

Orientación y Tutoría 2

para segundo grado de secundaria

Leticia Canales Rodríguez
Gabriela Abaunza Canales
Reyna del Carmen Martínez Rodríguez
Lorena Ramos Hernández

ÁNGELES  EDITORES

ORIENTACIÓN Y TUTORÍA 2 para segundo grado de secundaria

LETICIA CANALES: Coordinación autoral

JAVIER ÁNGELES II: Coordinación técnica y diagramación

ANA GARZA: Diseño y formación

ALMA VELÁZQUEZ: Corrección de estilo

GABRIEL ÁNGELES,

JAVIER ÁNGELES II,

BANCO DE LA EDITORIAL: Fotografía

PEDRO F. SÁNCHEZ: Fotografía de portada

© Ángeles Editores, S.A. de C.V. 2008

Campanario 26

San Pedro Mártir, Tlalpan

México 14650-D.F.

Tel. (55) 55 13 28 82

e-mail: angeleseditores@yahoo.com

Primera edición: julio de 2008

ISBN 978-968-7278-22-3

Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Reg. Núm. 2608

Impreso en México

Printed in Mexico

Introducción

¡Hola!

Las autoras de este libro te damos la bienvenida a tu segundo año de secundaria.

Ésta es una etapa de tu vida en la que ya te has adaptado a tu escuela y te mueves muy bien en todos los lugares que forman parte de ella. Uno de los logros más importantes que tendrás en esta etapa es que contarás con más recursos personales para enfrentar todos los retos que la vida te plantea. Tu cuerpo ha tenido cambios físicos que se acompañan con el despertar de tu sexualidad, ha ido cambiando la forma en la que te relacionas con tu familia, con tus amistades y tus compañeros y compañeras de la escuela; las habilidades y competencias para comprender las diferentes asignaturas que tienes se han incrementado en comparación con el año anterior. ¡Ahora puedes hacerlo mejor y sabes más!

Seguramente has podido observar que tus amistades, compañeras y compañeros también manifiestan estos cambios, aunque pueden ser en momentos diferentes. Esto sucede debido a que cada uno tiene su propio desarrollo biológico, psicológico y social, o sea, todos somos diferentes. Esto quiere decir que eres único y única, que lo que sientes y piensas es producto del lugar donde has crecido y de las experiencias de vida que has tenido. Tu vida no tiene por qué ser exactamente igual a la de alguien más, porque lo que tú necesitas puede ser diferente a lo que necesitan otros y otras.

Otro punto a tu favor para iniciar este nuevo curso escolar es que ahora cuentas con más puntos de referencia para apropiarte de nuevas experiencias de aprendizaje, reflexionas más sobre tu propia persona, sobre todos los que te rodean y el mundo en el que vives.

Todos estos cambios representan riesgos que es necesario asumir, darte cuenta que puedes desarrollar toda una serie de recursos que te permitan protegerte de los mismos. Es una etapa en la que te encuentras muy susceptible, de repente sobre valoras alguna situación que vives como fracaso y puede hacer que te sientas inseguro o insegura, con baja autoestima, o por el contrario, que te sientas superdotado con poderes especiales y que pienses que a ti no te puede pasar nada.

De acuerdo al lugar donde vivas, el contexto puede ser muy violento, y, sin que lo percibas corres innumerables peligros, cuando te falta información para enfrentar todo lo nuevo. No te asustes, esto significa que estas dejando atrás la infancia y estas entrando a lo que serás en algunos años: un adulto.

Lo anterior impacta también a los adultos que te rodean, para ellos hay desconcierto ya que en ocasiones te tratan como una niña o un niño y

Para saber más...

Al inicio de cada uno de los cinco bloques encontrarás una lista de sitios en internet para que puedas consultarlos y de esta forma profundices sobre los temas que se proponen en el texto.

al otro día se dan cuenta que has crecido rápidamente y que ya eres un hombre o una mujer.

Las autoras hemos diseñado este texto pensando en ti, y hemos considerado todos estos aspectos en el libro que tienes en tus manos: **Orientación y tutoría para segundo grado de secundaria**. A través de las actividades que te presentamos, queremos que aprendas a identificar diferentes formas de percibir una situación que puede estar sucediendo ahora mismo en tu salón de clase. Sabemos que si aprendes a ver desde distintos lugares un mismo hecho, te puedes dar cuenta que existe un horizonte muy amplio de dónde elegir formas para enfrentarlo y resolverlo.

¿Cómo está organizado el libro?

Vas a encontrar cinco bloques de trabajo, que corresponden a los cinco bimestres del ciclo escolar. Los diseñamos para favorecer tu reflexión personal y grupal con tus compañeras y compañeros de grupo, asesorados y acompañados la mayor parte del tiempo por tus maestros y maestras del espacio de *Orientación y tutoría*. Ellos y ellas te van a aclarar dudas y te van a ofrecer información complementaria para tu formación personal.

Al iniciar cada bloque vas a encontrar una introducción sobre el tema que se va a abordar en las actividades propuestas.

Vas a encontrar dos recuadros:

Para saber más: Te proporciona algunos sitios de internet donde puedes obtener información con mayor profundidad del tema tratado.

Sabías que: Enfatiza sobre aspectos que resultan importantes en cada bloque.

Al finalizar la introducción hemos colocado un organizador de información al que hemos denominado:

Para que no se me olvide: Es un espacio en donde te sugerimos que anotes todas esas actividades que es necesario recordar a lo largo de la semana y de cada mes. Estamos seguras que va a ser divertido para ti reunir las en este espacio para que las consultes cada día y te prepares mejor para la ocasión que has señalado.

Al iniciar cada actividad vas a localizar cuatro recuadros que te indican a ti y a tu maestra o maestro lo siguiente:

Propósito Es la meta que se persigue al desarrollar esta actividad.

Encuadre Proporciona información que te ayuda a darle sentido y contexto a las actividades que vas a trabajar a nivel individual y con otras personas que forman tu grupo escolar.

Aporte Es el apoyo o recurso que te ofrece cada actividad para que vayas construyendo tus factores de protección en este ciclo escolar.

Situación Presenta el preámbulo y explica cómo se presentan los diferentes sucesos que van conformando el desarrollo de la actividad a lo largo de tu sesión de trabajo.

Preguntas de reflexión Al finalizar la actividad te invitamos a realizar una serie de reflexiones relacionadas con la forma en la que has trabajado tus actividades a nivel personal y grupal, para que realices un plan de acción en situaciones similares que te hayan sucedido o te estén sucediendo.

Compromiso Es la actividad que deberás realizar para poder construir el recurso personal que te ayude a fortalecer tus capacidades individuales.

Cuando finaliza cada bloque, hemos diseñado un cuando al que denominamos **Autoevaluación y evaluación por pares**. Éste es un ejercicio en el que las autoras te invitamos a realizar un recorrido para que evalúes los compromisos de cada actividad del bloque. Te ayuda a que realices un monitoreo y te preguntes cómo has cumplido los compromisos que han sido señalados en cada actividad. Te cuestiona sobre cómo te sientes al respecto y qué puedes hacer para mejorar.

La evaluación por pares se refiere a los comentarios que realices con un amigo o amiga sobre los resultados que has obtenido en tus calificaciones escolares. Este cuadro que se encuentra al final de cada bloque te permitirá hacer un seguimiento de tus logros académicos y así identificar lo que necesita mayor esfuerzo y más trabajo. Sugerimos que el comentario que realice tu amigo o amiga sea en positivo y que cada bimestre lo lleve a cabo alguien diferente. Así al final vas a tener cinco comentarios diferentes y te podrás enterar de la percepción que otros compañeros tienen de ti.

¿Cuál es el propósito fundamental de tu libro?

Es ayudarte a interactuar más con tus compañeros y compañeras de clase a través del intercambio de opiniones sobre los ejercicios propuestos. Conocer cómo piensan los demás te ofrece la oportunidad de contar con mayor información para plantear y resolver problemas en diferentes situaciones.

¿Por qué es un libro de actividades?

Porque es más divertido aprender haciendo, pensando, intercambiando y socializando. Las mejores respuestas las construyes cuando compartes con otras personas sus formas de ver, analizar y resolver situaciones similares a las tuyas.

¿Por qué está organizado de esta manera?

Porque te ayuda a llevar un seguimiento de tu avance personal a través del auto monitoreo que haces cuando reflexionas y cuando te das cuentas que estás cumpliendo tus compromisos. Además, en el momento que tomas

conciencia del lugar que ocupas en tu mapa existencial te resulta más fácil identificar la próxima ruta a seguir.

¿Cuándo voy a utilizar este libro?

A lo largo de tu segundo año escolar en la secundaria al cursar la asignatura de *Orientación y tutoría*.

¿Dónde usarás el texto?

Dentro y fuera del salón de clases compartirás tus respuestas con las de tus compañeras y compañeros, y podrán identificar entre ustedes semejanzas y diferencias en sus respuestas y en la forma que tiene cada uno y cada una de percibir distintas situaciones que ocurren en la vida cotidiana.

¿Qué me aporta este libro?

Además de ayudarte a construir nuevos recursos personales para resolver los retos de este año escolar, queremos que también desarrolles tus habilidades de atención, comparación, reflexión, así como tus destrezas comunicativas y tus estrategias para con otras personas. El libro te invita a consultar sitios en internet donde encontrarás información que te lleve a profundizar sobre los temas que se proponen en el texto.

Así, el uso del libro te permitirá llegar a decir: “Me da la oportunidad de resolver situaciones que se presentan en jóvenes de mi edad y compartir mi experiencia con la de mis compañeros, compañeras y mi maestra o maestro de *Orientación y tutoría*”.

Este libro es un recurso valioso para complementar el programa de actividades que proponga tu maestro o maestra en el espacio de *Orientación y tutoría*, te sugerimos que consultes también el libro de primero y el libro de *Aprender a aprender*, que forman parte de la misma colección de materiales didácticos para esta asignatura y con sus actividades contarás con un gran apoyo para preparar mejor tus asignaturas escolares.

**¡Buena suerte durante este año escolar!
Estamos seguras que será de gran crecimiento personal.**

Cordialmente,
Leticia, Gabriela, Reyna y Lorena

Índice

1 BLOQUE

Los retos del nuevo ciclo escolar



Actividades

- | | |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. Mi espacio de orientación y tutoría | 11 |
| 2. Excursión al mundo de la vida | 13 |
| 3. Qué hay de nuevo en mis materias | 15 |
| 4. Mis compromisos previos | 18 |
| 5. ¿Que cómo estudio? | 20 |
| 6. ¿Cómo van mis hábitos de estudio? | 23 |
| 7. Ustedes quieren, yo quiero | 25 |
| 8. Somos diferentes | 27 |
| 9. Mi espejo retrovisor | 29 |
| 10. Para ser parte de este equipo... | 31 |
| 11. Para ser un mediador | 33 |
| 12. Mejorar mi comunidad. El concurso | 35 |
| 13. Toma de decisiones | 38 |
| 14. Los estereotipos sociales. Femenino y masculino | 40 |
| 15. Cómo estoy avanzando en mis compromisos | 42 |

2 BLOQUE

Yo y los otros



Actividades

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Construyendo con confianza. "La cara triste de mi compañero" | 47 |
| 2. Mis padres se separan, ¿qué tanto me duele? | 50 |
| 3. Colocándome en los zapatos del otro | 53 |
| 4. Después de la siembra viene la cosecha | 56 |
| 5. Respetando diversidades | 59 |
| 6. El arcoiris me transmite esperanza | 61 |
| 7. Del noviazgo al embarazo | 63 |
| 8. Comunicar para llenar la "olla" de sentimientos y afectos positivos | 65 |
| 9. Descubriendo nuestro potencial | 67 |
| 10. Cómo estoy avanzando en mis compromisos | 70 |

3 BLOQUE

Definiendo mi personalidad



Actividades

- | | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. Todo cambió | 75 |
| 2. Mente sana en cuerpo sano | 77 |
| 3. ¡Estoy enamorado(a)! | 80 |
| 4. Emociones: ¿amigas o enemigas? | 82 |
| 5. ¿Quién puede más? | 84 |
| 6. ¿Qué mensajes transmito? | 86 |
| 7. Cómo definiendo mi punto de vista sin lastimar a los demás | 88 |
| 8. Respetando la diversidad de creencias y costumbres | 92 |
| 9. Cómo estoy avanzando en mis compromisos | 96 |

4 BLOQUE

Mi compromiso en la casa, la escuela y la comunidad



Actividades

- | | |
|--------------------------------------------|-----|
| 1. Mi mayor compromiso: YO | 101 |
| 2. Autonomía | 106 |
| 3. ¿Qué tanto es tantito? | 109 |
| 4. ¿Me ayudas? | 112 |
| 5. En retrospectiva | 116 |
| 6. Cómo estoy avanzando en mis compromisos | 119 |

5 BLOQUE

Balance de mi segundo año de secundaria



Actividades

- | | |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 1. ¡Mi primera vez! | 123 |
| 2. Se quemó el cuarto de Dalia | 125 |
| 3. Qué aprendí en el espacio de Orientación y tutoría | 127 |
| 4. Todos cooperamos | 131 |
| 5. Mi tía me molesta | 133 |
| 6. Cómo he cambiado | 135 |
| 7. Semblanza de mi grupo | 138 |
| 8. Valorando la secundaria | 142 |
| 9. ¡Componiendo mi futuro! | 145 |
| 10. Cómo estoy avanzando en mis compromisos | 147 |

Bibliografía

150

1
BLOQUE

Los retos del nuevo ciclo escolar



En este bloque voy a encontrar actividades que me permitirán ejercitar mis habilidades para observar, analizar, comparar, tomar decisiones y, en general, para promover mi desarrollo personal y fortalecer mi trabajo escolar a partir de la identificación de situaciones que dificultan la comprensión y apropiación de nuevos contenidos de aprendizaje.

