaciones, sitios de inserción, entre otros.

Las actividades de la fase de apertura le permiten al estudiante conocer:

- Las competencias genéricas, disciplinares, profesionales y de productividad que se abordarán.
- Las actividades formativas que realizará, así como la forma de evaluación, los instrumentos, criterios y evidencias.
- El tiempo destinado para cada una de las actividades.
- El método de aprendizaje que se empleará.
- Los materiales y costos de los materiales que se utilizarán.
- Los compromisos del docente.
- Lo que se espera del estudiante en función a sus desempeños y productos.

Al redactar las actividades de apertura debe recordar que:

- En la evaluación diagnóstica, los criterios para calificar las evidencias generadas se centrarán en el nivel de integración y participación del estudiante durante la evaluación más que en la cantidad y calidad de saberes demostrados.
- Es importante considerar la información del estudiante y su contexto.
- En todas las actividades, el estudiante debe ser un participante activo y representar diversos roles.
- La autoevaluación permitirá que el estudiante desarrolle una actitud responsable ante su propio aprendizaje y asuma una actitud crítica de su propio proceso formativo.
- La suma de las ponderaciones es menor, en esta fase, que las correspondientes al desarrollo y cierre.

## 2. Desarrollo

En este momento se buscan desarrollar o fortalecer habilidades prácticas y de pensamiento que permitan al estudiante adquirir conocimientos, en forma sistematizada, y aplicarlos en diferentes contextos. Además, que asuma responsablemente las secuencias de la aplicación de esos conocimientos.

El desarrollo es el momento en que el estudiante, al realizar actividades con diferentes recursos, aborda contenidos científicos, tecnológicos o humanísticos. Contrasta esos contenidos con los saberes que tenía y que recuperó e identificó en la apertura y, mediante esa contrastación, los modifica, enriquece, sustituye, o bien, incorpora otros. Con base en el proceso anterior, en esta etapa se propicia que el estudiante sistematice y argumente sus saberes; además, que los ejercite o experimente, y que transfiera su aprendizaje a situaciones distintas.

También se promueve que el estudiante adquiera o desarrolle razones para aprender los contenidos que se hayan abordado en la estrategia didáctica. Siendo la etapa previa al cierre, es la oportunidad para diagnosticar cuál es el aprendizaje alcanzado y corregirlo o mejorarlo, según sea el caso.

La fase de desarrollo permite crear escenarios de aprendizaje y ambientes de colaboración para la construcción y reconstrucción del pensamiento a partir de la realidad y el aprovechamiento de apoyos didácticos, para la apropiación o reforzamiento de conocimientos, habilidades y actitudes; así como, para crear situaciones que permitan valorar las competencias disciplinares, profesionales y genéricas del estudiante, en contextos significativos.

Las actividades deben ser congruentes, pertinentes y suficientes con respecto a:

- Las demostraciones y prácticas.
- Las fases del método de aprendizaje.
- La fase de conclusión de método de aprendizaje.

La redacción de las actividades de desarrollo debe considerar:

- *La evaluación formativa.* Verificará que se produzca el aprendizaje y que las competencias propuestas están siendo logradas o no; así como su forma y nivel de dominio. También tendrá como propósito monitorear el proceso de aprendizaje y, en su caso, reorientará las estrategias didácticas que permitan lograr el desarrollo de las competencias por el estudiante y permitirá dosificar, realimentar, dirigir, enfatizar e informar acerca de los avances logrados.
- *La suma de las ponderaciones.* Es mayor en esta fase, que las correspondientes a la apertura y cierre.
- *La retroalimentación oportuna y pertinente.* Comprende un mecanismo de regulación entre el docente y el estudiante que permite verificar y regular el proceso de enseñanza en relación con el proceso de aprendizaje. Retroalimentar es una actividad clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno, que considera los criterios de una competencia determinada, ya que implica darle información que le ayude a cumplir con los objetivos de aprendizaje. No es suficiente con decirle al alumno que su tarea está bien o mal, o corregirle aspectos de formato. La idea es ayudarlo a enriquecer su aprendizaje.
- *Fomentar la autoevaluación y coevaluación para aumentar la autonomía, reflexión y capacidad de análisis del estudiante.*
- *Fomentar el trabajo colaborativo.*

### 3. Cierre

La fase de cierre se realiza con la intención de que el estudiante identifique los contenidos que aprendió en la apertura y el desarrollo. Propone la elaboración de conclusiones y reflexiones que, entre otros aspectos, permiten advertir los avances o resultados del aprendizaje en el estudiante y, con ello, la situación en que se encuentra, con la posibilidad de identificar los factores que promovieron u obstaculizaron su proceso de formación. Asimismo, realiza una síntesis o reflexión de sus aprendizajes.

Al redactar las actividades de cierre debe tener presente que:

- La evaluación sumativa permitirá valorar el aprendizaje alcanzado por el estudiante de acuerdo con los resultados de aprendizaje del programa de estudio.
- La retroalimentación oportuna y pertinente es una forma de motivar al estudiante.
- Otra manera de motivar al estudiante es permitirle demostrar su competencia en escenarios comunitarios y laborales (extramuros escolares).
- Fomentar la autoevaluación y coevaluación para aumentar la reflexión y autonomía del estudiante.
- La heteroevaluación puede ser realizada por agentes externos al proceso formativo.
- Fomentar el trabajo colaborativo.

La siguiente tabla muestra un resumen de los elementos mínimos sugeridos de una estrategia didáctica.

Apertura	Desarrollo	Cierre.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperación de conocimientos previos.</li> <li>• Propósito.</li> <li>• ¿Qué te gustaría aprender?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción de actividades.</li> <li>• Mención de las Técnicas didácticas utilizadas.</li> <li>• Evaluación formativa.</li> <li>• Agentes de la evaluación.</li> <li>• Recursos y materiales didácticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulación.</li> <li>• Formalización de conceptos.</li> <li>• Evaluación sumativa.</li> <li>• Para todas las etapas se establecerá el tiempo de las actividades.</li> <li>• Recursos: Integrar los materiales didácticos e instrumentos de evaluación.</li> </ul>

A manera de ejemplo, en el Anexo 1, se muestra un ejercicio de Planeación didáctica que integra los elementos antes señalados como un referente para la planificación de los docentes.

## Técnicas didácticas sugeridas

Las técnicas didácticas que se sugieren para esta asignatura que sólo se imparte en el primer semestre son:

Técnica sugerida	Descripción general	Ejemplos
Aprendizaje Colaborativo (AC)	<p>El propósito es fomentar la participación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje a través de la interacción con sus iguales.</p> <p>Implica aprender mediante equipos estructurados y con roles bien definidos, orientados a resolver una tarea específica a través de la colaboración. Esta metodología está compuesta por una serie de estrategias instruccionales.</p>	<p><a href="http://www.itesca.edu.mx/documentos/desarrollo_academico/Metodo_Aprendizaje_colaborativo.pdf">http://www.itesca.edu.mx/documentos/desarrollo_academico/Metodo_Aprendizaje_colaborativo.pdf</a></p>
Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)	<p>Metodología bajo el enfoque por competencias que responde a los requisitos necesarios para que el alumno movilice recursos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Con sus bases en Psicología cognitiva pretende provocar en los educandos conflictos cognitivos que permiten que éstos busquen restablecer el equilibrio a través de la solución a la necesidad creada. el ABP consiste en seguir una serie de pasos: Diseño del problema, lectura y análisis del problema, realizar una lluvia de ideas, enlistar lo conocido y desconocido del problema, clarificar el procedimiento para la solución de la situación problemática, distribuir tareas y llevar a la práctica los procedimientos planeados, comunicación de resultados y evaluación</p>	<p><a href="file:///C:/Users/USER/Documents/erika%20cbt/CICLO%202017-2018/Programa%20HSE%2020%20SEM/ESTRATEGIAS%20DIDACTICAS%20POR%20COMPETENCIA%20S.pdf">file:///C:/Users/USER/Documents/erika%20cbt/CICLO%202017-2018/Programa%20HSE%2020%20SEM/ESTRATEGIAS%20DIDACTICAS%20POR%20COMPETENCIA%20S.pdf</a></p>
Análisis de casos	<p>Descripción narrativa que se hace de una determinada situación de la vida real, incidente o suceso, que involucre la toma de decisiones por parte de quien lo analiza y pretende resolverlo; también debe contener el hecho o problema, e información básica apropiada que conduzca a la movilización de recursos de tipo conceptual, procedimental o actitudinal que conlleven a una solución o varias alternativas viables.</p>	<p><a href="file:///C:/Users/USER/Documents/erika%20cbt/CICLO%202017-2018/Programa%20HSE%2020%20SEM/ESTRATEGIAS%20DIDACTICAS%20POR%20COMPETENCIA%20S.pdf">file:///C:/Users/USER/Documents/erika%20cbt/CICLO%202017-2018/Programa%20HSE%2020%20SEM/ESTRATEGIAS%20DIDACTICAS%20POR%20COMPETENCIA%20S.pdf</a></p>