Voy a tener la oportunidad de confrontar mis expectativas con las de los demás y un aspecto muy importante: identificar los diferentes riesgos que tengo que enfrentar en esta etapa de mi vida. También voy a practicar cómo ser un buen mediador o mediadora cuando se presenta algún conflicto y voy a revisar algunos planteamientos sobre diferencias de género, con el fin de tener más elementos para construir mi nueva identidad.

En caso que requiera mayor información voy a consultar temas a profundidad en algunos sitios en internet.

En cada actividad hay señalamientos que me indican cuál es el propósito de cada actividad, lo que aporta para mi formación, así como una breve introducción del tópico que aborda en el recuadro denominado encuadre. La actividad comienza propiamente cuando se plantea la situación. Ésta cuenta con diferentes ejemplos de cosas que te suceden en la vida cotidiana como estudiante de la secundaria.

Voy a tener la oportunidad de trabajar en una primera parte a nivel personal y después socializaré con mis compañeras y compañeros, con el fin de que juntos iniciemos un debate y reflexiones sobre asuntos que nos interesan.

Lo anterior me va a permitir tener mayor claridad de lo que significa mi espacio de *Orientación y tutoría* para aportar y recibir ideas de amigos, amigas, compañeras, compañeros y, desde luego, de mi profesor o profesora.

Para saber más...

- http://209.85.173.104/search?q=cache:flxsh-6rG70J:www.aboutourkids.org/files/articles/org_skills_spanish.pdf+%C3%A9xito+escolar+y+planeaci%C3%B3n+did%C3%A1ctica&hl=es&ct=clnk&cd=6&gl=mx
- <http://209.85.173.104/search?q=cache:8Un5Filp-98J:www.ucab.edu.ve/ucabnuevo/evaluacion/recursos/intlectura3.doc+conocimientos+previos+hl=es&ct=clnk&cd=4&gl=mx>
- <http://www.ucab.edu.ve/ucabnuevo/evaluacion/recursos/intlectura3.doc>
- <https://www.magellanassist.com/mem/library/default.asp?TopicId=348&CategoryId=0&ArticleId=9>
- http://www.educadormarista.com/ARTICULOS/Los_habitos_de_estudio.htm
- http://209.85.173.104/search?q=cache:3JoBg4MkSVMJ:www.iztapalapa.uam.mx/amet/congresoqueretaro/ponencias/12_adolecentes.doc+expectativas+adolescentes+de+secundaria+hl=es&ct=clnk&cd=1&gl=mx
- http://209.85.173.104/search?q=cache:7jg78AtU_1sJ:www.pdipas.us.es/o/oliva/valores%2520adolescencia.pdf+expectativas+adolescentes+de+secundaria+hl=es&ct=clnk&cd=5&gl=mx
- http://normalista101.blogspot.com/2008/01/os-adolescentes-en-la-escuela_3888.html
- http://www.concejoeducativo.org/articulo.php?id_articulo=100
- http://www.xpsicopedagogia.com.ar/contenido/entrevistas/entrevistas_Martinez_mediacion.html
- <http://209.85.173.104/search?q=cache:LWi2EzPFebWJ:redie.uabc.mx/vol5no2/contenido-arceo.pdf+estrategias+de+ense%C3%B1anza+aprendizaje+situado+hl=es&ct=clnk&cd=1&gl=mx>
- <http://www.monografias.com/trabajos17/toma-decisiones-sistemas/toma-decisiones-sistemas.shtml>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Toma_de_decisiones
- <http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/040924182324.html>
- http://www.puc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/escolar/preAni_Hab.htm
- <http://209.85.173.104/search?q=cache:ILH9k5GSstEJ:www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf+h%C3%A1bitos+de+estudio&hl=es&ct=clnk&cd=1&gl=mx>

Sabías que:

La adolescencia es ese estado en el que me puedo sentir en el limbo, porque ya no soy un niño o una niña, pero tampoco soy un adulto. La adolescencia implica cambios físicos y emocionales para nosotros los y las adolescentes, pero también me enfrento a cambios en la organización de mi vida y mis relaciones familiares.

PARA QUE NO SE ME OLVIDE:

Primero señalo los días y los meses de mi primer bimestre escolar

En este bimestre voy a tomar nota cada día de lo que tengo que recordar: tareas, trabajos, fecha de exámenes, cumpleaños favoritos, días especiales.

Para que se me facilite reconocer esas cosas que no debo olvidar, puedo asignarles un color diferente y así lo voy a asociar con mayor facilidad.

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



1. Mi espacio de orientación y tutoría

Propósito:

Establecer prioridades de trabajo para mi segundo año de secundaria.

Aporte:

Identificar cuáles son los temas de interés para este ciclo escolar.

Encadre:

Estoy iniciando mi segundo año de secundaria, el espacio de *Orientación y tutoría* me ha dado la oportunidad de conocer un poco más sobre mí como estudiante, como parte de mi comunidad escolar, como miembro de mi familia. En este espacio he recibido apoyo para integrarme a la escuela, para aclarar las dudas de mis diferentes materias, para saber más sobre mi persona: mis intereses, mis emociones, los cambios que me han estado ocurriendo desde que ingresé a esta escuela. Estoy aprendiendo a convivir con mis nuevos compañeros y compañeras, a establecer mis metas escolares y personales y a tomar decisiones. En este momento resulta importante plantear las metas que quiero alcanzar en los próximos meses, para conocer cuáles áreas necesito fortalecer y qué actividades necesito emprender.



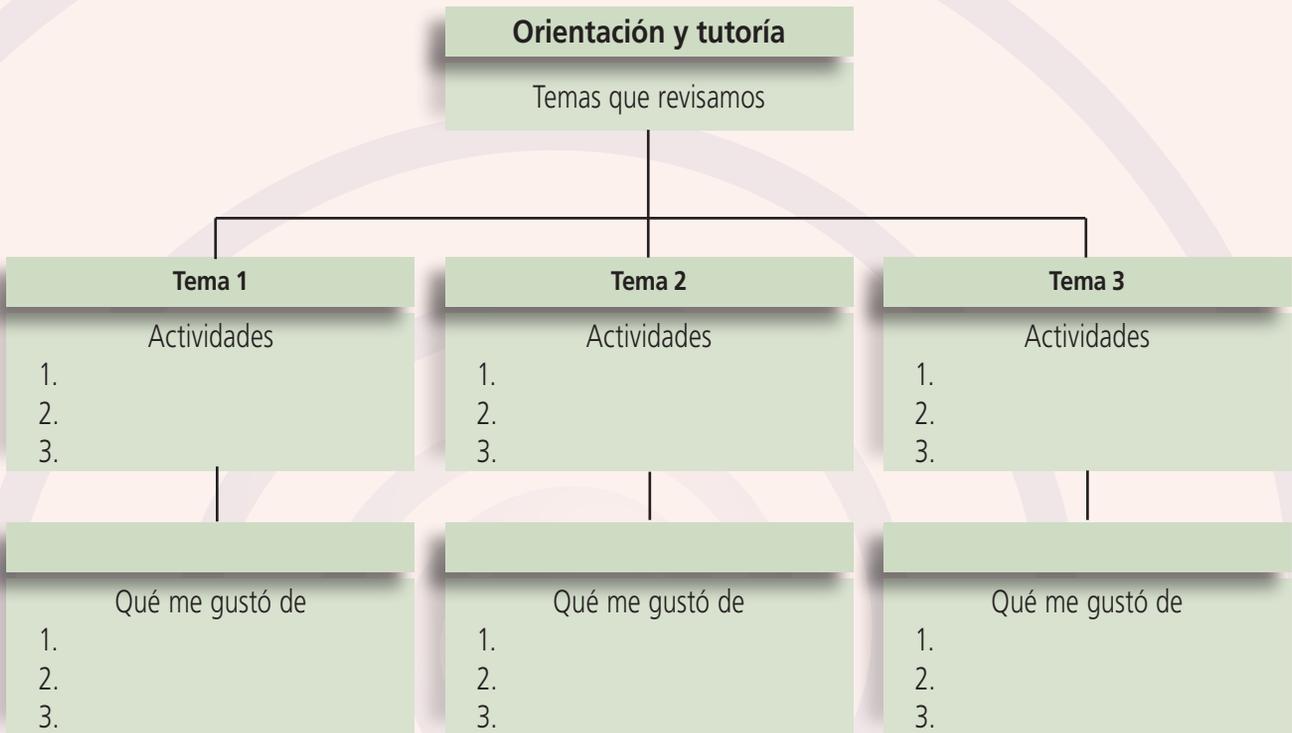
Situación:

Es mi primer día en el espacio de *Orientación y tutoría*, mi maestra o maestro nos dan la bienvenida y nos han pedido que hagamos un balance de lo que trabajamos el año anterior para planear los temas que revisaremos durante este nuevo ciclo escolar.

- En el siguiente cuadro escribe los temas y las actividades que realizaste en el espacio de *Orientación y tutoría* en el primer año de secundaria:

Temas abordados:	Actividades realizadas para abordar los temas
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

- II. Coloca los tres temas que resultaron más importantes y sus actividades en el siguiente mapa conceptual:



- III. Revisa tu mapa conceptual con dos compañeras y compañeros.

- IV. Comparen sus temas y actividades para identificar coincidencias.

- V. Propongan un plan en el que participe tu equipo y escriban los temas que les gustaría abordar este ciclo escolar explicando en cada uno por qué lo consideran importante en este momento.

Con el apoyo de su maestra o maestro discútanlo con todo el grupo.



Reflexiones:

- ¿Te queda claro el propósito de tu espacio de Orientación y tutoría?
- ¿Cuáles son las ventajas de realizar un diagnóstico cuando vas a emprender una tarea?

Compromiso:

Realizar un plan de trabajo antes de iniciar cualquier tarea.



2. Excursión al mundo de la vida

Propósito:

Fortalecer mi plan de trabajo para este ciclo escolar.

Aporte:

Darme cuenta de la importancia de fortalecer diferentes aspectos de mi vida para aprender y enfrentar situaciones de conflicto.

Situación:

Me estoy preparando para una nueva aventura, la excursión al mundo de la vida; necesito hacer un inventario de lo que está sucediendo en el lugar donde vivo para iniciar un plan de acción. Voy a meter a mi mochila de exploración lo que quiero trabajar y mis recursos para salir adelante.

Encuadre:

Cualquier actividad que queremos emprender en la vida requiere de un plan de acción. Un alpinista que quiere subir una montaña necesita un programa de entrenamiento para estar preparado en diferentes aspectos: resistencia física para caminar muchas horas al día durante varias semanas, en un terreno que puede ser inhóspito, difícil, peligroso y con muchos riesgos. Tiene que desarrollar habilidades para manejar sus herramientas como el piolet, cuerdas, crampones para los momentos en los que tiene que escalar en la nieve; entrenamiento para adaptarse a la altura; trabajar en equipo, porque su vida con frecuencia va a depender del sostén que le brinden sus compañeros cuando ascienda una montaña. Hacer frente a tu nueva vida también requiere una preparación permanente en todos los aspectos. Necesitas aprender a identificar tus emociones y manejarlas, a conocer tus recursos personales para ejercitarlos, a conocer los riesgos que existen en el medio en el que vives para tener herramientas para enfrentarlos y salir exitoso en tu recorrido por la vida. Planear te va a enseñar a anticiparte, a trabajar en las áreas que necesitas y estar preparado para enfrentar las experiencias de vida que te esperan en el futuro y vencer los obstáculos que se presenten para alcanzar tus metas.



L. De cada cuadro selecciono tres elementos que se encuentran en el contexto en el que vivo y que necesito aprender a enfrentar:

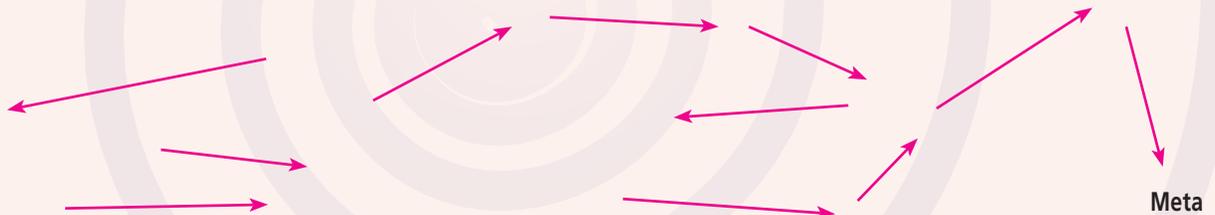
Contexto	Quién puede ayudarme	Mi mochila	Por qué
Estudios: mis materias	Padre o madre	1.	1.
Divorcio	Abuelos	2.	2.
Violencia escolar	Hermanos y hermanas	3.	3.
Violencia familiar	Maestros y maestras	4.	4.
Relaciones sexuales	Mis amigos o amigas	5.	5.
Cigarro	Vecinos, tíos	6.	6.
Alcohol	Prefecto o prefecta		
Drogas	Conocidos de mi colonia		
Diversiones	Amigos de la familia		
Tomar decisiones	Otros parientes		
Relaciones sociales	Otros...		
Delincuencia			
Robos, otros...			

II. Plan de acción: ubico en los diferentes bloques del libro y los ámbitos de la tutoría cuáles son las situaciones de mi contexto que quiero enfrentar:

Los retos de 2° de secundaria ÁMBITOS: Seguimiento escolar. Inserción de alumnos y alumnas en dinámica escolar. Orientación académica y de vida.	Yo y los otros ÁMBITOS: Convivencia. Orientación académica y de vida.	Fortalecimiento de mi identidad ÁMBITO: Orientación para la vida.	Mi compromiso en la escuela, la casa y la comunidad ÁMBITOS: Seguimiento. Convivencia.	Balance de mi segundo año y proyecto para el tercero de secundaria ÁMBITO: Orientación para la vida.

III. Dibujo la ruta que quiero seguir y coloco los señalamientos que necesito para continuar (los señalamientos para mi ruta: en esta parte del ejercicio los señalamientos son las personas o la información que me puede ayudar a encontrar el camino adecuado para mí).

Principio



IV. Comparo lo que llevo en mi mochila con lo que llevan mis compañeros y compañeras de clase.

Mi mochila	Las mochilas de dos compañeras o compañeros



Reflexión:

¿De qué manera me pueden ayudar los contenidos de mi libro para entrenarme y enfrentar diferentes situaciones de mi vida?

Compromiso:

Pensar, escuchar y reflexionar antes de tomar cualquier decisión.



3. Qué hay de nuevo en mis materias

Propósito:

Conocer mi situación escolar.

Encuadre:

Cada ciclo escolar nos da la oportunidad de ampliar los conocimientos sobre el mundo que nos rodea.



Aporte:

Entender cómo se relacionan las materias que curso este año con las situaciones que son parte de mi vida.

Situación:

A continuación se encuentran las materias que cursaste en primero y las que estás cursando en este año. Señala los cambios que encuentras en las materias seriadas así como las fortalezas y debilidades que presentas en cada una.

- En el **Mapa curricular de tu secundaria**, continúan siendo una constante las asignaturas de Español, Matemáticas, Lengua extranjera, Tecnología, Artes y Orientación y tutoría. Se incorporan en Ciencias II, con énfasis en **Física**, retomas el estudio de la **Historia** y cursas **Formación cívica y ética**.

Primer grado	Horas	Segundo grado	Horas	Cambios que encuentras en cada materia (contenidos, horarios, maestros)
Español I	5	Español II	5	
Matemáticas I	5	Matemáticas II	5	
Ciencias I (énfasis en Biología)	6	Ciencias II (énfasis en Física)	6	
Geografía de México y el mundo	5	Historia I	4	
		Formación cívica y ética I	4	
Lengua extranjera I	3	Lengua extranjera II	3	
Educación física I	2	Educación física II	2	
Tecnología I*	3	Tecnología II*	3	
Artes (Música, Danza, Teatro o Artes visuales)	2	Artes (Música, Danza, Teatro o Artes visuales)	2	
Asignatura estatal	3			
Orientación y tutoría	1	Orientación y tutoría	1	
Total de horas	35	Total de horas	35	

II. Señala en el siguiente cuadro las fortalezas que tienes en cada materia y las debilidades.

Segundo grado	Fortalezas	Debilidades	¿Por qué?
Español II			
Matemáticas II			
Ciencias II (énfasis en Física)			
Historia I			
Formación cívica y ética I			
Lengua extranjera II			
Educación física II			
Tecnología II*			
Artes (Música, Danza, Teatro o Artes visuales)			
Orientación y tutoría			

III. ¿Qué necesitas para transformar tus debilidades en fortalezas?

Ahora mismo: en este momento	A mediano plazo: en las próximas semanas	A largo plazo: para concluir satisfactoriamente mi secundaria

IV. Qué relación encuentras entre tus diferentes materias:

Español, Orientación y tutoría, Formación cívica y ética:

Física, Matemática:

Español y Lengua extranjera

Español e Historia



V. ¿De que manera se relacionan tus fortalezas y debilidades con la relación que encuentras entre tus diferentes asignaturas?

Compara tus respuestas con las de dos o tres compañeros y compañeras

Reflexiones:

- ¿Cuál es la importancia de realizar una revisión de las asignaturas que cursaste y las que estás cursando?
- ¿Por qué es conveniente conocer cómo se relacionan tus materias entre sí?
- ¿Por qué se repiten algunos temas en mis materias?

Compromiso:

Hacer una revisión permanente de los aspectos que se me dificultan en cada materia para trabajar en ellos.



4. Mis conocimientos previos

Propósito:

Identificar los conocimientos previos que he adquirido para cursar mis actuales asignaturas.

Aporte:

Aprender a buscar estrategias para articular los nuevos conceptos con mis conocimientos previos.

Situación:

Tus maestros de Español, Historia y Matemáticas van a realizar un proyecto de investigación, cada estudiante va a participar en el área que se sienta más fuerte. Necesitan saber qué conocimientos previos tienen de sus materias para poder planear las actividades.

Encuadre:

Al comenzar mi proceso educativo en segundo de secundaria es necesario que me pregunte: ¿qué es lo que necesito conocer?, ¿qué me puede orientar para marcar la frontera entre lo que es necesario y lo que es innecesario conocer para poder organizar y planificar mis experiencias de aprendizaje? Mi primer criterio lógico de selección al respecto se refiere a los conocimientos básicos que necesito para enfrentar los nuevos programas de mis materias seriadas, como Matemáticas II, Español II, Física, Historia o Lengua extranjera II.

Es importante que identifique si los conceptos que mis nuevos maestros utilizan corresponden a los que yo tengo.

La enseñanza de un mismo contenido de aprendizaje puede ser abordado con objetivos distintos por distintos profesores o por un mismo profesor, en función de las circunstancias en las que lleva a cabo la enseñanza. Con frecuencias nuestros maestros no se detienen a considerar que cada quien le da un enfoque distinto a los contenidos o temas que hemos revisado y que podemos confundirnos, porque se nos dificulta identificar si estamos hablando de las mismas ideas.

Por lo tanto, es necesario que preguntemos constantemente para aclarar cuál es el enfoque que se va a trabajar y verificar si estamos hablando de lo mismo. Los conocimientos previos que he adquirido sobre los temas que he aprendido en años anteriores resultan muy importantes para articular las nuevas propuestas que me proporcionan mis maestros.

Es relevante que aprenda a organizar mis conocimientos previos, con el fin de que sean una ayuda real para comprender mejor los contenidos que voy a revisar durante este ciclo escolar.

El diálogo que establezca con mis profesores y compañeros y compañeras de clase me facilitará familiarizarme con los nuevos temas y me dará pistas para saber qué es lo que necesito trabajar con más empeño para alcanzar mis objetivos de aprendizaje.

Cuando me plantee preguntas sobre los nuevos temas y trate de relacionarlas con situaciones que he conocido con anterioridad, tendré la oportunidad de cambiar mi enfoque, y en lugar de decir "esto no lo vimos", trataré de articularlo con algo que ya conozco. Lo platicaré con mis maestros para identificar que estemos hablando de lo mismo.



Segundo grado	Conocimientos previos	Con qué temas de los que hemos visto se relacionan	¿Por qué?
Español II			
Matemáticas II			
Historia I			

- I. Es importante el manejo del lenguaje, porque vas a tener que redactar los diferentes apartados. Lo primero que te han solicitado es que definas con tus palabras lo que entiendes por conocimientos previos.
- II. ¿Por qué crees que los conocimientos previos pueden ser importantes para entender los temas nuevos que estás revisando en estas asignaturas?
- III. Con dos compañeros o compañeras más realiza una propuesta sobre temas que te gustaría investigar y que estén relacionados con problemas que hay en tu comunidad.
- IV. Hagan un listado de las cosas que desconocen de este tema.
- V. ¿En cuáles fuentes de información puedes buscar información sobre el tema?
- VI. ¿Cuáles de tus asignaturas te aportan conocimientos para abordar este tema?
- VII. ¿Qué aspectos de tu propuesta de investigación se pueden explicar con lo que han aprendido en Español, Matemáticas e Historia?, ¿por qué?

Reflexiones:

- ¿Qué sucede cuando empiezas a ver tus asignaturas de manera integrada?
- ¿Cómo te ayudan tus conocimientos previos a ver tus materias de manera integrada?
- ¿Cuáles son las ventajas de articular tus conocimientos previos con lo que actualmente estás aprendiendo?
- ¿Cuáles son las dificultades?
- ¿Qué concluyes?



Compromiso:

Considerar mis conocimientos previos cada vez que me enfrente a una nueva situación de aprendizaje.

ACTIVIDAD

5. ¿Que cómo estudio?

Propósito:

Identificar mi comportamiento en los diferentes factores de estudio.

Aporte:

Conocer aquellos factores de estudio que puedo mejorar para que mi desempeño académico sea óptimo.

Encuadre:

El tema del estudio está relacionado con el trabajo y el esfuerzo personal. La motivación que tienes hacia tu trabajo escolar y las técnicas de estudio que empleas para realizarlo en tiempo y forma pueden hacer que cada ciclo escolar superes las dificultades que has tenido y sientas mayor seguridad en las tareas que emprendes. En general, el interés por los estudios disminuye de manera significativa cuando tienes dificultades para organizarte, porque no has encontrado cuáles son las mejores estrategias para que realices aprendizajes verdaderamente significativos.

En las actividades anteriores te ejercitaste sobre tus conocimientos previos, que son fundamentales para que los nuevos aprendizajes tengan mayor sentido y sean significativos. Ahora vamos a explorar cómo te estás desarrollando en los diferentes factores que se relacionan con tus hábitos de estudio, ya que el manejo adecuado de ellos te permitirá sentirte competente y esto contribuye a que incrementes tu interés por tus estudios y mejores tu autoconcepto.

Hay factores que si aprendes a manejarlos de manera adecuada te pueden ayudar a mejorar tu desempeño académico.



Situación:

Están solicitando alumnos de segundo de secundaria para que enseñen cómo estudiar a los niños y niñas de 6o. grado de una primaria que está cerca de tu escuela. Para ayudarlos, necesitas explorar cómo lo estás haciendo tú. Al terminar tu autoexploración tu maestra o maestro de *Orientación y tutoría* te va a pedir que te integres con dos compañeros o compañeras más para hacer propuestas de trabajo para estos niños y niñas. Con tus sugerencias seguramente los vas a ayudar a mejorar en los estudios que actualmente están cursando.

Hay cuatro factores que ayudan a estudiar:

- 1. El espacio donde realizo mis tareas:

Cómo es	Cómo me gustaría que fuera	Qué le sugiero a los niños y niñas de 6° de primaria

II. Para organizar cómo está distribuido tu horario de actividades escolares, familiares y recreativas, en la primera columna a la izquierda vas a encontrar una serie de actividades con un número. Coloca ese número en el horario que la realizas y los días que la llevas a cabo de lunes a domingo.

Actividades	Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Me levanto	5 a 6	1						
2. Me baño	6 a 7							
3. Me desayuno	7 a 8							
4. Voy a la escuela	8 a 9							
5. Clase de Español	9 a 10						1	
6. Matemáticas	10 a 11							1
7. Historia	11 a 12							
8. Física	12 a 13							
8. Formación cívica y ética	13 a 14							
9. Educación física	14 a 15							
10. Tecnología	15 a 16							
11. Artes	16 a 17							
11. Orientación y tutoría	17 a 18							
12. Como	18 a 19							
13. Estudio	19 a 20							
14. Preparo trabajos	20 a 21							
15. Ayudo en la casa	21 a 22							
16. Voy con mis amigos	22 a 23							
17. Hago deporte								
18. Veo tele								

¿Qué observas en tu horario de actividades?

¿En qué inviertes más horas en la semana?

¿Cuáles son tus rutinas en algunas otras actividades?

¿Cuántas horas a la semana fuera de la escuela le dedicas a la preparación de tus materias: hacer tareas, lecturas y trabajos?

¿Qué le sugerirías a tus compañeros y compañeras de 6° de primaria?

III. ¿Qué cosas dejas para hacer en el último momento?

¿Por qué?

¿Qué le sugerirías a las niñas y niños de 6° de primaria?

IV. Todos tenemos que enfrentarnos a lo que nos distrae cuando intentamos concentrarnos en hacer nuestra tarea, como jugar, ayudar en los quehaceres de la casa, platicar con parientes o amigos, escuchar música, ver tele, hablar por teléfono...

Cuáles cosas me distraen cuando voy a ocuparme de mi trabajo escolar:

Qué hago para controlarlo:

¿Cómo manejas tus distractores?

¿Qué le sugieres a los niños y niñas de la primaria para que no se distraigan?

¿Te has preguntado por qué es importante para ti ver la televisión?

¿Cuáles son las áreas problemáticas que encuentras para realizar tus tareas y trabajos escolares?

V. A partir de tus fortalezas y debilidades, ¿qué le sugerirías a los niños y niñas de 6° de primaria?



Compromiso:

Hacer un seguimiento sobre mi forma de estudiar y comentarla con mis compañeros y compañeras para ir mejorando cada día.

Reflexión:

Después de haber realizado un balance de cómo organizas tu tiempo, ¿cómo son las sugerencias que propones a los niños y niñas de 6° de primaria? ¿Por qué?



6. ¿Cómo van mis hábitos de estudio?

Propósito:

Identificar cómo estoy estudiando para diseñar un plan para mejorar mis hábitos de trabajo escolar.

Aporte:

Reorganizar mi forma de estudiar para aprender a optimizar mi forma de trabajo.

Encuadre:

Desde que inicié mi primer año de secundaria he tenido que incorporar algunas formas de estudiar, diferentes a las que tenía en la primaria. Ahora que estoy en segundo año es un buen momento para hacer un balance e identificar qué tan valiosas son las estrategias de estudio que he utilizado. Los programas requieren que busque más información en fuentes como internet, que tenga mayores habilidades para tomar notas y mi atención tenga un nivel un poco mayor de concentración por tiempos más amplios. Si me conozco y me entreno para potenciar mis habilidades para aprender, seguramente voy a sacar más provecho de todo lo que haga y mi rendimiento en la escuela va a mejorar.



Situación:

Si aprendes a estudiar, la tarea te resultará más fácil y se convertirá en una acción placentera en lugar de una dificultosa obligación. Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, realmente estás aprendiendo.