## 15. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- ACUERDO número 8/CD/2009 del Comité Directivo del Sistema Nacional de Bachillerato
- Agra, M. J., Gewerc, A. y Montero, L. (2003). El Portafolio como herramienta de análisis de experiencias de formación on line y presenciales. Anuario Interuniversitario de Didáctica.
- Chernicoff, L. Labra, D. Rodríguez, E. (2017) Construye T: Las habilidades socioemocionales para el desarrollo personal y la mejora de la labor docente. México. Educar en equilibrio. pp 150
- Diaz Barriga Arceo, F. y Hernández Rojas, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. México. Mc Graw Hill. 3ª edición. pp 405.
- Cunningham, W. (2014). Presentación en el Taller “Impulsando el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en la Educación Media Superior”, mayo 2014.
- Las Habilidades Socioemocionales (HSE) en el nuevo modelo educativo: Incorporación al nuevo currículo de Educación Media Superior (EMS) en: [http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/t-presenciales/PPT\\_SEP.pdf?v=1](http://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/t-presenciales/PPT_SEP.pdf?v=1)
- Manual para el desarrollo de habilidades socioemocionales en planteles de educación media superior (2014). Movimiento contra el abandono escolar en la educación media superior. Subsecretaría de Educación Media Superior. México. IEPSA.
- Modelo Educativo para la Educación obligatoria (2017) SEP. México.
- Programa Construye T (2014-2018). SEP. México.
- Tobón, S., Pimienta, J. y García J. (2010). Secuencias didácticas: Aprendizaje y evaluación de competencias. México. Pearson.
- Valerio Tapia, R. (2017). Primeros auxilios áulicos para el favorecimiento de ambientes en valores y emocionalmente sanos. Ixtli. Revista Latinoamericana de Filosofía de la Educación. 4(7). 49 – 68

## ANEXO 1. Ejemplo de la planeación de una secuencia didáctica del Taller de Habilidades Socioemocionales II, Centros de Bachillerato Tecnológico, Estado de México

Ponemos a su disposición los siguientes ejemplos de secuencias didácticas con enfoque de HSE, en los que presentamos un panorama general de la forma en que se pueden incluir tanto recursos como estrategias socioemocionales.

Al no ser posible en esta guía llegar al nivel de particularidad de las políticas de planeación de cada subsistema, sugerimos que realice las adecuaciones que considere pertinentes.

Subsistema:	Centro de Bachillerato Tecnológico	Semestre:	Primero
		Campo disciplinar	Ciencias Sociales
		Nombre del Taller	Habilidades Socioemocionales
Docente			
Aprendizajes esperados		Competencias	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica elementos del curso que contribuirán a su bienestar, a sus relaciones con otros y al logro de sus metas.</li> <li>2. Explica por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular las emociones.</li> <li>3. Explica en qué consiste la regulación emocional a través de reflexionar sobre las desventajas de reprimir y dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones.</li> <li>4. Analiza qué situaciones detonan emociones (“botones”) que ayudan y que no ayudan para regularlas</li> <li>5. Aplica estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan.</li> <li>6. Reconoce los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención.</li> <li>7. Aplica técnicas de atención enfocada para regular las emociones.</li> <li>8. Analiza confusiones y pensamientos disfuncionales que desencadenan y caracterizan a algunas emociones que no nos ayudan.</li> <li>9. Aplica técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva</li> <li>10. Aplicar estrategias de cambio cognitivo para regular la ansiedad académica, el estrés y emociones de la familia del enojo</li> <li>11. Realiza acciones que beneficien a los demás y evitar conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollar planes y estrategias para cambiar el comportamiento.</li> <li>12. Reconoce aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones</li> </ol>		<b>Competencias genéricas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</li> <li>2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.</li> <li>3. Elige y practica estilos de vida saludables.</li> <li>4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.</li> <li>6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva</li> <li>7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.</li> <li>8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos</li> <li>11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.</li> </ol>	

Dimensión:	<b>Conoce T</b>	Competencias disciplinar con la que se vincula el taller
Habilidades Construye-T	<b>Autorregulación</b>	
<b>Producto de la secuencia</b>		Número de sesiones de la secuencia
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibujo de las manos con descripción de emociones, sentimientos y frustraciones.</li> <li>2. Andamio cognitivo</li> <li>3. Memorama de emociones</li> <li>4. Historia con mapa de navegación de emociones.</li> <li>5. Cuadro de identificación de botones que generan emociones positivas y negativas.</li> <li>6. Mapa mental de estrategias de resolución de conflictos.</li> <li>7. Collage de enojo y ansiedad</li> <li>8. Historieta de emojis sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales</li> <li>9. Carta de situación conflictiva.</li> <li>10. Crucigrama de personalidad.</li> <li>11. Video de dramatización de pensamientos funcionales y disfuncionales</li> <li>12. Diagrama de flujo donde se especifique la ruta MEROP para solucionar un conflicto.</li> <li>13. Andamio cognitivo de estrategias para manejar sus emociones</li> <li>14. Presentación en Prezi de las estrategias desarrolladas durante el taller que favorecen su bienestar emocional actual</li> </ol>		14 sesiones

## SECUENCIA DIDÁCTICA

### SESIÓN ENCUADRE

Aprendizaje Esperado :	Identifica que el bienestar emocional se puede desarrollar y regular las emociones.	Producto Esperado:	Dibujo de las manos con descripción de emociones, sentimientos y frustraciones.	
Actividades de inicio			Sugerencias	Materiales y recursos
Técnica “mi autoconocimiento”: el docente pedirá a los alumnos que dibujen sus dos manos sobre una hoja, en la del lado izquierdo colocarán qué descubrí de mí en el semestre anterior (emociones, sentimientos, frustraciones, metas) y en el dibujo del lado derecho escribirán (que espero del taller con respecto a lo que escribí en la mano izquierda)				Hojas de colores, plumones.  Lista de frases incompletas
Actividades de desarrollo			Sugerencias	

Una vez dibujadas las manos, el docente socializa la información con el grupo para su análisis. Posteriormente Formula al grupo las siguientes preguntas:

- a) Crees que hay aspectos de tu persona que puedes trabajar para sentirte mejor, menciónalos.
- b) Cómo consideras que te puede ayudar este taller para que puedas gozar de una estabilidad emocional.

Aplicar una serie de frases que le hagan reflexionar sobre expresar lo que sentimos y pensamos se convierte en acciones que puede ser poco o nada constructivas en el cumplimiento de nuestras metas.

Reflexión:


- ✓ Aún considero que lo difícil de ser sincero conmigo mismo con respecto a lo que siento es..
- ✓ Aún considero que lo difícil de ser sincero con los otros respecto a mis sentimientos es..
- ✓ Si me esforzara en ser veraz y preciso en mis mensajes...
- ✓ Si hablara abiertamente sobre las cosas que amo, admiro, disfruto..
- ✓ Si fuera sincero cuando me siento triste, enojado con miedo..
- ✓ Si estuviera dispuesto a mostrar a los demás mi entusiasmo..
- ✓ Si fuera sincero cuando sé que me he equivocado...
- ✓ Cuando pienso en las cosas a las que renuncio por miedo a que se rían de mí...
- ✓ Si dejara de culparme por lo que he hecho...
- ✓ Si decidiera perdonar y perdonarme realmente...
- ✓ Si estuviera dispuesto a experimentar el vivir siendo un poco más auténtico cada día.