1. Contesta las tres columnas del siguiente cuadro.

Quando...	Qué hago	Cómo me gustaría hacerlo para mejorar	Por qué
1. Realizo mis tareas			
2. Me piden trabajos individuales			
3. Me piden un resumen			
4. Voy a tener un examen			
5. El maestro explica en clases			
6. Me enseñan algo nuevo			

Cuando...	Qué hago	Cómo me gustaría hacerlo para mejorar	Por qué
7. Me dejan leer sobre un tema nuevo			
8. Me solicitan hacer consultas en Internet			
9. Me sugieren que haga un mapa conceptual			
10. Me preguntan en clase			
11. Me piden que dé mi punto de vista			
12. Nos organizan para trabajar en equipos			

II. Colorea con amarillo las respuestas en las que te das cuenta de que tienes más problema.

III. Coloca un punto de color verde sobre aquellas en las que te das cuenta de que lo estás haciendo mejor.

IV. Coloca un círculo rojo en aquellas en las que necesitas trabajar.

V. A continuación encontrarás una lista de pistas que pueden ayudarte a diseñar un plan de trabajo:

- Preparar mis asignaturas diariamente.
- Leer todos los días mis notas de clase.
- Buscar claves para recordar algo interesante.
- Aprender a utilizar correctamente mi diccionario.
- Aprender a realizar consultas en Internet para completar mis trabajos.
- Aprender a ser más atento o atenta en mis clases para entender lo que me explican mis maestros.
- Fijarme una meta definida para alcanzar mis objetivos de trabajo.
- Preguntarme cómo pueden afectar mi futuro el éxito o el fracaso.
- Aprender a concentrarme cuando estoy realizando mis tareas y mis trabajos.
- Buscar un lugarcito agradable donde pueda hacer mis tareas.
- Aprender a mantener una postura correcta para trabajar.
- Escuchar con atención.
- Tomar notas.
- Participar, preguntar, contestar y discutir lo que se dice en clase con mis compañeros y compañeras.

VI. Diseño mi plan de trabajo en un mapa conceptual, considerando las claves que me hacen falta y otras que no aparecen y considero útiles.

VII. Comparo mi diseño con dos o tres de mis compañeras y compañeros.

Reflexión:

¿Qué ventajas obtengo de revisar cuáles son los hábitos de estudio que necesito para trabajar mejor?

Compromiso:

Revisar constantemente cuáles son mis puntos débiles para fortalecerlos.

ACTIVIDAD

7. Ustedes quieren, yo quiero

Propósito:

Confrontar las expectativas de los otros contra las mías.

Aporte:

Discriminar qué es lo que realmente quiero entre diferentes situaciones.

Situación:

Se está organizando una fiesta para reunir fondos para los alumnos de tercero de secundaria. Nos invitaron a participar y nos comentaron que va a haber de todo. Flor está muy entusiasmada en ir porque va un chico que le gusta. Es una chica muy estudiosa, y muy bien portada. No sabe cómo solicitar el permiso a sus papás, ya que piensan que es muy joven para esas cosas.

Encuadre:

Estás en una etapa de la vida en la que en tu aprendizaje influye tu estado emocional, físico, intelectual y mental. Estás en una etapa de transición en la que has dejado de ser un niño o niña y te estás preparando para convertirte en adulto. La posición de tus padres y los adultos que te rodean como agentes socializadores, preocupados porque tengas un crecimiento seguro y un desarrollo adecuado de tus potencialidades, es muy distinta a la que tú tienes. Mientras tú te empeñas en conseguir una mayor autonomía personal, tus padres piensan en tu seguridad y en tu futuro. Probablemente has notado que tienen muchas expectativas sobre lo que debe ser tu vida: cómo debes portarte, cómo deberías vestirme, de qué manera es más adecuado que hables o te comportes, qué te conviene comer, a dónde puedes ir, quiénes deberían ser tus amistades... De repente tienes la impresión que toda tu vida está planeada y tu opinión no cuenta. Tu padre quiere que seas como tu tía, tu madre prefiere que seas como tu hermana mayor o su prima, o como alguien muy importante que conoce en tu comunidad. Lo real es que no están tomando en cuenta lo que tú sientes ni lo que tú piensas, ni qué es lo que realmente te gustaría hacer. De repente quisieras comerte el mundo de un solo bocado o correr en lugar de caminar. Es importante que hagas un alto y que realices una pausa para analizar qué es lo que quieres tú y qué es lo que los demás esperan de ti.



1. Analiza la postura de cada quien, por lo que podría suceder en la fiesta:

	Qué dirían los padres de Flor	Qué diría Flor	Tú qué dirías
La fiesta es por la noche			
Van a vender bebidas alcohólicas			
Van a vender drogas			
Al otro día de la fiesta hay examen			
Hay un chico que le gusta a Flor			

Cuáles podrían ser los argumentos de Flor para que le permitieran ir:

Cómo es Flor	Qué podría suceder en la fiesta
1. Es una chica responsable	Le podrían hacer una mala jugada.
2.	
3. Sabe lo que quiere	Le pueden poner algo en su refresco.
4.	
5.	

Analiza tus respuestas con dos compañeras o compañeros más.



Reflexiones:

- ¿Por qué son diferentes las expectativas de los y las jóvenes de secundaria, de las de sus padres y adultos que los rodean?
- ¿Cómo se puede negociar entre adultos y jóvenes para tomar acuerdos donde ambos se sientan satisfechos?

Compromiso:

Expresar las expectativas que tengo sobre mi vida para encontrar el apoyo que necesito.



8. Somos diferentes

Propósito:

Identificar los riesgos que corro en la escuela.

Aporte:

Darme cuenta de la importancia de fortalecer diferentes aspectos de mi vida para aprender a enfrentar situaciones de conflicto.

Encuadre:

La escuela es un lugar importante de socialización, en ella se produce un intercambio importante de ideas, costumbres y formas de vida. En casa de tus compañeros y compañeras seguramente encontrarás muchas cosas que se hacen de manera diferente que en la tuya. Desde sus reglas de convivencia, la manera de preparar sus alimentos, de establecer tiempos para realizar tareas escolares y de apoyo familiar. Cuando platicas con tus compañeras, compañeros y con tus amistades, permanentemente intercambian estas maneras de vivir y sin darte cuenta, te aportan formas distintas de hacer las cosas. En este periodo escolar es muy común que los muchachos y muchachas tomen cigarrillos de los padres que fuman y los lleven a la escuela para experimentar con sus amistades, o bien, que inicien sus acercamientos al alcohol. Resulta difícil enfrentar estas situaciones que, por un lado, se sabe que son nocivas para la salud pero se anuncian con insistencia en los medios de comunicación y hay una gran polémica sobre su consumo. Es importante que conozcas más al respecto para aprender a cuidar lo más valioso que tienes: "tu salud".



Situación:

En mi escuela hubo una fiesta el viernes por la tarde para recaudar fondos para el programa de escuelas de calidad. Como en otras ocasiones, nuestros padres colaboraron preparando alimentos para venderlos. Hubo baile, rifas y nos divertimos mucho. La directora estaba muy enojada porque le dijeron que Pepe metió alcohol y estuvieron tomando en los baños. Va a llamar a los padres de Pepe para suspenderlo definitivamente de la escuela y enviarlo a otra. En mi grupo sabemos cómo pasaron las cosas y es injusto lo que están haciendo con él, ya que sus amigos lo obligaron a robarle una botella a su papá o le darían una golpiza. Nuestra maestra nos pidió que hiciéramos algunas propuestas para llevarlas a la dirección y tenemos que discutir lo siguiente:

1. Escribe la información que te piden en cada recuadro.

Razones para suspender a Pepe:

Razones para dejarlo en la escuela:

Razones para cambiarlo a otra escuela:

A qué tipo de escuela lo mandarían:

Por qué:

Por qué:

Cómo deben actuar sus padres:

Por qué:

Cómo debe actuar Pepe:

Por qué:

Cómo deberían actuar sus amigos:

Por qué:

Cómo debería actuar la directora:

Por qué:

Qué harías en esta situación:

Por qué:

Qué harían mis padres en esta situación:

Por qué:

Qué consideras que es lo justo para Pepe

Por qué:



Reflexiones:

- ¿Cómo influye la necesidad de ser aceptado en un grupo en las cosas que hacemos?
- ¿Cómo influye el miedo a ser amenazado por compañeros y compañeras de clase en nuestro comportamiento?
- Comparte tus respuestas con tres de tus compañeras y compañeros y hagan una propuesta para la directora.

Compromiso:

Reunir toda la información que necesito sobre una situación problemática antes de tomar cualquier decisión.



9. Mi espejo retrovisor

Propósito:

Reconocer la importancia de situaciones acontecidas en el pasado.

Aporte:

Identificar cuáles son algunas de las situaciones pasadas que están afectando actualmente mi forma de estudiar.

Encuadre:

Cuando las personas aprenden a conducir un automóvil necesitan información sobre la manera de manejarlo con destreza para prevenir accidentes, para utilizarlo con responsabilidad y para que sea una herramienta de apoyo, en lugar de un riesgo permanente. Puedes comparar el reto de aprender a manejar un auto con el de aprender a manejar tu propia vida. Te encuentras en plena transición hacia el mundo de la adolescencia, que forma parte del periodo que te prepara para formarte como persona adulta. En este momento de tu vida vas a empezar a reconocer una enorme cantidad de lugares a los cuales es posible llegar. Algunos aparentemente fáciles de explorar, otros con mayor dificultad, pero todos requieren un plan para que llegues cuando estés preparada o preparado.



Situación:

Hemos tenido algunos problemas en las materias de Física y de Inglés. A Luis se le ocurrió que jugáramos al espejo retrovisor de nuestra vida escolar para identificar lo que nos está sucediendo. Primero tenemos que conocer el juego para identificar cómo podemos mejorar en Física e Inglés.

- I. Averigua con las personas que manejan un coche cuál es la función de los espejos retrovisores. Si tienes la oportunidad de subirte a un coche, asómate a éstos cuando el vehículo se encuentre estacionado en la calle, para que te des cuenta de lo que observas en cada uno.
 1. ¿Cuál es la función de los espejos laterales para un conductor?

 2. ¿Cuál es la función del espejo retrovisor? (el que se encuentra en la parte de enmedio, adelante y arriba del parabrisas de los automóviles)

 3. ¿Cuál es el alcance que tiene hacia atrás el espejo retrovisor?

 4. ¿Cuáles pueden ser los obstáculos que te impiden ver hacia atrás?

 5. ¿Por qué tienen espejos laterales y retrovisores los coches?

II. Ahora que tienes todas las respuestas toma el control de tu auto para identificar cómo funcionan tus espejos retrovisores en Física e Inglés:

	Física	Inglés
¿Cómo me han enseñado en el pasado?		
¿Cómo he aprendido?		
¿Cuáles han sido los obstáculos más importantes para aprender?		
¿Cómo me afecta en este curso la forma en que me enseñaron antes?		
¿Qué tengo que hacer para superar estos obstáculos?		
¿Cuáles han sido las oportunidades para seguir adelante?		

1. ¿Qué observas en el espejo retrovisor de tu vida en tu aprendizaje de la Física y el Inglés?

2. ¿Cuál es la función del espejo retrovisor de tu vida en el aprendizaje de los contenidos de estas asignaturas?

3. ¿Por qué es importante conocer cómo funcionan los espejos retrovisores de nuestra vida?

4. ¿Quién ajusta los espejos retrovisores para poder conducir un auto?

5. ¿De qué manera puedes ajustar tus espejos retrovisores para mejorar en tus diferentes asignaturas?



Reflexión:

¿Cómo influyen mis experiencias del pasado en lo que actualmente me sucede?

Por parejas

Comparen sus respuestas y hagan el plan para encontrar la ruta que les lleve por un camino más fluido al aprendizaje de las asignaturas que se les dificultan.

Compromiso:

Ajustar mis espejos retrovisores para identificar cómo manejar las nuevas experiencias de mi vida.



10. Para ser parte de este equipo...

Propósito:

Reconocer la diferencia entre complicidad y solidaridad.

Aporte:

Aprender a manejar mis necesidades de aceptación.

Situación:

Elena y Mayoli fueron a una fiesta a casa de Rubén. La mamá de Elena las llevó y le dijo que la recogería a las doce. Mientras estaban en la fiesta Mayoli se enfrentó con el siguiente problema:

Encuadre:

En este periodo de tu vida resulta muy importante ser aceptado por las y los demás.

La solidaridad es una de los valores humanos por excelencia. Se define como la colaboración mutua entre las personas, como aquel sentimiento que las mantiene unidas en todo momento, sobre todo cuando se viven experiencias difíciles.

Dado el verdadero significado de la solidaridad, no es de extrañarse que escuchemos este término con mayor frecuencia en épocas de guerra o de grandes desastres naturales. De este modo, gracias a la solidaridad es posible brindarle la mano a aquellos que resultan menos favorecidos con este tipo de situaciones.

Como vemos, la solidaridad es más que nada un acto social, una acción que le permite al ser humano mantener y mantenerse en su naturaleza de ser social. Debido a lo anterior, resulta fundamental fomentar y desarrollar la solidaridad en todas sus aristas, ya que no sólo será necesario llevar a cabo las acciones que se requerirán en momentos de guerra o desastres naturales, sino que será fundamental cuando alguno de nuestros seres queridos, ya sean amigos o familiares, tengan algún problema en el que nuestra ayuda o compañía sean un aporte para mejorar su situación.



Elena es su compañera de grupo, a Rubén no le simpatiza mucho porque dice que es muy presumida y muy pesada. La invitó porque ellas se llevan bien. Mientras Elena está distraída, Mayoli ve que le ponen algo a su bebida. De repente, se da cuenta de que Elena está muy mal, se siente mareada, empieza a volver el estómago y la mamá de Elena acaba de hablar para decirle que ya va por ella, que por favor la espere abajo. Mayoli no sabe qué hacer.

Razones para ocultar a la mamá de Elena lo sucedido.

Razones para decir a la mamá de Elena lo ocurrido.

Cómo debería actuar Rubén:

Por qué:

Cómo debería actuar Mayoli:

Por qué:

Cómo debería actuar la mamá:

Por qué:

Cómo debería actuar Elena si se entera de lo que realmente sucedió:

Por qué:

Qué debería decir Mayoli a la mamá de Elena por teléfono:

Por qué:

Qué le debería decir Rubén a la mamá de Elena por teléfono:

Por qué:

Compara y comenta tus resultados con dos compañeras o compañeros más.