Previamente  
fotocopiar la hoja  
con lista de frases  
incompletas.

Actividades de cierre		Sugerencias
Para concluir la sesión se solicita a los alumnos realizar el siguiente ejercicio metacognitivo: ¿Qué aprendí hoy en esta sesión de mí? ¿Qué aprendí hoy en esta sesión de los demás? ¿Qué aprendí hoy en esta sesión con los demás?		Si la sesión se alarga demasiado se puede dejar el ejercicio para realizarlo en casa.
<b>Evaluación</b>		
Indicadores de desempeño		Instrumentos de evaluación
VER ANEXO 2 SESIÓN		Lista de cotejo
<b>Recursos para consulta</b>		


SECUENCIA DIDÁCTICA			
SESIÓN 1 (Apoyo ficha 1.4)			
Aprendizaje Esperado:	Explica por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular las emociones	Producto Esperado:	Andamio cognitivo
Actividades de inicio		Sugerencias	Materiales y recursos

<p>Se les solicita a los alumnos que se reúnan en equipos según su fecha de nacimiento (enero y febrero, marzo y abril...etc) para la integración de equipos.</p> <p>El docente recupera ante el grupo cuál es la ruta para mantener el equilibrio emocional</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso a internet.</li> <li>• Sala de computo.</li> <li>• Material impreso para andamio cognitivo.</li> </ul>					
<p>Actividades de desarrollo</p>	<p>Sugerencias</p>						
<p>Se les indica que busquen un video en la red donde puedan identificar la ruta para mantener el equilibrio ante una emoción que domina a algún personaje que ellos elijan, identificando los siguientes puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El personaje Entiende lo que siente.</li> <li>• Trata de cambiar la emoción que siente por otra que le genere paz.</li> <li>• Identifica dónde, cómo y por qué lo siente.</li> <li>• Comprende que la respuesta a las emociones es momentánea y se va a terminar cuando me calme.</li> <li>• Expresa lo que siente de forma adecuada, con calma, claridad y respeto; es decir, sin lastimar, ofender o actuar de forma violenta.</li> <li>• No anula lo que siente, lo reconoce.</li> <li>• Antes de reaccionar, analiza y evalúa la situación.</li> <li>• No se deja llevar por la emoción.</li> <li>• Sabe que puedo controlar la intensidad de lo que siente.</li> <li>• Entiendo las reacciones de su cuerpo.</li> </ul> <p>Se les solicita que llenen el siguiente andamio para el análisis de su video</p> <table border="1" data-bbox="205 1089 1325 1263"> <thead> <tr> <th data-bbox="205 1089 512 1208">Dimensión (pasos de la ruta)</th> <th data-bbox="512 1089 932 1208">Características en las que se aprecia el dominio del paso</th> <th data-bbox="932 1089 1325 1208">Estrategia que utilizó para dominarla</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="205 1208 512 1263"></td> <td data-bbox="512 1208 932 1263"></td> <td data-bbox="932 1208 1325 1263"></td> </tr> </tbody> </table>	Dimensión (pasos de la ruta)	Características en las que se aprecia el dominio del paso	Estrategia que utilizó para dominarla				<p>Preparar previamente el impreso del andamio cognitivo</p>
Dimensión (pasos de la ruta)	Características en las que se aprecia el dominio del paso	Estrategia que utilizó para dominarla					

En seguida se les invita a que expongan el análisis de su video bajo el llenado del andamio solicitado		
Actividades de cierre		Sugerencias
<p>A manera de reflexión de manera individual se solicita dar respuesta a las preguntas:</p> <p>¿Por qué debo trabajar mis emociones en la escuela?</p> <p>¿Por qué es importante seguir la ruta para mantener el equilibrio de una emoción?</p> <p>¿Qué parte de la ruta considero me hace falta desarrollar o fortalecer?</p>		Se puede solicitar la participación de algún representante del equipo.
<b>Evaluación</b>		
Indicadores de desempeño		Instrumentos de evaluación
VER ANEXO 2 SESIÓN 1		Lista de cotejo
<b>Recursos para consulta</b>		
<a href="https://recursos.aprende.edu.mx/#/recurso/3188/video">https://recursos.aprende.edu.mx/#/recurso/3188/video</a>		

<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>			
<b>SESIÓN 2 (Apoyo ficha 2.3)</b>			
Aprendizaje Esperado:	Explica por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar	Producto Esperado:	Memorama de emociones




	emocional a través de aprender a regular las emociones		
Actividades de inicio		Sugerencias	Materiales y recursos
Se les pedirá a los alumnos realicen equipos de 4 integrantes, mismos que elaboraran un memorama que incluya dibujos de las emociones que frecuentemente viven.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulina o papel cascaron.</li> <li>• Imágenes y/o dibujos de emociones.</li> <li>•</li> </ul>
Actividades de desarrollo		Sugerencias	
Una vez reunidos se les solicitará que elaboren con tarjetas de los mismos tamaños y características un memorama donde expresen mediante dibujos las emociones que viven frecuentemente los jóvenes de su edad, una vez realizada y comenzado el juego el integrante que encuentre el par tendrá que mencionar las estrategias que utilizan para manejarlas y cuál es el resultado de utilizar dichas estrategias.		Solicitar una sesión anterior el material que se requerirá para elaborar el memorama.	
Actividades de cierre		Sugerencias	
Una vez terminado el juego deberán de plasmar en su blog por equipo ¿Qué podemos hacer los jóvenes para utilizar estrategias que favorezcan el control de las emociones?		Solicitar a los jóvenes que lo realicen en casa.	
<b>Evaluación</b>			
Indicadores de desempeño		Instrumentos de evaluación	
VER ANEXO 2 SESIÓN 2		Lista de cotejo	
<b>Recursos para consulta</b>			
<a href="https://elpais.com/elpais/2016/02/14/5536989_608401.html">https://elpais.com/elpais/2016/02/14/5536989_608401.html</a>			

## SECUENCIA DIDÁCTICA

### SESIÓN 3 (Apoyo ficha 3.3)


Aprendizaje Esperado:	Explica en qué consiste la regulación emocional a través de reflexionar sobre las desventajas de reprimir y dejarse llevar por las emociones, y de la exploración del MAPA para navegar las emociones	Producto Esperado:	Historia con mapa de navegación de emociones.	
Actividades de inicio			Sugerencias	Materiales y recursos
<p>Se solicita a los alumnos que formen equipos de 4 personas y elijan un personaje y una situación de conflicto a la que se enfrenta el mismo.</p> <p>Se les entrega una lista de cotejo con la que deben guiar su trabajo para la implementación del Mapa de navegación Emocional. (Apoyo de la ficha 3.3)</p>			Se sugiere proponer problemáticas reales que permeen al grupo o a la comunidad educativa, ejemplo: adicciones, embarazo adolescente, violencia en el noviazgo, bullying, etc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Plumones</li> <li>• Computadora</li> <li>• Acceso a internet</li> </ul>
Actividades de desarrollo			Sugerencias	

<p>Se solicita a los alumnos que elaboren una historia donde se visualice el MAPA utilizado por algún personaje real o ficticio</p> <p>Pasos del MAPA DE NAVEGACION DE LAS EMOCIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A) Identifico donde, cómo y por qué lo siento</li> <li>B) Comprendo que la respuesta a las emociones es momentánea y se va a terminar cuando me calme.</li> <li>C) Expreso lo que siento de forma adecuada, con calma, claridad y respeto; es decir sin lastimar, ofender o actuar de forma violenta</li> <li>D) No anulo lo que siento, lo reconozco.</li> <li>E) Antes de reaccionar, analizo y evaluó la situación</li> <li>F) No me dejo llevar por la emoción</li> <li>G) Sé que puedo controlar la intensidad de lo que siento</li> <li>H) Entiendo las reacciones de mi cuerpo</li> </ul>		
<p>Actividades de cierre</p>	<p>Sugerencias</p>	
<p>Se les pedirá que suban su historia al blog del grupo y comenten lo siguiente:</p> <p>¿Cuál historia considero evidencia el logro de todos los pasos?</p> <p>¿Existe alguna historia que me haya dejado algún mensaje particular? ¿Por qué?</p>		
<p><b>Evaluación</b></p>		
<p>Indicadores de desempeño</p>	<p>Instrumentos de evaluación</p>	
<p>VER ANEXO 2 SESIÓN 3</p>	<p>Guía de observación</p>	
<p><b>Recursos para consulta</b></p>		
<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v= QVBKmY_vRdk">https://www.youtube.com/watch?v= QVBKmY_vRdk</a></p> <div style="text-align: right;">  </div>		

## SECUENCIA DIDÁCTICA


### SESIÓN 4 (Apoyo ficha 4.6)

Aprendizaje Esperado:	Analiza qué situaciones detonan emociones (“botones”) que ayudan y que no ayudan para regularlas	Producto Esperado:	Cuadro de identificación de botones que generan emociones positivas y negativas.																		
Actividades de inicio			Sugerencias	Materiales y recursos																	
Se les preguntará qué es un botón y cuál es su función en el manejo de las emociones.			Revisar con anticipación las fichas de construye-T para identificar el significado de los botones emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poemas literarios en impreso.</li> <li>Cuadro de identificación de botones impreso.</li> </ul>																	
Actividades de desarrollo			Sugerencias																		
Se pedirá a los alumnos que den lectura a dos poemas de personajes literarios, que ellos con anterioridad eligieron, para posteriormente desarrollar los siguientes puntos			Previamente el docente busca los poemas, o puede solicitar a los alumnos llevar alguno de su agrado.																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Personaje</th> <th>Su botón fue</th> <th>Las emociones que le provocaban</th> <th>Su plan fue</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Personaje	Su botón fue			Las emociones que le provocaban	Su plan fue															
Personaje	Su botón fue	Las emociones que le provocaban			Su plan fue																

Actividades de cierre	Sugerencias	
Se plantean las siguientes preguntas de reflexión: ¿Cuáles son tus botones que generan emociones positivas y cuáles negativas? ¿Cómo soltar los botones que hacen que se generen situaciones de conflicto en tu vida?		
<b>Evaluación</b>		
Indicadores de desempeño	Instrumentos de evaluación	
VER ANEXO 2 SESIÓN 4	Guía de observación	
<b>Recursos para consulta</b>		
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Con1u_GDMQo">https://www.youtube.com/watch?v=Con1u_GDMQo</a> <a href="http://bit.ly/2FSuPBq">http://bit.ly/2FSuPBq</a>		

<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>			
<b>SESIÓN 5 (Apoyo ficha 5.1)</b>			
Aprendizaje Esperado:	Aplica estrategias para evitar o modificar situaciones que detonan emociones que no ayudan y para promover las que sí ayudan	Producto Esperado:	Mapa mental de estrategias de resolución de conflictos.


Actividades de inicio	Sugerencias	Materiales y recursos
<p>El docente entregará en un sobre diferentes casos de personas donde se manifiesten diversos conflictos contextualizados en el aspecto académico.</p>	<p>Los casos pueden ir en función de las siguientes problemáticas: deserción, reprobación, bajo aprovechamiento, conflictos trabajo en equipo, ausentismo, incumplimiento, etc)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas y de colores</li> <li>• Papel craf o cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Imágenes de revistas.</li> <li>• Diurex</li> <li>• Lazo</li> <li>• Pinzas para ropa.</li> </ul>
Actividades de desarrollo	Sugerencias	
<p>El docente explicará a los alumnos que elaboren un mapa mental donde identifiquen y expliquen la solución ante el conflicto que vive el personaje, considerando los siguientes puntos:</p> <p>Su objetivo es</p> <p>Su Mundo o situación</p> <p>Su Emoción que surge ante la situación</p> <p>El Comportamiento que surge ante la situación</p> <p>La Estrategia de modificación de la situación</p>	<p>El mapa mental lo pueden hacer en grande para visualización de todo el grupo.</p>	
Actividades de cierre	Sugerencias	
<p>Los alumnos expondrán la estrategia utilizada de modificación de la situación abordada en su mapa mental y la colocarán en un tendedero que ellos previamente hayan diseñado.</p>		
Evaluación		
Indicadores de desempeño	Instrumentos de evaluación	

VER ANEXO 2 SESIÓN 5	Guía de observación
<b>Recursos para consulta</b>	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HfalWU8xwAg">https://www.youtube.com/watch?v=HfalWU8xwAg</a> <a href="https://www.youtube.com/watHfalWU8xwAgch?v">https://www.youtube.com/watHfalWU8xwAgch?v</a>	

<b>SESIÓN 6 (Apoyo ficha 6.6)</b>			
Aprendizaje Esperado :	Reconoce los mecanismos (distracción y engancharse) por los que las emociones “nos controlan” para comprender la utilidad de las estrategias de regulación de la atención	Producto Esperado:	-Collage de enojo y ansiedad -Comentarios en el blog sobre cuál estrategia de intervención utilizan frecuentemente, que les haya sido funcional cómo diferencian al enojo de la ansiedad
Actividades de inicio		Sugerencias	Materiales y recursos
Se integrará al grupo en cuatro equipos de trabajo seguido de una explicación que consistirá en la realización de un collage acerca de las sensaciones que se perciben en el enojo y la ansiedad y se especifique a través de imágenes las diferentes estrategias para regulación.		Que el profesor comente algún ejemplo chusco sobre un momento en el que haya observado	-Revistas -Tijeras -Resistol

	alguna persona enojada o ansiosa..	-Hoja Rotafolio -Celular									
Actividades de desarrollo	Sugerencias										
Bajo la coordinación del docente los alumnos se organizarán para realizar su respectivo collage, dividiendo el portafolio en dos apartados, uno correspondiente al enojo y el otro sobre las estrategias de regulación siguiendo el siguiente esquema:	Comentar a los alumnos que realicen su collage haciendo una clara diferencia de las variables solicitadas										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ESTADO</th> <th>SENSACIONES</th> <th>ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ENOJO</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ANSIEDAD ACADÉMICA</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ESTADO	SENSACIONES	ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	ENOJO			ANSIEDAD ACADÉMICA				
ESTADO	SENSACIONES	ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN									
ENOJO											
ANSIEDAD ACADÉMICA											
El docente realizará de manera grupal la reflexión para diferenciar dichos estados emocionales.											
Actividades de cierre	Sugerencias										
El docente pedirá a los alumnos que tomen fotografía de su collage y la suban al blog, solicitándoles comenten cuál estrategia de intervención utilizan frecuentemente, que les haya sido funcional cómo diferencian al enojo de la ansiedad.  Como conclusión los alumnos mencionaran que muchas veces los estados de los emocionales se mal interpretan generando conflictos entre ellos mismos.	-Que el docente de apertura al blog especificando las normas de comportamiento dentro de un grupo interactivo en la red. Con la pregunta ¿Cuál es estrategia de intervención utilizan frecuentemente, en el manejo de la ansiedad y enojo que les haya										




	<p>sido funcional y cómo los diferencian?  Así mismo se debe delimitar un tiempo al alumno como límite para verter sus comentarios y el docente deberá realimentar los comentarios con el debido respeto a los jóvenes</p>	
<b>Evaluación</b>		
<b>Indicadores de desempeño</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	
VER ANEXO 2 SESIÓN 6	Lista de cotejo	
<b>Recursos para consulta</b>		
<a href="http://estarbien.ibero.mx/?page_id=44">http://estarbien.ibero.mx/?page_id=44</a>		


## SECUENCIA DIDÁCTICA

### SESIÓN 7 (Apoyo ficha 7.6)

Aprendizaje Esperado:	Aplica técnicas de atención enfocada para regular las emociones	Producto Esperado:	Historieta de emojies sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales	
Actividades de inicio			Sugerencias	Materiales y recursos
Se les pedirá a los alumnos realicen equipos de 4 integrantes, una historieta sobre las técnicas de atención y relajación que durante el curso hayan aprendido y a su vez les hallan favorecido en el manejo de sus emociones				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Colores</li> <li>• Plumones</li> <li>• Imágenes de emojies</li> </ul>
Actividades de desarrollo			Sugerencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijeras</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Engrapadora, clip, etc</li> <li>•</li> </ul>
Una vez reunidos se les solicitará que representen en una historieta dichas técnicas mencionadas al inicio de la clase			Solicitar una sesión anterior el material que se requerirá para elaborar la historieta	
Actividades de cierre			Sugerencias	
Una vez terminada la historieta se les pedirá que intercambien su historieta con otro equipo y hagan comentarios que enriquezcan a la misma			Solicitar a los alumnos que para esta sesión lleven adelantos de su sesión	
<b>Evaluación</b>				
Indicadores de desempeño			Instrumentos de evaluación	