Reflexiones:

- ¿En qué momento hay que discriminar entre ser solidario con un amigo y ser cómplice de algo que puede afectar a otras personas?
- ¿Cómo influye la amistad que Mayoli tiene con Rubén para tomar una decisión adecuada?
- ¿Con quién tendría que ser solidaria Mayoli en esta situación y por qué?



Compromiso:

Ser solidario con las personas que necesitan ayuda.

ACTIVIDAD

11. Para ser un mediador

Propósito:

Identificar las ventajas de ser un buen mediador o mediadora en la resolución de conflictos.

Aporte:

Aprender cómo mediar cuando se presenta un conflicto.

Situación:

Ala salida de la escuela se empezaron a pelear Martina y Joel, comenzaron a insultarse con malas palabras. Martina le gritaba a Joel que por su culpa le habían quitado el examen porque ella estaba copiando. Martina se preparó mucho para este examen y resulta que está reprobada porque Joel, que se sienta atrás de Martina, abrió su mochila y sacó su cuaderno para copiar unos datos que no sabía. Cuando la maestra lo sorprendió, alegó que Martina se lo había pasado. Joel es el consentido de la maestra, así que se puso furiosa, le quitó el examen a Martina, aventó su cuaderno y sin dejarla hablar sentenció: "estás reprobada". Francisco es amigo de los dos y decidió ser el mediador para que el problema pueda resolverse.

Encuadre:

El conflicto es una situación que se da en la vida en sociedad, y es percibido por la mayoría de las personas como un suceso negativo, que puede resolverse por los métodos tradicionales en las escuelas, como sería acudir a la autoridad correspondiente para que asuma su papel como tal y actúe de acuerdo con las normas y reglas establecidas.



Uno de los métodos alternativos para resolver conflictos es la mediación, ya que resulta interesante intervenir en aquellos casos en los que la relación entre las partes se va a mantener más allá del conflicto concreto. En la mediación, el mediador ofrece a las partes nuevas formas de entendimiento, con el fin de que ellas mismas resuelvan su disputa.

La mediación es un procedimiento de resolución de conflictos en el que las partes buscan llegar a un acuerdo, ayudadas por un tercero neutral-mediador, que no decide por ellas. También decimos que es una negociación ayudada por un tercero. La aplicación de la mediación al ámbito escolar ha recibido el nombre de "mediación escolar o educativa". Se ha podido comprobar que la mediación encierra una experiencia de aprendizaje para quienes participan de ella, conectando a las personas con sus valores, sentimientos, el respeto por el otro, la generación y evaluación de opciones, lo que da ocasión de adquirir nuevas herramientas para enfrentar futuros conflictos, por ello preferimos utilizar el término "mediación educativa", en un sentido amplio, no sólo limitado a la enseñanza de un procedimiento para resolver conflictos.

- I. En el siguiente mapa conceptual coloca lo que ha sucedido para que le des tu opinión a Francisco sobre las posibilidades de aclarar el asunto y resolver el conflicto.

Te sugerimos que consideres los siguientes elementos que son parte del papel de mediador: a) confidencialidad; b) mostrar voluntad de llegar a una solución justa; c) buscar la cooperación de otros y otras;

d) ver hacia el futuro; las consecuencias de lo que ha sucedido cómo afectan a los involucrados; e) hacer notar el esfuerzo que hace el mediador porque se resuelva la situación.

Recuerda que es indispensable considerar los sentimientos y los valores de tus compañeros y compañeras y en todo momento mantener una actitud de respeto para ambos.

Ocurrió que:
Entre:

Se ofreció de mediador porque:

la va a persuadir de hablar con

Argumentando que...

Para aclarar que:

va a platicar con

Argumentando que...
Evalúan el caso y ...

Además sugiere ir con

Quien argumenta que:

Platican ambas (os)

Argumentando que... decide:

Reflexiones:

- ¿En qué coincidimos?
- ¿En qué diferimos?
- ¿Cuáles son las ventajas de ser mediador?

II. ¿De qué manera está facilitando Francisco que se arreglen las cosas?

III. Compara con dos de tus compañeros y compañeras tus argumentos y los de ellos:

Mis argumentos para resolver el conflicto

Los argumentos de mis compañeros (as)

Compromiso:
Cuando realice mi papel como mediador, tomaré en cuenta los sentimientos, los valores y el respeto que cada uno se merece.



12. Mejorar mi comunidad

El concurso

Propósito:

Identificar lo que pueden hacer por su comunidad cuando trabajan la estrategia de proyectos.

Encuadre:

Los proyectos son estrategias didácticas para organizar el trabajo escolar, que favorecen la aplicación integrada de los aprendizajes. Para que sea exitoso, el trabajo por proyectos requiere tu entusiasta participación en el planteamiento y el diseño de la investigación y el seguimiento de todas las actividades.

Una de sus ventajas es que permite reconocer y aprovechar el conocimiento, las experiencias y los intereses de los estudiantes, y ofrece oportunidades para preguntarse acerca del mundo en que viven, además de reflexionar sobre su realidad. Los estudiantes son protagonistas activos que manifiestan su curiosidad y creatividad en el



desarrollo de sus propias propuestas. El trabajo por proyectos te ofrece la oportunidad de desarrollar diferentes habilidades para argumentar y debatir sobre problemas que ocurren en escenarios de la vida real, en los que es posible que te des cuenta de lo que está sucediendo en el contexto y participar en su solución con el apoyo de tus profesores. También favorece que convivas con tus compañeros y compañeras en la exploración y búsqueda de alternativas y respuestas para resolver los problemas que te interesan porque los viven cada día y afectan de manera directa e indirecta tu relación con el medio. Esta estrategia de trabajo promueve tu autoconocimiento, ya que puedes identificar tus fortalezas y debilidades cuando trabajas con otros, además de que te prepara para la ciudadanía.

Aporte:

Aprender una forma para trabajar proyectos de manera cooperativa.

Situación:

El gobierno estatal sacó una convocatoria para presentar proyectos de investigación que mejoren nuestra comunidad. Los que consideren prioritarios y urgentes van a ser apoyados y vamos a integrarnos a ellos los alumnos y alumnas de secundaria que salgamos seleccionados y, además, nos van a dar una beca para continuar estudiando.

1. Reflexiona y escribe tres problemas importantes que hay en la localidad donde vives y te parece que se deben resolver para que todos vivan mejor.

1. _____

2. _____

3. _____

II. Reúnete con dos compañeras o compañeros que vivan por tu rumbo, anoten cuáles son los problemas que cada quien ha planteado y por consenso elijan cuál es el que requiere más atención:

Problemas del equipo	Por qué consideran que son importantes	Cuál eligieron, justifiquen por qué

III. Coordinador del proyecto: _____ Grupo de trabajo: _____
 Nombre del proyecto: _____
 Nombre de la escuela y grupo: _____
 Objetivo general: _____

Desde cuándo ha sido un problema (antecedentes)	Metas	Acciones	Apoyos con los que cuentan para realizarlo	A quiénes impactan y cómo
1.		1.1 1.2		
2.		2.1 2.2		
3.		3.1 3.2		
4.		4.1 4.2		

IV. En el cuadro de presupuesto distribuyan las actividades que va a realizar cada integrante del equipo en la cuarta columna contando de izquierda a derecha.

V. Cuadro de presupuesto: anotar el costo de cada meta y en qué se va a gastar ese dinero.
Ejemplo: meta: construir una barda, acciones: comprar ladrillos, comprar cemento, comprar varilla...

Metas	Acciones	Material que se requiere	Costo total por meta	Responsable de cada acción
	1.	1.1 1.2		
	2.	2.1 2.2		
	3.	3.1 3.2		
	4.	4.1 4.2		

VI. Evaluación de la actividad:

¿Cuáles fueron sus criterios para organizar el trabajo? Desde la planeación, desarrollo hasta distribución de tareas.

¿Cómo te sentiste a lo largo de todo el proceso? Explica por qué.

¿De qué manera piensas que es posible que se lleve a cabo este proyecto?

¿Quiénes podrían ayudar? ¿Cómo?

Reflexiones:

- ¿Cuáles conocimientos ponen en juego cuando realizan una propuesta como ésta?
- ¿Qué aprendieron en el proceso?

Compromiso:

Conocer los problemas que hay en mi localidad para identificar cuáles experiencias de aprendizaje puedo utilizar para ayudar a resolverlos.



13. Toma de decisiones

Propósito:

A partir del estudio de tres casos, identificar cómo estoy tomando mis decisiones.

Aporte:

Aprender a tomar decisiones en situaciones distintas.

Situación:

A continuación vas a encontrar tres situaciones distintas. En cada una tienes que tomar una decisión. Analiza de qué manera va a afectar a los involucrados en el problema cada decisión que tomes.

Encuadre:

Todos los días nos enfrentamos con la disyuntiva de tomar decisiones, desde que nos levantamos hasta que nos dormimos. Éstas pueden ser tan habituales como levantarse temprano y tener tiempo para desayunar y tomar el autobús que nos conduce a la escuela a tiempo o levantarse tarde, medio lavarse y salir corriendo. La toma de decisiones le da un significado importante a nuestra vida y a las relaciones interpersonales que establecemos día a día. Se refiere al proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida que se pueden presentar a nivel personal, familiar, escolar o social. Tomar una decisión implica que has elegido un camino a seguir, de ahí la importancia de realizarla a partir del conocimiento que tengas sobre el asunto a decidir, el nivel de comprensión que tengas del mismo y el análisis que realices de las distintas alternativas. Cuando tomas una decisión, es recomendable que cuentes con información suficiente para que puedas interpretar correctamente la situación. La información es la materia prima para que tu decisión sea de calidad, porque resuelve adecuadamente la situación donde se toma.



“Toda mala decisión que tomo va seguida de otra mala decisión”.
Harry S. Truman (www.wikipedia.org)

I. Coloca los datos que te van a ayudar en este proceso en el cuadro correspondiente de toma de decisiones.

Caso 1. Ramona y Rufina son alumnas de segundo de secundaria, son amigas desde hace tiempo y cuando se reúnen para platicar Ramona le confía a Rufina que su novio Jesús le ha pedido que tengan relaciones sexuales. Ella no sabe qué hacer, viene de una familia muy tradicional que tiene costumbres muy conservadoras. Le pide que sea discreta porque no quiere que se enteren sus padres. Rufina le dice que lo mande al demonio y que no lo vuelva a ver. Ramona se entera de que Rufina ha comentado esta situación con otras compañeras y se siente muy molesta y asustada. ¿Cómo lo resuelves?

Cuadro de toma de decisiones, **Caso 1:**

Elementos importantes de la situación	Identifica las alternativas	Evalúa cada alternativa: pro y contra	Toma una decisión

Caso 2. Rodolfo tiene 13 años, es el más pequeño del grupo, sus padres no le permiten ir a la fiesta de sus amigos el sábado. Él comunicó a sus amigos que se va a ir a la fiesta y le va a decir a sus padres que irá a estudiar a casa de Alberto, así que se quedará a dormir en su casa para que sus padres no se desvelen.

Cuadro de toma de decisiones, **caso 2:**

Elementos importantes de la situación	Identifica las alternativas	Evalúa cada alternativa: pro y contra	Toma una decisión

Caso 3. La mamá de Conchita está muy enferma, no tienen dinero para sus medicinas y ella decide robar el dinero que Eulalia llevaba a la escuela para pagar un libro. Tú sabes que fue ella y no la quieres delatar porque realmente se necesita el dinero en su casa. ¿Cómo lo resuelves?

Cuadro de toma de decisiones, **caso 3:**

Elementos importantes de la situación	Identifica las alternativas	Evalúa cada alternativa: pro y contra	Toma una decisión

II. Compara las decisiones que tú tomaste con las de dos compañeros o compañeras y argumenten qué es lo que conviene en cada caso y por qué.

Reflexiones:

- ¿Qué sucede cuando ponemos en riesgo nuestra seguridad y valores por una decisión inadecuada?
- ¿Qué necesitas tomar en cuenta cuando tomas decisiones?

Compromiso:

Antes de tomar una decisión voy a analizar cuidadosamente toda la información que encuentre para que me beneficie.



14. Los estereotipos sociales

Femenino o masculino

Propósito:

Conocer lo que son los estereotipos sociales en las relaciones de género.

Aporte:

Entender que socialmente hay actividades que pueden realizar los hombres y las mujeres.

Situación:

En la materia de Formación cívica y ética la maestra nos ha pedido que hagamos una encuesta sobre los estereotipos femeninos y masculinos. Tenemos que averiguar en diferentes situaciones: en la tele, con nuestra familia, con nuestros maestros y nuestros compañeros y compañeras.

Encuadre:

Los estereotipos se refieren a las expectativas sociales y culturales que se le han asignado a determinados grupos de las que se desprenden formas de comportamiento y maneras de relacionarse con los demás. Es así que a los hombres y a las mujeres a lo largo de la historia se les han asignado socialmente roles diferentes y ha sido muy difícil en la sociedad actual cambiar la herencia cultural del deber ser de cada uno. Con los avances tecnológicos, el desarrollo de la comunicación, el cambio a una economía globalizada, la influencia intercultural, los problemas ecológicos que hoy en día enfrentamos, obligan a que enfrentemos nuevas formas de relaciones de producción y de inserción social, a transformaciones en los ámbitos familiar y comunitario, donde también desempeña un papel fundamental la escuela. En el cine y la televisión permanentemente estamos expuestos a diferentes modelos de hombres y mujeres a seguir, ya que refuerzan estereotipos sobre el deber ser de lo femenino y masculino. Se habla de estereotipos de diferentes profesiones, de culturas específicas, de grupos por rango de edad, así hablamos de comportamientos típicos de los adolescentes e incluso especificamos a qué estrato social pertenecen.