VER ANEXO 2 SESIÓN 7	Guía de observación
<b>Recursos para consulta</b>	
<a href="http://bit.ly/1Oqich6">http://bit.ly/1Oqich6</a> <a href="https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=es">https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=es</a>	

<b>SESIÓN 8 (Apoyo ficha 8.3)</b>			
Aprendizaje Esperado :	Analiza confusiones y pensamientos disfuncionales que desencadenan y caracterizan a algunas emociones que no nos ayudan	Producto Esperado:	Carta de situación conflictiva.
Actividades de inicio		Sugerencias	Materiales y recursos
Se les solicitará a los alumnos que de forma personal identifiquen una situación a la que se hayan enfrentado y que haya tenido consecuencias negativas		Se les recomienda que sea un conflicto en el que se hayan dado cuenta de que podían solucionarlo cuando reconocían su responsabilidad en la generación del conflicto.	
Actividades de desarrollo		Sugerencias	


<p>Se indicará a los alumnos redactar una carta en la que describan la situación anterior, omitiendo nombres de las personas involucradas, identificando los siguientes aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Descripción de la situación</li> <li>2) Reacción ante dicha situación</li> <li>3) Sentimientos que viví</li> <li>4) Sentimientos que generé en la otra persona</li> <li>5) Solución que le dio</li> <li>6) Propuesta de mejora ante el conflicto (mensaje especial a la persona con la que vivió el conflicto)</li> </ol>		
Actividades de cierre	Sugerencias	
De forma voluntaria se dará lectura a una carta, al finalizar la lectura el docente solicita a través de una lluvia de ideas otras posibles soluciones al conflicto, enfocándolo de manera positiva.	Rescatar las múltiples formas de solución ante un mismo conflicto	
<b>Evaluación</b>		
Indicadores de desempeño	Instrumentos de evaluación	
VER ANEXO 2 SESIÓN 8	Guía de Observación	
<b>Recursos para consulta</b>		
<a href="http://borjavilaseca.com/miedo-al-cambio/">http://borjavilaseca.com/miedo-al-cambio/</a>		

## SECUENCIA DIDÁCTICA


### SESIÓN 9 (Apoyo ficha 9.4)

Aprendizaje Esperado:	Aplica técnicas de distanciamiento y análisis para valorar situaciones de la vida cotidiana con objetividad y perspectiva	Producto Esperado:	Crucigrama de personalidad.	
Actividades de inicio			Sugerencias	Materiales y recursos
El docente reactivará los conocimientos previos sobre pensamiento funcional y disfuncional, así como el impacto que se genera dicho pensamiento en la regulación de emociones. (apoyo ficha 9.5 en las emociones).				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas o de colores</li> <li>• Plumones</li> </ul>
Actividades de desarrollo			Sugerencias	
Se les solicitará a los alumnos que se integren en equipos de cinco personas y que armen un crucigrama de características de personalidad que tiene una persona con pensamiento funcional y otra con pensamiento disfuncional.			Para formar equipos se puede apoyar de algunas dinámicas grupales.	
Actividades de cierre			Sugerencias	
A partir de los resultados obtenidos en el crucigrama se realizará de forma grupal un análisis sobre la importancia de gestionar pensamientos funcionales para tener una vida emocional estable subirán su participación al blog				

Evaluación

Indicadores de desempeño	Instrumentos de evaluación
VER ANEXO 2 SESIÓN 9	Guía de observación
<b>Recursos para consulta</b>	
<a href="https://youtu.be/JIAJMCE5h1Y">https://youtu.be/JIAJMCE5h1Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JIAJMCE5h1Y&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=JIAJMCE5h1Y&amp;feature=youtu.be</a>	


<b>SESIÓN 10 (Apoyo ficha 10.2)</b>			
Aprendizaje Esperado :	Aplica estrategias de cambio cognitivo para regular la ansiedad académica, el estrés y emociones de la familia del enojo	Producto Esperado:	Video de dramatización de pensamientos funcionales y disfuncionales
Actividades de inicio		Sugerencias	Materiales y recursos
El docente divide al grupo en 4 equipos, repartiendo un caso específico de estrés, donde se exponen las reacciones fisiológicas, cognitivas y motrices se ponen de manifiesto cuando una persona presenta estrés		El docente deberá redactar los casos con anterioridad y preferentemente que sean contextualizados a diferentes áreas de la vida del estudiante	Vestuario para dramatización Cámara de video o Celular
Actividades de desarrollo		Sugerencias	

<p>Los equipos preparan y presentan una dramatización acerca del caso asignado, considerando primero la participación de 2 equipos, de los cuales uno participa y al termino el otro equipo retroalimenta sugiriendo ¿Qué sensaciones fisiológicas, cognitivas y motrices se ponen de manifiesto cuando una persona presenta estrés? ¿Cuáles son las estrategias para su manejo?, posterior a ello cambia el rol de participación, para dar paso a los dos equipos restantes bajo la misma dinámica.</p> <p>Así mismo se les requiere que al presentar su caso graben su video para que posteriormente lo suban al youtube y así lo puedan comentar.</p>	<p>Se les puede dejar de tarea los ensayos para la dramatización, anteriores a esta sesión para que en este momento de la secuencia los alumnos ya puedan mostrar su caso</p>
<p>Actividades de cierre</p>	<p>Sugerencias</p>
<p>El docente realiza una técnica de relajación a través de la respiración para el manejo del estrés.</p>	<p>Solicitar a los alumnos llevar ropa cómoda</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	
<p>Indicadores de desempeño</p>	<p>Instrumentos de evaluación</p>
<p>VER ANEXO 2 SESIÓN 10</p>	<p>Guía de observación</p>
<p><b>Recursos para consulta</b></p>	
<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=G7YvPI0J3UY">https://www.youtube.com/watch?v=G7YvPI0J3UY</a></p> <div style="text-align: right;">  </div>	

## SESIÓN 11 (Apoyo ficha 11.5)

<p>Aprendizaje Esperado :</p>	<p>Realiza acciones que beneficien a los demás y evitar conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollar planes y estrategias para cambiar el comportamiento</p>	<p>Producto Esperado:</p>	<p>Diagrama de flujo donde se especifique la ruta MEROP para solucionar un conflicto.</p>	
<p>Actividades de inicio</p>			<p>Sugerencias</p>	<p>Materiales y recursos</p>
<p>El docente retomará la tarjeta MEROP (meta, mejor resultado, obstáculos, plan), a través de un ejemplo vivencial y explica la importancia de tener y seguir un plan de acción ante situaciones de conflicto.</p>			<p>Se sugiere que el ejemplo del docente sea reflexionado y con los pasos que debe contener la tarjeta para que el alumno recuerde la secuencia de la misma y sea más significativa.</p>	
<p>Actividades de desarrollo</p>			<p>Sugerencias</p>	
<p>Considerando los puntos de la tarjeta MEROP en equipos de 6 personas estructurarán su guía de acción o contención ante situaciones que le generan conflicto mediante un diagrama de flujo macro (elaborándolo con piezas grandes y vistosas).</p>				



Actividades de cierre	Sugerencias	
Se les solicitará realizar un recorrido por la exposición de todos los diagramas y el docente retroalimentará rescatando las estrategias que favorecen la contención o solución de conflictos.	Realizar de forma dinámica y objetiva la retroalimentación de la estrategia para solucionar conflictos	
<b>Evaluación</b>		
Indicadores de desempeño	Instrumentos de evaluación	
VER ANEXO 2 SESIÓN 11	Guía de observación	
<b>Recursos para consulta</b>		
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=l8dPBsdORxc">https://www.youtube.com/watch?v=l8dPBsdORxc</a>		

<b>SESIÓN 12 (Apoyo ficha )</b>			
Aprendizaje Esperado :	Reconoce aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones	Producto Esperado:	-Andamio cognitivo de estrategias para manejar sus emociones
Actividades de inicio		Sugerencias	Materiales y recursos

El docente solicitará a los alumnos que a partir de sus experiencias personales durante su historia de vida, identifiquen situaciones que les generen diferentes estados emocionales enlistándolos en su cuaderno (tristeza, alegría, enojo, miedo, estrés, ansiedad. Etc.) Actividad 8 min.

Actividades de desarrollo


Sugerencias

A partir de las situaciones identificadas los alumnos llenarán el siguiente cuadro, considerando los aspectos que ahí se mencionan describiendo brevemente cual fue el suceso y contestando las preguntas que ahí se hacen.

<b>Estados emocionales</b>	<b>Situación en la que la viví</b>	<b>Aspecto sensitivo ¿Qué sentí?</b>	<b>Aspecto cognitivo ¿Qué pensé?</b>	<b>Aspecto emocional ¿Cómo lo viví?</b>	<b>Aspecto conductual ¿Cuál fue mi reacción?</b>	<b>Estrategias que utilice para regular el estado emocional</b>
Tristeza						
Alegría						
Enojo						
Miedo						
Amor/afecto						

Posterior al llenado de la tabla el alumno realiza de manera individual el emociometro, identificando con qué frecuencia e intensidad viven los estados emocionales manejados en la tabla anterior.

Redacta en 5 líneas cuáles son los estados emocionales en los que deberá intervenir para gozar de una estabilidad emocional según los resultados de su emociometro y de su andamio cognitivo

Actividades de cierre		Sugerencias
El docente retroalimentara la actividad solicitando a los alumnos que compartan comentarios generales sobre las estrategias que utilizaron para regular sus emociones. Se considera 2 sesiones para esta sesión.		Es fundamental que se retroalimente positivamente sobre las estrategias que comentan los alumnos y que a través de este dialogo los alumnos identifiquen en los otros otras estrategias para manejar los estados emocionales
<b>Evaluación</b>		
Indicadores de desempeño		Instrumentos de evaluación
VER ANEXO 2 SESIÓN 12		Guía de observación
<b>Recursos para consulta</b>		
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s">https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s</a>		

## SESIÓN 13 (Apoyo ficha 12.1)

Aprendizaje Esperado :	Reconoce aprendizajes y estrategias que le permiten autorregular las emociones	Producto Esperado:	Presentación en Prezi de las estrategias desarrolladas durante el taller que favorecen su bienestar emocional actual	
Actividades de inicio			Sugerencias	Materiales y recursos
<p>El docente solicitará a los alumnos realizar una presentación prezi de las estrategias desarrolladas en el taller y que favorecen un bienestar emocional; considerando que el alumno puede retomar dichas estrategias de las actividades realizadas a lo largo del taller.</p>				
Actividades de desarrollo			Sugerencias	
<p>Exposición breve de las presentaciones de manera individual enfatizando en las estrategias de regulación de emociones.</p> <p>Para ello se divide al grupo en tres equipos para su presentación, solicitando previamente que elijan a una persona significativa en su vida con la que hayan resuelto algún conflicto de manera positiva para reconocer al final de la presentación el ¿cómo contribuyo esa persona en el desarrollo de las estrategias de bienestar emocional.</p> <p>Nota: previamente el docente realizará un reconocimiento por alumno destacando la habilidad emocional desarrollada o fortalecida durante el taller. Entregándose al acompañante del alumno para hacerle la entrega al final de su exposición.</p>				
Actividades de cierre			Sugerencias	

Agradecimiento a los alumnos por sus aportaciones, por la confianza y el trabajo colaborativo realizado en todas las sesiones.		
<b>Evaluación</b>		
Indicadores de desempeño	Instrumentos de evaluación	
VER ANEXO 2 SESIÓN 13	Rubrica	
<b>Recursos para consulta</b>		

## ANEXO 2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

#### SESIÓN ENCUADRE Lista de cotejo Encuadre

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Autoevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO
1	CONTENIDO	Elabora el dibujo de sus manos y participa activamente en el grupo		
2		Expresa cuáles son sus expectativas del taller		
3		Comparte lo que aprendió del semestre anterior con respecto a sus emociones, sentimientos, frustraciones y metas		
4		Explica de manera clara que son HSE		
5		Responde a los cuestionamientos de frases incompletas		
6		Muestra iniciativa en la realización de las actividades		
7		Responde a las preguntas de reflexión		
8	ACTITUD	Demuestra creatividad en la creación de su dibujo		
9		Sus reflexiones son constructivas y propician el análisis de su comportamiento		
10		Muestran respeto por la participación de sus compañeros		
		Total		

SESIÓN 1  
Lista de cotejo del Andamio Cognitivo

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO
1	CONTENIDO	En el video elegido se aprecia la ruta para mantener el equilibrio ante una emoción		
2		El video es atractivo y llama la atención de sus compañeros		
3		El llenado del andamio integra todos los pasos de la ruta		
4		En las características mencionadas se aprecia el dominio del paso de la ruta		
5		Especifica de forma clara las estrategias que implemento para el dominio del paso		
6	TRABAJO EN EQUIPO	Todos los integrantes muestra dominio del tema		
7		Emiten una reflexión propuesta por el equipo de la problemática o situación que se presenta en el video elegido		
8		Los integrantes entienden lo que siente el personaje y lo explican		
9		Los integrantes aportan ideas para enriquecer el análisis del video según los pasos de la ruta		
10		Se aprecia la participación equitativa y ayuda mutua para la elaboración de la ruta		
11	ACTITUD	Demuestra interés en la búsqueda del video		
12		Existe una participación analítica en la exposición del análisis de su video		
13		Muestran respeto por la participación de sus compañeros		
		Total		

SESIÓN 2

Lista de cotejo memorama de emociones

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO
1	CONTENIDO	Identifican la función de cada emoción		
3		Mencionan explícitamente la estrategia que utilizan para manejar las emociones		
4		Comparten los resultados de utilizar estrategias que les han sido funcionales		
5		Identifican la función de cada emoción		
6	CREATIVIDAD	Las imágenes utilizadas van acordes a las emociones que desean representar		
7		El diseño de las imágenes son creativas y llaman la atención		
8		Su memorama presenta orden y limpieza		
9	TRABAJO EN EQUIPO	Todos los integrantes participan en la elaboración del memorama		
10		Cumplen con los materiales para creación del memorama		
11		Se aprecia la participación equitativa y ayuda mutua para la elaboración de la ruta		
12		En equipo comparten cuáles son las emociones que frecuentemente viven los jóvenes y las plasman en su memorama		
13	PARTICIPACIÓN EN LAS TICS	Emiten su participación en el blog sobre utilizar estrategias que favorezcan el control de las emociones		
14		Suben su participación a la plataforma en día y hora indicados		
15		Retroalimentan de manera coherente y respetuosa a dos de sus compañeros		
		Total		



SESIÓN 3

Guía de observación Historia con mapa de Navegación de Emociones

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Coevaluación \_Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO	Observaciones
1	CONTENIDO	Colocan un nombre atractivo			
3		Su historia contiene todos los puntos del mapa de navegación de emociones			
4		La historia esta contextualizada al ambiente en el que se desenvuelve el estudiante			
6	SECUENCIA	La historia presenta un inicio, desarrollo y fin			
7		Sus ideas plasmadas en la historia son coherentes entre si			
8		Su historia se presenta con orden y limpieza			
9	ORTOGRAFÍA	Usa signos de exclamación e interrogación			
10		Uso adecuado de puntos, mayúsculas, comas y guiones			
11		Aplica correctamente acentos ortográficos			
12	PARTICIPACIÓN EN LAS TICS	Emiten su participación en el blog			
13		Suben su participación a la plataforma en día y hora indicados			
14		Retroalimentan de manera coherente y respetuosa a dos equipos sobre las dos preguntas planteadas			
		Total			

## SESIÓN 4

Guía de observación Cuadro de identificación de botones que generan emociones positivas y negativas.