1. La próxima vez que veas la televisión anota en tu libro la siguiente información:

Producto que anuncia y cómo lo anuncia	Protagonistas	Qué papel desempeña la mujer	Qué papel desempeña el hombre
1.			
2.			
3.			

- II. Pregunta a dos maestras y dos maestros que tengan hijos, cómo se distribuyen con su pareja las actividades dentro del hogar. En las columnas de femenino y masculino anota qué actividades mencionan que les corresponden a cada uno.

Actividades en la casa		
<i>Ejemplo: ir por los niños, lavar ropa, hacer comida, aseo de la casa, hacer compras, planchar, ayudar a los niños con las tareas.</i>		
	Masculino	Femenino
1. Maestra		
2. Maestra		
3. Maestro		
4. Maestro		

- III. Reúnete con dos compañeros o compañeras y entre todos llenen el siguiente cuadro:

En nuestra casa cómo se organizan las diferentes actividades: cuidado de los hijos, ir por las compras, hacer limpieza, etcétera.		
	Masculino	Femenino
1. Madre		
2. Padre		
3.		
4.		

- IV. ¿Cuáles son sus observaciones sobre el estereotipo masculino y femenino en el ejercicio que hicieron?
- V. Haz una composición sobre lo que significa para ti lo femenino y lo masculino en el siglo XXI en México.

Reflexiones:

- ¿Cómo se relaciona el comportamiento que tengo respecto a género con lo que vivo en mi casa, en la escuela y en la comunidad?
- ¿Qué sucede cuando tengo más información sobre los roles femenino y masculino?

Compromiso:

Quando tenga que realizar alguna tarea quiero hacerla con gusto, en lugar de pensar que sólo es para hombres o para mujeres.



15. Cómo estoy avanzando en mis compromisos

Propósito:

Reconocer mi avance en los compromisos planteados en este bloque.

Compromiso:

Buscar estrategias para poder avanzar en mis compromisos para mejorar como estudiante de segundo de secundaria.

Encuadre:

En una escala del 1 al 3, anota en la columna 1:

1. No he trabajado en este compromiso.
2. He trabajado un poco para llevar a cabo este compromiso.
3. He trabajado suficiente para lograr este compromiso.



Compromisos	Columna 1	¿Cómo lo he cumplido?	¿Cómo me siento con lo que he logrado cumplir hasta el momento?	Considero que el seguir avanzando en el cumplimiento de este compromiso me beneficiará para ...
1. Realizar un plan de trabajo antes de iniciar cualquier tarea.				
2. Pensar, escuchar y reflexionar antes de tomar cualquier decisión.				
3. Hacer una revisión permanente de los aspectos que se me dificultan en cada materia para trabajar en ellos.				
4. Considerar mis conocimientos previos cada vez que me enfrente a una nueva situación de aprendizaje.				
5. Hacer un seguimiento sobre mi forma de estudiar y comentarla con mis compañeros y compañeras para ir mejorando cada día.				

Compromisos	Columna 1	¿Cómo lo he cumplido?	¿Cómo me siento con lo que he logrado cumplir hasta el momento?	Considero que el seguir avanzando en el cumplimiento de este compromiso me beneficiará para ...
6. Revisar constantemente cuáles son mis puntos débiles para fortalecerlos.				
7. Expresar las expectativas que tengo sobre mi vida para encontrar el apoyo que necesito.				
8. Reunir toda la información que necesito sobre una situación problemática antes de tomar cualquier decisión.				
9. Ajustar mis espejos retrovisores para identificar cómo manejar las nuevas experiencias de mi vida.				
10. Ser solidario con las personas que necesitan ayuda.				
11. Cuando realice mi papel como mediador, tomaré en cuenta los sentimientos, los valores y el respeto que cada uno se merece.				
12. Conocer los problemas que hay en mi comunidad para identificar cuáles experiencias de aprendizaje puedo utilizar para ayudar a resolverlos.				

Compromisos	Columna 1	¿Cómo lo he cumplido?	¿Cómo me siento con lo que he logrado cumplir hasta el momento?	Considero que el seguir avanzando en el cumplimiento de este compromiso me beneficiará para ...
13. Antes de tomar una decisión voy a analizar cuidadosamente toda la información que encuentre para que me beneficie.				
14. Cuando tenga que realizar alguna tarea quiero hacerla con gusto, en lugar de pensar que sólo es para hombres o para mujeres.				

Mi evaluación por pares:

Con frecuencia nos resulta difícil darnos cuenta de cómo estamos trabajando. Éste es el momento para realizar una "evaluación por pares", se refiere al comentario que una persona que ha estado cerca de mí hace sobre nuestro trabajo.

1. Para llevar un seguimiento de mis calificaciones las voy a colocar en el cuadro de la derecha.
2. Después voy a contestar mis preguntas para reflexionar.
3. Le voy a pedir a una compañera o compañero que las comente conmigo y me escriba *algún comentario positivo* sobre mis resultados.

Segundo grado

Evaluación 1er. Bimestre

Español II	_____
Matemáticas II	_____
Ciencias II (énfasis en Física)	_____
Historia I	_____
Formación cívica y ética I	_____
Lengua extranjera II	_____
Educación física II	_____
Tecnología II*	_____
Artes (Música, Danza, Teatro o Artes visuales)	_____

Mi tarea pendiente es:

Reflexión:

¿Por qué es importante monitorear mis compromisos?

Preguntas para mi reflexión sobre mi evaluación del primer bimestre:

¿Cómo considero mis resultados?	¿Cómo me siento con estos resultados?
¿A qué se lo atribuyo?	¿Qué me gustaría hacer para el próximo bimestre?

Mi compromiso es:

BLOQUE 2

Yo y los otros



Como personas que formamos parte de distintos grupos, todo el tiempo tenemos que interactuar en diferentes ámbitos. Cuando establecemos relaciones con los demás nos damos cuenta de que es común vivir situaciones adversas; sin embargo, lo que para algunos es percibido como adversidad puede tener un significado diferente para los demás.

Por ejemplo, el cambio de escuela de un amigo querido puede considerarse como una situación adversa, porque te provoca tristeza y sentimiento de soledad, porque es el amigo en quien confiabas plenamente, con el que has compartido muchas actividades, sentimientos, pensamientos, situaciones problemáticas y placenteras.

El hecho de que tu amigo se haya cambiado de escuela puede ser percibido por él como una oportunidad para conocer a otras personas, otras formas de pensar y convivir.

La identificación de un hecho o situación adversa es el primer paso para aprender a enfrentarlo. Actualmente se habla de un concepto denominado resiliencia, que se refiere a la capacidad que puede desarrollar un ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, de tal manera que le proporcione herramientas para poder superarlas, aprender de ellas e incluso fortalecerlo como persona para vivir mejor.

En este bloque te presentamos actividades que te van a permitir identificar la importancia del intercambio que realizas de manera cotidiana con los demás: familiares, maestros, amistades o conocidos. Te presentamos algunas situaciones en las que te darás cuenta de la importancia de cooperar y colaborar con las personas con quienes convives en tu entorno, esto es, te proponemos una modalidad de reflexión para aprender a identificar tus problemas y descubrir que es muy amplio el horizonte de las alternativas para tomar la decisión más adecuada para ti.

Para saber más...

<http://www.resilnet.uiuc.edu/espanol/index-sp.html>
<http://naturalsecrets.bligoo.com/content/view/93597/Resiliencia.html>
<http://www.psicologia-positiva.com/resiliencia.html>
[http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa))
<http://www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm>
http://sepiensa.org.mx/contenidos/2005/d_resiliencia/resiEsc_1.htm
<http://www.med.uchile.cl/noticias/2001/archivo/resiliencia.html>
www.afamse.org.ar/Separacion_y_Divorcio.pdf

Sabías que ?

Algunos términos importantes que pueden ayudarme a comprender el tema son:

Confianza: es la llave para promover la resiliencia y se convierte en la base fundamental para desarrollar otros factores resilientes. Cuando sientes estas relaciones de confianza y afecto que te proporcionan los demás, estás listo para aceptar límites en tus conductas e imitar modelos (*reconoces: yo tengo*), estás listo para ser más agradable, solidario, optimista y esperanzado (*te das cuenta: yo soy*) puedes involucrarte con mayor facilidad en relaciones interpersonales exitosas, resolver conflictos en diferentes ámbitos y pedir ayuda (*yo puedo*). Además de aprender a confiar en los demás, también aprendes a *confiar en ti mismo*, sabiendo que aquéllos en los que tienes depositada tu confianza no dejarán que nada malo te ocurra. Los adultos que no confían en los demás aprenden por lo general a controlar a los otros o a confiar en ellos mismos. Estos adultos se apartan de otros adultos, van solos por su camino y hasta pueden resultar muy exitosos en los trabajos que eligen; sin embargo, evitan involucrarse emocionalmente con los demás, también rechazan cualquier esfuerzo que haga otra persona para tratar de entablar una relación seria. Las personas no sólo necesitan aprender a confiar en los demás, sino también en sí mismos. Cuando no confían en sí mismos pueden volverse dependientes de otros, sintiendo que los demás son mejores que ellos, que saben más y sólo sentirán que están mejor protegidos si dependen de otros.

Para promover la resiliencia en jóvenes como tú, un punto de partida clave es construir una relación con ellos basada en la confianza.

Tomado de: Grotberg, E. Henderson, *La resiliencia en el mundo de hoy*, Madrid, Gedisa, 2006.

PARA QUE NO SE ME OLVIDE:

Primero señalo los días y los meses de mi segundo bimestre escolar

Voy a tomar nota cada día en este bimestre de lo que tengo que recordar: tareas, trabajos, fecha de exámenes, cumpleaños favoritos, días especiales.

Para que se me facilite reconocer esas cosas que no debo olvidar les puedo asignar un color diferente y así lo voy a asociar con mayor facilidad.

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

ACTIVIDAD

1. Construyendo con confianza: “La cara triste de mi compañero”

Propósito:

Identificar actitudes que me permitan transmitir confianza para apoyarme a mí mismo o a mí misma y a mis compañeros y compañeras.

Aporte:

Comprender la importancia del desarrollo de la confianza.

Situación:

Mi maestra de Español nos ha pedido que nos acerquemos a platicar con Darío. El año pasado era un muchacho muy sonriente, siempre hacía bromas y se relacionaba con todos. Ahora se ve triste, platica poco y ha descuidado su apariencia personal. La maestra nos ha dicho que para ayudar a los demás es importante tener información de nosotros mismos o de nosotras mismas.

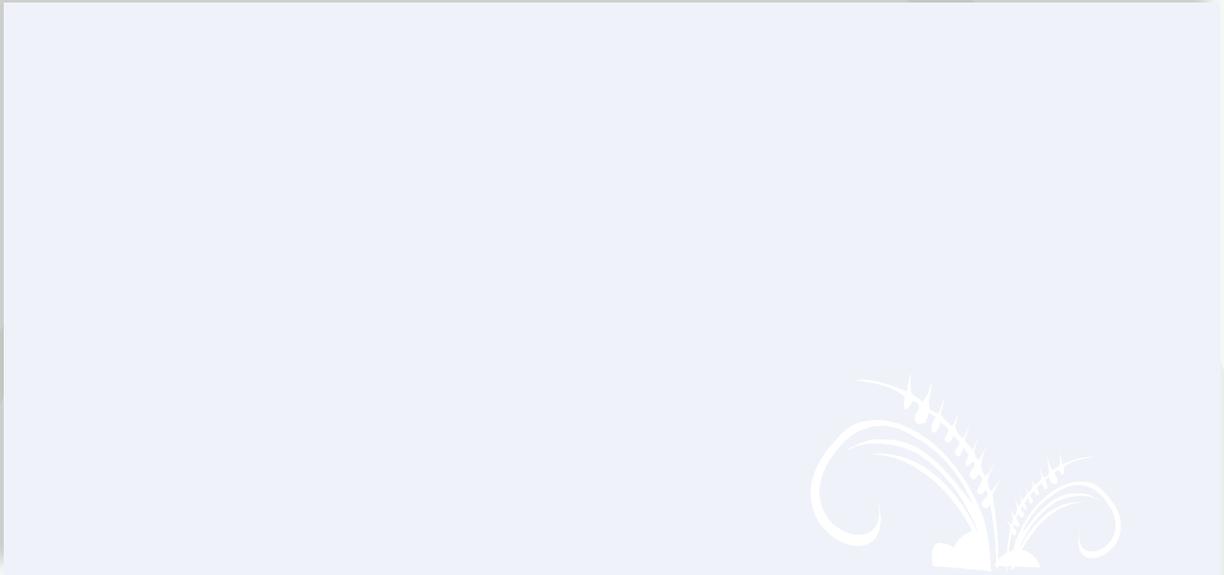
Para poder acercarnos a Darío, la maestra nos sugirió hacer el siguiente ejercicio:

1. En los siguientes cuadros escribe tu propia percepción con respecto a estas preguntas:

- 1) ¿Por qué considero que soy una persona en quien los demás pueden confiar?
- 2) ¿En qué situaciones he sido una persona respetuosa con la información que me confían los y las demás?
- 3) ¿Para mí que significa el respeto a los y las demás?
- 4) ¿En qué condiciones me gusta apoyar a los otros?
- 5) ¿Cuáles son las personas en las que confío y por qué?
- 6) ¿En qué situaciones siento que puedo confiar en los adultos?