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Autoevaluación/Coevaluación \_Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	Autoevaluación			Coevaluación		
			Excelente	Regular	Deficiente	Excelente	Regular	Deficiente
1	<b>ANÁLISIS DE POEMAS</b>	Los poemas son de interés para abordar la temática hacia los compañeros						
2		Los poemas seleccionados son acordes a la estrategia de análisis de emociones						
3		Existe una secuencia lógica del poema conforme a los criterios especificados en el andamio						
4	<b>TRABAJO EN EQUIPO</b>	Todos los integrantes participan en la selección y análisis de los poemas						
5		Se refleja el dominio previo del tema para la exposición de su andamio						
6	<b>ACTITUD</b>	Proponen estrategias personales para atender los botones generen situaciones de conflicto en tu vida						
7		Se esfuerzan en el análisis de búsqueda de sus diversos recursos para soltar los botones						
		Total						

SESIÓN 5

Guía de observación Mapa mental de estrategias de resolución de conflictos.

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación/Coevaluación \_Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	Heteroevaluación			Coevaluación		
			Excelente	Regular	Deficiente	Excelente	Regular	Deficiente
1	<b>ESTRUCTURA DEL MAPA</b>	Utiliza colores en las imágenes para representar y asociar los conceptos						
2		El mapa muestra equilibrio entre las imágenes, líneas y letras						
3		El uso de los colores, imágenes y el tamaño de las letras permite identificar los conceptos destacables y sus relaciones						
4		Se usan adecuadamente palabras clave						
5		Las palabras e imagen muestran con claridad sus asociaciones permitiendo la comprensión de los conceptos						
6		Organizan jerárquicamente las ideas centrales e integran los todos los elementos						
7	<b>TRABAJO EN EQUIPO</b>	Todos los integrantes participan en la solución del conflicto asignado						
8		Se aprecia una integración, armonía y respeto al interior del equipo						

9		Se refleja el dominio previo del tema para la exposición a través del tendedero						
10		Su exposición está basada en argumentos de aprendizajes previos						
		Total						

SESIÓN 6

LISTA DE COTEJO Collage de enojo y ansiedad

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Coevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO
1.	CONTENIDO	Las imágenes están relacionadas con las temáticas de ansiedad y enojo; así como las sensaciones que generan.		
2.		Se plasma a través de las imágenes las estrategias de regulación ante situaciones que generan ansiedad y enojo.		
3.	ESTRUCTURA Y PRESENTACIÓN	La presentación tiene un formato atractivo		
4.		La información se plasma de manera organizada		
5.		La presentación impacta, es conveniente y despierta el interés de los demás estudiantes.		
6.	TRABAJO EN EQUIPO	Participa activamente en el equipo de trabajo, aportando ideas para la realización del collage.		
7.		Tiene una actitud de respeto y tolerancia con los demás integrantes del equipo.		
8.		Trae el material necesario para la elaboración del collage.		
9.	PARTICIPACIÓN EN LAS TIC'S	Suben al blog las imágenes del collage sobre las sensaciones y estrategias de regulación del enojo y ansiedad.		
10.		Suben su participación a la plataforma en día y hora indicados		

11.		Emiten el comentario en el blog acerca de las estrategias de regulación, de manera coherente y respetuosa.		
		Total		

### SESIÓN 7

Guía de observación Historieta de emojis sobre técnicas de atención y relajación para el manejo de diferentes estados emocionales

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Coevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO	Observaciones
1	CONTENIDO	Colocan un nombre atractivo a la historieta			
2		Su historieta contiene todas las técnicas con sus respectivos pasos para la técnica de atención y relajación para regular sus estados emocionales.			
3		Su historieta esta contextualizada al ambiente en el que se desenvuelve el estudiante			
4	SECUENCIA	La historieta presenta un inicio, desarrollo y fin			
5		Sus ideas plasmadas en la historieta son coherentes entre si			
6		Su historieta se presenta con orden y limpieza			
7		Los dibujos están bien elaborados, coloreados o sombreados			
8		Utiliza globos para representar los diálogos y pensamientos de los personaje en más del 80% de la historieta			
9	ORTOGRAFÍA	Usa signos de exclamación e interrogación			
10		Uso adecuado de puntos, mayúsculas, comas y guiones			
11		Aplica correctamente acentos ortográficos			
		Total			

## SESIÓN 8

Guía de observación Carta de situación conflictiva.

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO	Observaciones
1	CONTENIDO	Colocan un nombre atractivo a su carta			
2		Su carta contiene diferentes aspectos solicitados			
3		La carta describe una situación de conflicto			
4		Se aprecia la concientización de los sentimientos que se generan en los demás cuando se desencadena el conflicto			
5		Existe de manera concreta la solución al conflicto que redacta			
6		Se logró expresar de forma escrita un mensaje de solución ante el conflicto a la persona con la que lo vivió			
7		Se mantiene la confidencialidad de los personajes involucrados en la situación.			
8	SECUENCIA	La carta presenta un inicio, desarrollo y fin			
9		Sus ideas plasmadas en la carta son entendibles y coherentes entre si			
10		Su carta se presenta con orden y limpieza			
11	ORTOGRAFÍA	Usa signos de exclamación e interrogación			
12		Uso adecuado de puntos, mayúsculas, comas y guiones			
13		Aplica correctamente acentos ortográficos			
15		Aportan otras estrategias de solución de conflictos en las situaciones que expresaron sus compañeros			
		Total			

## SESIÓN 9

Guía de observación Crucigrama de personalidad

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación/Coevaluación \_Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

		Heteroevaluación			OBSERVACIONES
N.P	CRITERIO	INDICADOR	Excelente	Regular	Deficiente
	<b>CONTENIDO</b>	La plantilla del crucigrama es congruente con los conceptos en forma vertical y horizontal			
<b>1</b>		El crucigrama integra 10 características del pensamiento funcional			
<b>2</b>		El crucigrama integra 10 características del pensamiento disfuncional			
<b>3</b>		Las características son claras con respecto al tipo de pensamientos			
<b>7</b>	<b>TRABAJO EN EQUIPO</b>	Se articula la importancia de gestionar pensamientos funcionales			
<b>8</b>		Sus integrantes propician sugerencias efectivas para potencializar el trabajo			
<b>9</b>		Se aprecia una integración, armonía y respeto al interior del equipo			
<b>10</b>		Se refleja el dominio previo del tema en el análisis del mismo			
		Total			

SESIÓN 10

Guía de observación Video de dramatización de pensamientos funcionales y disfuncionales

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación/Coevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

			Heteroevaluación			Coevaluación			
N.P	CRITERIO	INDICADOR	Excelente	Regular	Deficiente	Excelente	Regular	Deficiente	
1	PRESENTACIÓN	El montaje de la escenografía es acorde al contexto del caso							
2		Los materiales fueron suficientes y pertinentes para el tema dramatizado							
3		Existió fluidez y espontaneidad en el vocabulario empleado							
7		Se visualiza la coherencia de la expresión corporal con el tema							
8		Se aprecia el dominio del tema en los participantes del equipo							
9		Su participación despierta el interés y atención del grupo espectador							
10		Su dramatización refleja originalidad y creatividad del equipo							
11		Aportan nuevos conocimientos y experiencias al grupo espectador							
			Cargan el video a la red social (youtube)						
12			Participa con iniciativa, disposición e interés en la técnica de relajación						
			Total						



SESIÓN 11

Guía de observación Diagrama de flujo donde se especifique la ruta MEROP para solucionar un conflicto

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Autoevaluación y Heteroevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	SI	NO	Observaciones
1	CONTENIDO	Considera algunos aspectos de atención de la tarjeta MEROP			
3		Se definen claramente los pasos guía para la contención de conflictos.			
4		Se definen las estrategias de contención de conflictos.			
6	SECUENCIA	La presentación del diagrama lleva un orden claro y coherente.			
7		Las ideas plasmadas en cada forma del diagrama son claras y coherentes.			
9	ESTRUCTURA	Aplica correctamente las reglas ortográficas			
10		Las formas del diagrama son grandes y vistosas.			
11		Innovan en la forma de presentación del diagrama de flujo, así como en la variedad de materiales utilizados.			
12	TRABAJO EN EQUIPO	Colabora en la elaboración de formas para la integración del diagrama de flujo			
13		Escucha, comparte y apoya el trabajo de los demás miembros del equipo.			
14		Proporciona siempre ideas útiles cuando participa en el grupo.			
		Trae el material necesario para la elaboración del diagrama			
		Total			

**SESIÓN 12**

Guía de observación Andamio cognitivo de estrategias para manejar sus emociones

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación      Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

N.P	CRITERIO	INDICADOR	Excelente	Regular	Deficiente	Observaciones
1	<b>CONTENIDO</b>	Redacta adecuadamente los estados emocionales integrando los diferentes aspectos: sensitivo, cognitivo, emocional, conductual				
2		Aporta por cada estado emocional su estrategia personal que le haya sido funcional para regular sus diferentes estados emocionales.				
3		Gráfica de forma consciente la frecuencia e intensidad con la que vive los estados emocionales				
4		Redacta cuáles son los estados emocionales en los que deberá intervenir para gozar de una estabilidad emocional				
5	<b>PARTICIPACIÓN</b>	Comparte aspectos generales sobre las estrategias que utilizaron para regular sus emociones ante el grupo				
		Total				

## SESIÓN 13

Rubrica Presentación en Prezi de las estrategias desarrolladas durante el taller que favorecen su bienestar emocional actual

Nombre del evaluado: \_\_\_\_\_ Fecha de la actividad: \_\_\_\_\_

Tipo de evaluación: Heteroevaluación Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

CRITERIO	EXCELENTE (4)	MUY BIEN (3)	MEJORABLE (2)	DEFICIENTE (1)
<b>Portada</b>	Aparece el título de la presentación así como datos de identificación: nombre de la escuela, participantes, grado y nombre del taller. Aparece alguna imagen ilustrativa.	Aparece el título de la presentación, así como datos de identificación, sin embargo, la imagen no es tan ilustrativa con el tema, o faltan dos de los elementos de la portada)	Aparece el título de la presentación, algunos datos de identificación; así como alguna imagen ilustrativa del tema, o faltan 3 de los elementos de la portada.	Aparece el título de la presentación; así como algunos datos de identificación, o faltan 4 o más elementos de la portada.
<b>Relación texto - imagen</b>	Las diapositivas presentan menos texto que imagen. En las diapositivas que presentan texto predominan frases con una longitud no superior a 2 líneas.	Las diapositivas presentan menos texto que imagen, se encuentran tanto frases cortas como largas.	Las diapositivas presentan mas texto que imagen, se encuentran tanto frases cortas como largas, sin ninguna justificación.	Las diapositivas se presentan rellenas de texto. Predominan las frases largas. Es difícil comprender su significado con una sola lectura.
<b>Contenido</b>	Las diapositivas contienen las estrategias desarrolladas en el taller que favorecen a un bienestar emocional: manejo de estrés,	Las diapositivas contienen las estrategias desarrolladas en el taller, pero omite alguna de ellas.	Las diapositivas contienen sólo algunas estrategias desarrolladas en el taller. Reconoce cómo contribuye la persona x en el desarrollo de	Las diapositivas contiene una estrategia desarrollada en el taller y no menciona cómo contribuye la persona x en el desarrollo de

	ansiedad, enojo, pensamientos disfuncionales, etc. Reconoce cómo contribuyo la persona x en el desarrollo de estrategias de bienestar emocional.	Reconoce cómo contribuye la persona x en el desarrollo de estrategias de bienestar emocional.	estrategias de bienestar emocional.	estrategias de bienestar emocional.
<b>Imágenes</b>	Se utilizan imágenes y efectos para realizar la presentación. El contenido tiene relación con las imágenes	Más de la mitad de las diapositivas contienen imágenes y efectos para realizar la presentación. El contenido tiene relación con las imágenes.	Menos de la mitad las diapositivas contienen imágenes y efectos para realizar la presentación. El contenido tiene relación solamente en ocasiones, con las imágenes.	Pocas diapositivas contienen imágenes y efectos para realizar la presentación. El contenido tiene poca relación con las imágenes.
<b>Organización</b>	La presentación es coherente y esta bien organizada. Sigue un orden lógico.	La presentación es coherente, esta bien organizada en general. El orden lógico esta casi conseguido.	Le falta coherencia a la presentación y no esta bien organizada en el orden lógico.	Esta muy mal organizada y le falta coherencia a la presentación.
<b>Conclusión</b>	La presentación acaba con una conclusión, en la que establece la idea general de las estrategias de regulación de emociones y de que forma le fortalecieron en su bienestar emocional.	La presentación acaba con una conclusión, se establece la idea general de las estrategias de regulación de emociones, pero no establece la forma en que le fortaleció en su bienestar emocional.	Se presenta una conclusión muy general acerca de estrategias de regulación.	No se establece una conclusión clara y concreta.
<b>Ortografía</b>	Uso adecuado de signos de puntuación,	Uso adecuado de signos de puntuación,	Uso medianamente adecuado de los signos de	No usa de manera adecuada los signos de

	mayúsculas, comas y guiones. Aplica correctamente acentos ortográficos.	mayúsculas, comas y guiones. Aplica medianamente de forma adecuada los acentos ortográficos.	puntuación, mayúsculas, comas y guiones. Aplica medianamente de forma adecuada los acentos ortográficos.	puntuación, mayúsculas, comas y guiones. Aplica de forma incorrecta los acentos ortográficos.
<b>Diseño /Creatividad</b>	El contenido de la diapositiva se puede leer fácilmente desde cualquier punto del aula. Esto quiere decir que el cuerpo de la letra y color respecto el fondo es adecuado. El público puede leer la información de los recursos visuales sin problemas. Las imágenes son llamativas y acorde a las estrategias de autorregulación.	El contenido de la diapositiva se puede leer fácilmente desde cualquier punto del aula. Es difícil leer la información de los recursos visuales. Las imágenes son llamativas y acorde a las estrategias de autorregulación.	El contenido de la diapositiva se lee con cierta dificultad. Es difícil leer la información de los recursos visuales. Las imágenes son llamativas y acorde a las estrategias de autorregulación.	El contenido de la diapositiva se lee con cierta dificultad. Es difícil leer la información de los recursos visuales. Las imágenes son poco o nada llamativas y acorde a las estrategias de autorregulación.
<b>Total</b>				

### ANEXO 3 AUTOEVALUACIÓN DEL DOCENTE

CONTENIDO CENTRAL / MES	¿Qué aprendí en esta sesión?	¿Qué de mi practica puedo mejorar?	¿Qué emociones reconocí y maneje en mi persona?	OBSERVACIONES
1.-Encuadre grupal: corresponde a la presentación del taller, establecer acuerdos de convivencia y diagnóstico de conceptos básicos del programa Construye-T primer Nivel Autoconocimiento y expectativas del taller.				
2.-Aprendizajes del programa Construye-t “Ruta para mantener el equilibrio ante una emoción que pueda dominarte”.				
3.- Emociones que viven frecuentemente los jóvenes y las estrategias que utilizan para manejarlas y cuál es el resultado de utilizar las mismas.				
4.- Botones que generan emociones positivas y negativas, así mismo cómo soltar los botones que hacen se generen situaciones de conflicto en su vida.				

5.- Pasos para la elaboración del MAPA DE NAVEGACION DE LAS EMOCIONES.				
6.-Primera evaluación parcial.				
7.-Identificación y solución de los conflictos.				
8.-Pensamiento funcional y disfuncional, así como el impacto que generan dichos pensamientos en la regulación de emociones.				
9.- Qué es el estrés, qué lo ocasiona y cómo afecta en la vida cotidiana en la construcción de los pensamientos.				
10.- Situaciones con consecuencias negativas y las soluciones bajo un enfoque positivo.				
11.- Tarjeta MEROP para la elaboración de una guía de acción o contención ante situaciones que generan conflictos.				
12.- Segunda evaluación parcial.				
13.- Sensaciones que se perciben en los estados emocionales de enojo y ansiedad.				

14.- Pensamientos, sentimientos y reacciones ante diversas situaciones de conflicto.				
15.- Estrategias de regulación emocional.				
16.- Circunstancias detonantes de los diversos estados emocionales.				
17.- Cierre del taller con las estrategias desarrolladas en el mismo, generadoras de un bienestar emocional.				
18.- Evaluación Final.				