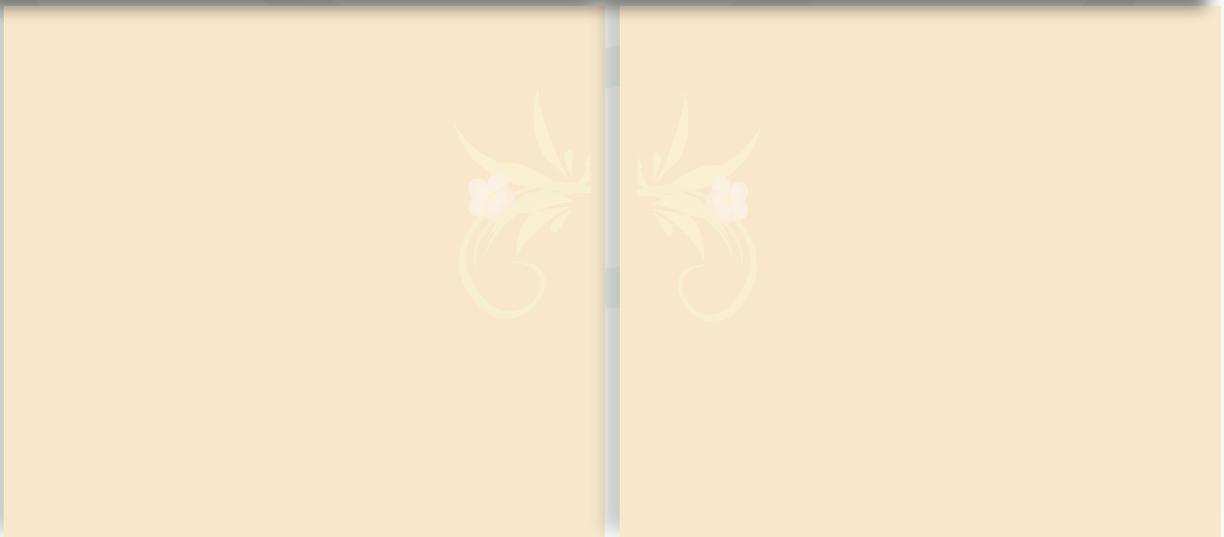


- II.** En el siguiente recuadro dibuja una anécdota que represente las actitudes más importantes que promuevan la confianza entre compañeros o amigos.



- III.** Forma una pareja con el compañero o la compañera que te inspire más confianza de tu grupo y comparen sus respuestas y sus dibujos, señalen lo que tienen en común y en qué difieren.
- IV.** Ahora, con la ayuda de su profesor o profesora compartan con otra pareja sus anécdotas y realicen un listado de las principales actitudes que reunieron entre las dos parejas para mejorar la forma en que podemos transmitir confianza.

Listado de actitudes para mejorar la transmisión de confianza



V. Para identificar lo que hemos denominado “*crear un clima de confianza*” vamos a practicar el juego “**Jugando a poner en práctica la confianza**”:

1. Formen equipos de tres.
2. Identifiquen del listado de actitudes para mejorar la confianza las que les parecen más adecuadas para ayudar a Darío.
3. Hagan una representación entre los tres para “actuar” las actitudes que eligieron, todos tienen que participar.
4. Cuando terminen su actuación, en una hoja en blanco redacten una situación dolorosa que consideren adversa y manifiesten por qué.
5. Analicen las actitudes que cada uno de ustedes tiene ya desarrolladas y comenten cómo podrían aprovecharla para transmitir confianza a su compañero Darío.
6. Entre los tres, redacten una historia relacionada con las actitudes que actuaron y los comentarios que hicieron para ayudar a Darío.
7. Comenten con todo el grupo cómo se sintieron realizando esta actividad; algunos pueden leer las historias que han escrito y que pueden ayudar a Darío y otras personas que estén pasando por situaciones adversas.



Reflexiones:

- ¿Cuáles son las características que necesito desarrollar para apoyar a mis amistades, a mis compañeros o compañeras en situaciones difíciles?
- ¿Cómo influye el respeto que siento por mi misma o por mi mismo para que los demás confíen en mí?
- ¿Qué actitudes necesitamos asumir para que los otros nos tengan confianza?

Compromiso:

Identificar cuáles de mis actitudes puedo mejorar para apoyar mejor a mis compañeros y compañeras, amigas, amigos y a mí mismo y a mi propia persona.

ACTIVIDAD

2. Mis padres se separan, ¿qué tanto me duele?

Propósito:

Presentar alternativas de análisis para abrir un debate sobre el tema del divorcio.

Analizar la situación de una familia en la que se presente una separación para reconocer diferentes posibilidades de abordarla.

Aporte:

Identificar la diferencia entre la *separación de los padres* y la *ruptura de la relación de los hijos con los padres* en una situación de divorcio.

Encuadre:

Cuando en una familia los padres se separan, con frecuencia se presentan sentimientos de temor, inseguridad e incluso culpa. En ocasiones los hijos llegan a pensar que son culpables de la separación de sus padres. Sin embargo, cuando puedes identificar la diferencia que existe entre la separación de una pareja, que en este caso podrían ser tus padres y la relación de ellos con sus hijos, resulta saludable para los hijos entender que, independientemente de que los padres estén separados, la relación afectiva con ellos continúa e incluso puede fortalecerse aún más.

Si logras percibir esta diferencia, existe mayor posibilidad de acompañar a los padres y apoyarlos en esta situación que también para ellos resulta dolorosa, así como comprender a tu compañero o amiga que atraviesa por una situación similar. Estas experiencias dolorosas pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje que te permitirán tener mayor apertura a nuevas formas de relación para encontrar una interacción familiar que favorezca tu desarrollo personal.



Situación:

Durante la clase de Matemáticas mi profesor realizó un ejercicio tomando como ejemplo el número de parejas divorciadas, y al escucharla me dí cuenta de que a mi amiga se le llenaron los ojos de lágrimas. Al finalizar la clase le pregunté qué le ocurría, ella me respondió que sus padres se estaban separando y que ella se sentía muy mal, porque creía que a lo mejor había hecho cosas malas y por eso sus padres se estaban separando. Ella tenía mucho miedo de no volver a ver a su papá; en ese momento no encontré las mejores palabras para consolarla, por lo que le pedí que fuéramos a platicar con la orientadora de la secundaria para ver cómo podía ayudarla, para que ya no estuviera tan triste y preocupada.

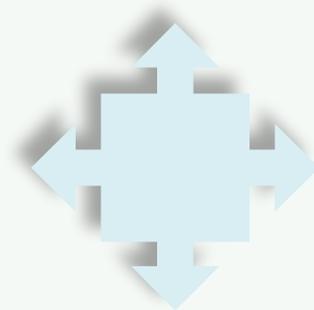
- I. La orientadora nos pidió que hiciéramos este ejercicio: en el siguiente esquema anota los elementos que tú consideras fundamentales para que las parejas decidan separarse o divorciarse:



- II. Ahora escribe cuatro elementos que consideras importantes para ayudar a que una familia se sienta mejor cuando se presenta una separación o divorcio.



- III. Al final de cada flecha escribe cuatro elementos que pienses que cambian con una separación o divorcio en la relación de padres e hijos.



- IV. Con ayuda de tu profesor o profesora, comenten en grupo lo que escribieron en sus cuadros para identificar las diferencias que se presentan:
- En una pareja que pueden ser los padres
 - Entre los padres y los hijos e hijas.
 - Entre los mismos hijos e hijas.

V. Con la información anterior estás listo o lista para iniciar el juego “Identificando qué tipos de lazos nos unen”:

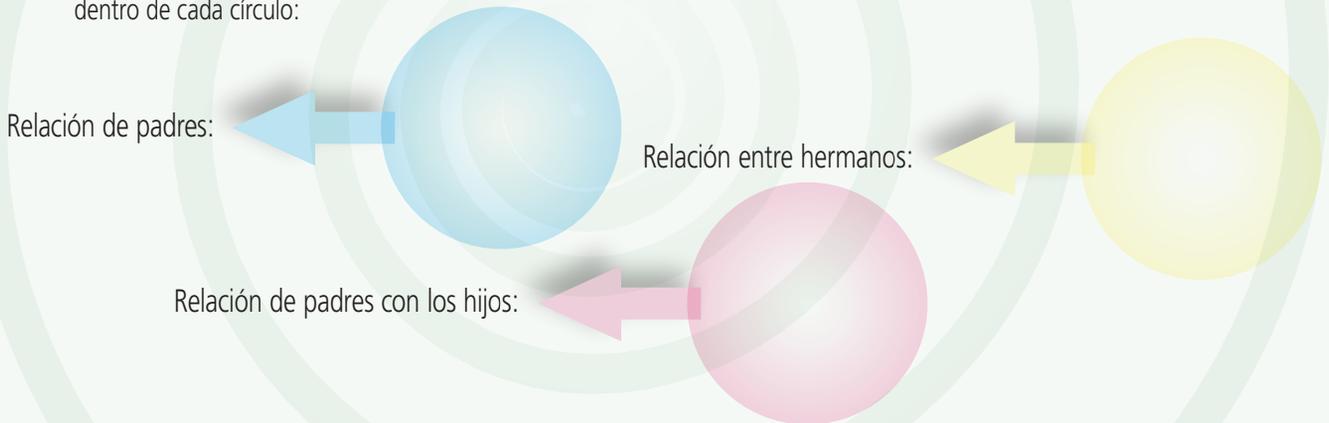


Un ser humano desarrolla diferentes tipos de relaciones dentro de una familia:

Diferentes tipos de relaciones



VI. Con base en el esquema anterior, identifica las características de cada tipo de relación que se da en tu familia y escríbelas dentro de cada círculo:



Reflexiones:

- ¿Cómo afecta un divorcio o una separación a la pareja (los padres) y a los hijos?
- ¿Qué pueden hacer los hijos cuando una pareja determina separarse?
- Cuando los padres se separan, ¿qué sucede con la relación entre padres e hijos?
- ¿Cómo puedo apoyar a un amigo o compañero que atraviesa por una separación de sus padres?
- ¿Cómo podría sentirme mejor si mis padres decidieran separarse?
- ¿A quién puedo recurrir en una situación similar?
- ¿Qué ventajas puedo identificar en una separación de los padres?

Compromiso:

Comprender la diferencia entre separación de pareja y la relación entre padres e hijos.

ACTIVIDAD

3. Colocándome en los zapatos del otro

Propósito:

Identificar formas que ayuden a desarrollar la empatía como recurso para dar soporte a los otros en situaciones difíciles.

Aporte:

Analizar la importancia de la empatía para recibir y ofrecer apoyo en momentos difíciles a los demás.

Encuadre:

Todos tenemos el potencial para enfrentar, superar y hasta crecer a partir de situaciones complicadas. ¿Qué necesitamos para que suceda? Es importante que aprendas a identificar modelos positivos a imitar, muchas veces éstos provienen de tu familia, amigos o escuela. En esta etapa de la vida te encuentras desarrollando una mayor capacidad de empatía, lo cual significa una identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro, así como una mejora en la resolución de conflictos, lo cual contribuye a fomentar el proceso dinámico de la resiliencia. Se necesita poner a prueba la propia capacidad para ser competentes como nunca antes lo habías hecho. Al disponer de una correcta guía y consejo, puedes aprender para aprovechar tus cualidades interiores y los recursos externos con los que cuentas, y que en definitiva, constituyen esa resiliencia. El poder desarrollar la capacidad de “ponerme en los zapatos del otro” me permite hacer una mejor selección de mis modelos a seguir y de la misma forma, comprender a mis amigos y amigas que viven en situaciones difíciles. Para desarrollar la capacidad de ponerme en los zapatos del otro (empatía) necesito ser un buen observador u observadora y aprender a respetar los rasgos característicos de los otros para comprender mejor sus sentimientos y las razones que tienen para actuar de determinada forma.

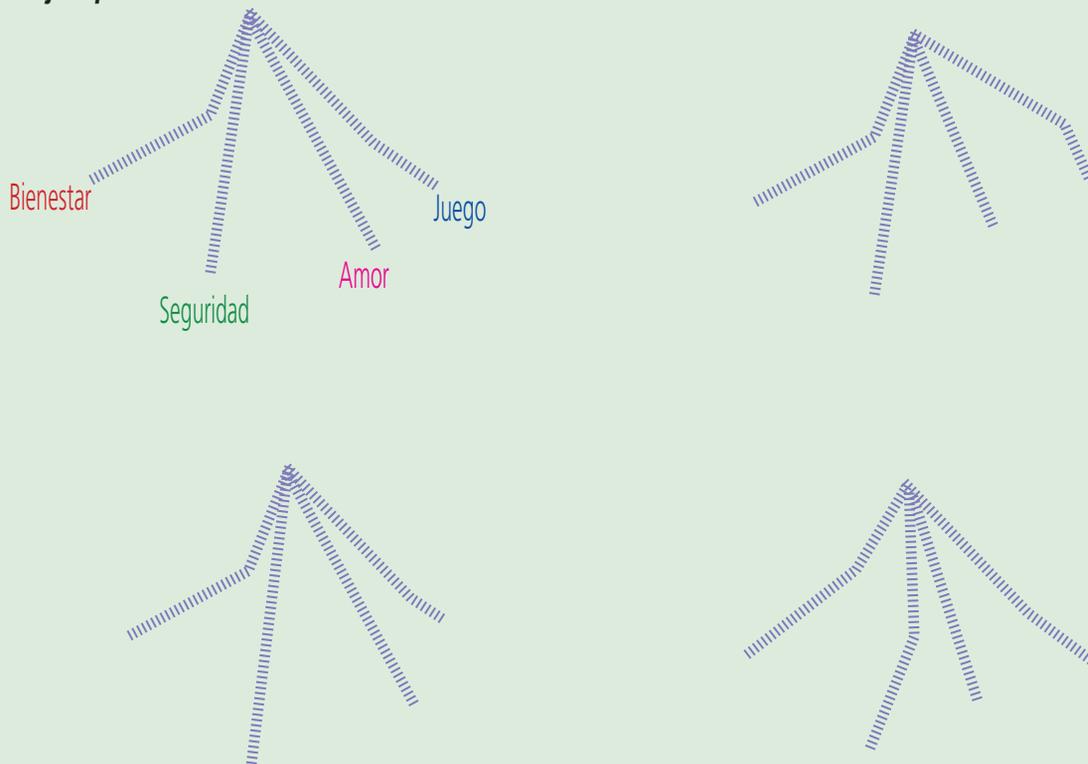


Situación:

En la clase de teatro, el maestro nos ha comunicado que vamos a jugar a las máscaras. Cada uno tiene que dibujar una máscara que tenga que ver con características propias de su personalidad. Nos ha pedido que seamos muy cuidadosos para que en realidad represente algo que nos caracterice. Mi personalidad se refiere a los rasgos que me identifican como un ser único e irrepetible. Cuando platico con mis compañeras o compañeros sólo puedo ver una pequeña porción de todas esas características que conforman su personalidad.

- I. De forma individual: dibuja en una hoja gesticulaciones que representen diferentes rasgos de personalidad en tu máscara.
- II. Ahora diseña tu máscara para que refleje una parte importante de ti.
- III. Forma equipo con tres compañeras o compañeros más, cada uno póngase la máscara de otro y platiquen con el equipo como si fueran la persona que dibujó la máscara.
- IV. Intercambien las máscaras para que todos puedan ser al menos una vez los otros tres.
- V. Luego platica con los y las integrantes de tu equipo y expliquen con cuál o cuáles máscaras se sintieron más identificados y por qué.
- VI. ¿Con cuál de tus compañeros o compañeras te sentiste más cerca cuando dijo algo de ti y por qué?
- VII. Comenten con sus compañeros y compañeras de equipo lo que sintieron.

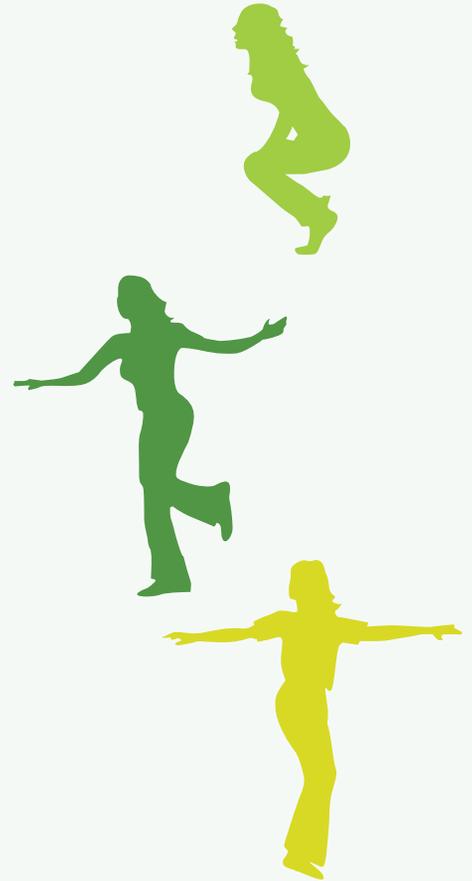
Ejemplo: *felicidad*



Reflexiones:

Al identificar sentimientos y comportamientos complicados o diferentes a los tuyos:

- ¿Qué te provocaron?
- ¿De qué manera podrías apoyar a las personas con las que te sentiste más identificada(o)?
- ¿Cuáles son los comportamientos que son contrarios a los tuyos?
- ¿Qué características de personalidad piensas que pueden apoyarte en situaciones difíciles?
- ¿Qué comportamientos te cuesta más trabajo comprender?
- Con tus respuestas elabora un mapa conceptual que te permita identificar la diversidad de comportamiento y situaciones donde se presentan sentimientos y comportamientos diferentes a los tuyos.



Compromiso:

Identificar características personales, así como contrarias a las habituales, que me permitan desarrollar la habilidad de empatizar con mis compañeras y compañeros, amigas y amigos.



ACTIVIDAD

4. Después de la siembra viene la cosecha

Propósito:

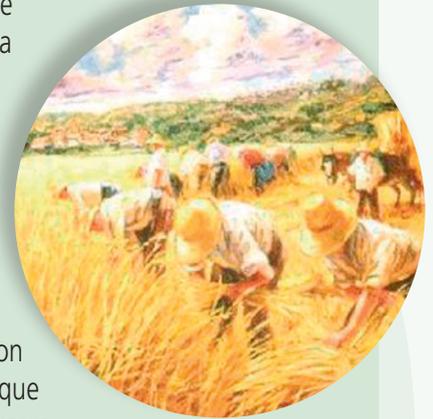
Mediante la reflexión con mis compañeras y compañeros analizar diferentes situaciones que pueden ocasionarme problemas.

Aporte:

Analizar la importancia de desarrollar la responsabilidad de mis acciones y aceptar sus consecuencias.

Encadre:

Las personas que desarrollan actitudes resilientes afrontan las situaciones tal cual son y no como quisieran que fueran. Además, estas personas poseen la capacidad de emitir y recibir la comunicación precisa y de corroborar significados de comunicaciones confusas con otras personas. Satir* hace referencia a este momento de la vida de una persona en el que llega a lograr esta actitud como su tercer nacimiento. En esta metáfora, el primer nacimiento es la unión del espermatozoide con el óvulo. El segundo, el momento en que este individuo llega al mundo. Y el tercero, es el momento en el que una persona madura logra expresarse de manera directa con los demás, que es consciente de su yo interno, esto es, de lo que piensa y siente en un momento determinado, y que además trata a los otros como seres únicos y diferentes de sí, que merecen la exploración y el aprendizaje. Cuando decidimos actuar de determinada forma es necesario prever qué consecuencias tendrán nuestras acciones y de cómo asumiremos éstas, para que esto nos permita desarrollarnos mejor, así como apoyar y comunicarnos más con nuestros compañeros.



* Satir, Virginia, *Vivir para amar: un encuentro con los tesoros de tu mundo interior*, Pax, México, 1996.

Situación:

En la materia de Física, el profesor nos pidió que trabajáramos en equipo para hacer una práctica sobre una de las leyes de Newton; con el trabajo a desarrollar obtendríamos dos puntos extras en el examen. El profesor formó los equipos, mi equipo está formado por Juan, Carmen, Luis, Pedro y Lucila. El más preocupado era Juan, que es muy desconfiado, aislado y no le gusta convivir con los demás. Carmen, que se concentra principalmente en su imagen personal, Luis que es dedicado y responsable, y Lucila y Pedro que son estudiosos. Al terminar el trabajo el profesor nos felicitó porque se cumplió el objetivo de la práctica enfatizando la integración de equipo; sin embargo, no nos sentimos satisfechos puesto que Juan y Carmen no aportaron al trabajo en equipo, ya que Juan se mantuvo callado y Carmen sólo nos prestó su computadora. Al analizar esto, Juan y Carmen decidieron ser sinceros con el profesor, aunque les afecte en su calificación, por asumir la responsabilidad de sus acciones.

Analiza lo que sucedió en el equipo:

- I. Escribe las ventajas y desventajas del comportamiento de Carmen y de Juan.

Ventajas	Desventajas
	

- II. Escribe en este espacio como habrías actuado si estuvieras en la situación de Carmen y de Juan.

- III. Compara tu escrito con tu cuadro de ventajas y desventajas.

IV. Analiza y comparte con tus compañeros las comparaciones. Comenten sobre la importancia de asumir consecuencias.

Pregunta	Carmen	Juan	Yo
¿Se analizó la importancia del trabajo en equipo?			
¿Se previeron las consecuencias de las acciones?			
¿Cómo se asumieron las consecuencias?			

Reflexiones:

- Cuando decido actuar de determinada forma, ¿pienso en las consecuencias que ocasionará mi comportamiento? _____
Por qué: _____
- Si mi comportamiento me provoca problemas, ¿cómo intento mejorarlo? _____

- Cuando tomo una solución errónea, ¿qué hago? _____

- Cuando un compañero está cometiendo un error, ¿qué le digo? _____
- ¿Cómo apoyo a mis compañeros cuando trabajo en equipo? _____
- ¿De qué manera asumo mi responsabilidad? _____

- Desde que entré a la secundaria, ¿he realizado algo que no debía hacer y no asumí la responsabilidad por eso? _____ Por qué: _____
- Cómo identifico cuáles son mis responsabilidades como alumno y como compañero en un equipo de trabajo:
 1. _____ 2. _____
 3. _____ 4. _____



Compromiso:

Tratar de desarrollar la habilidad de anticipar las consecuencias de mis acciones antes de decidir qué hacer en diferentes situaciones.

ACTIVIDAD

5. Respetando diversidades

Propósito:

Analizar diferentes situaciones en las que se experimenten distintas maneras de pensar y actuar.

Aporte:

Comprender la importancia del respeto a mí mismo o a mí misma y hacia los y las demás.

Encuadre:

Una puerta de entrada para iniciar la promoción de la identidad resiliente puede ser respetar las diversidades en el desarrollo de las capacidades interpersonales y en aquellas que ayudan a la resolución de conflictos. Al hablar acerca de las capacidades interpersonales que tienen las personas y aquellas que necesitan ser reconocidas, podemos comprender que las capacidades sociales incluyen el hacer amigos que nos desafíen de manera constructiva, aprender a escuchar y a saber cómo expresar nuestro enojo, decepción, desacuerdo y empatía. En muchas ocasiones, pocos adolescentes (y adultos) pueden describir con precisión sus sentimientos o contarle a alguien cómo se sienten exactamente. Algunos desconocen cómo ser un buen amigo y necesitan ayuda para lograrlo; mostrar lealtad, compartir, ayudar, confiar y respetar las diversidad de cada quien.



Situación:

En el espacio de *Orientación y tutoría* nuestra profesora nos dice que vamos a jugar al abecedario, para ver si conocemos los términos y somos capaces de identificar nuestras sensaciones y expresar las palabras que realmente muestren nuestro sentir.

Si somos capaces de expresar nuestros sentimientos de forma clara y precisa, tenemos mayor posibilidad de desarrollar la habilidad de respetar las características personales de las personas que nos rodean.

- I. Formen equipos de tres.
- II. Escribe en cinco tarjetas de diferentes colores las palabras que representen las emociones que sientes frecuentemente, pon una palabra en cada tarjeta.
- III. En el reverso de cada tarjeta escribe los significados.
- IV. Con tus compañeros de equipo compara significados y elabora una conclusión de cada palabra.
- V. Intercambia las tarjetas con los significados y los términos con las de diferentes equipos.

VI. Comparte con tus compañeros y compañeras los diferentes puntos de vista, después llena el siguiente cuadro.

Emociones	Definición	¿Cómo las observo en los otros?	¿Cómo las observo en mí?	¿Es congruente lo que siento y expreso?
Tristeza				
Felicidad				
Envidia				
Apatía				
Rencor				
Cooperación				
Comprensión				
Amor				
Ternura				

Reflexiones:

- ¿Regularmente expreso lo que siento?
- Cuando expreso algún sentimiento contrario a lo que siento, ¿qué me provoca?
- Cuando un amigo cercano me ha expresado un sentimiento diferente a lo que siente, ¿qué provoca en mí?
- ¿Qué pienso de las personas que expresan palabras diferentes a sus acciones?
- ¿Por qué es importante la congruencia entre lo que expresamos y lo que sentimos?

Compromiso:

Tratar de desarrollar congruencia en la forma de comunicar mis emociones y sentimientos conmigo mismo o misma y con los demás.

ACTIVIDAD

6. El arco iris me transmite esperanza

Propósito:

Mediante la presentación de varias situaciones, analizar la importancia del optimismo y de la esperanza.

Aporte:

Valorar el desarrollo de la esperanza y el optimismo al enfrentar situaciones adversas.

Encuadre:

Muchas veces los jóvenes encuentran serias dificultades para continuar con sus estudios o lograr obtener un trabajo, o para enfrentar una situación personal dolorosa. Cuando estas situaciones se presentan, se abre la posibilidad de desarrollar destrezas que te permitan obtener autonomía y reconocimiento social.

Si se te dificulta alcanzar tus metas, puede que disminuya tu autoestima, te resistas a planear un proyecto de futuro, y con frecuencia tengas dificultades para darle un sentido al presente.

La resiliencia surge entonces como una herramienta para ampliar las posibilidades de protección de tus sensaciones y permitir crear una perspectiva de esperanza frente a las situaciones adversas que se presentan en ese momento.

La calidad de las experiencias que estés viviendo determinan cual será tu futuro, si has aprendido y desarrollado aptitudes resilientes. Éstas permitirán generar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales que provienen de experiencias dolorosas e incluso traumáticas, sin que esto implique que por las situaciones dolorosas no puedas vivir una vida sana y exitosa.

Cuando se vive una situación difícil es importante tratar de identificar las ventajas que podemos obtener de ésta, ya que cuando nos concentramos en los aspectos positivos, el sentimiento de esperanza se incrementa y nos permite contar con la fortaleza necesaria para enfrentarlas.



Situación:

Cuando vemos un arcoiris, regularmente lo relacionamos con la esperanza; sabemos que el hecho de ser optimistas y confiados hace que las posibilidades de enfrentar y superar las adversidades o situaciones difíciles sean mucho más exitosas.

En la clase de dibujo nos pidieron que dibujáramos un arco iris, al plasmar cada tonalidad nos dijo la profesora que eligiéramos el color y la intensidad y lo colocáramos en el orden que más nos agradara, como si iniciáramos un viaje a través del arco iris y tuviéramos que hacer una ruta, decidiendo cada quien en cuáles colores parar primero.

- I. Diseña un arco iris con los colores que más te gusten:
 - Relaciona los colores con los elementos que consideres importantes como pilares de tu existencia.
 - En cada color, escribe una palabra o una frase que asocies con el mismo (por ejemplo: amigos, felicidad, amor, enojo, entusiasmo...) elige tu propia palabra o frase.



- II. Comparte con un compañero o compañera que te inspire confianza, los aspectos que son más importantes para ti de tu arco iris y comenta por dónde iniciaste tu viaje y por qué.
- III. Con la ayuda de tu profesor o profesora, identifica los aspectos más comunes que ayudan a desarrollar el optimismo y la esperanza, respetando la diversidad de cada uno.

Reflexiones:

- ¿De qué manera las cosas que han ido medio mal pueden funcionar mejor para mí si me esfuerzo para lograrlo?
- ¿Cuáles son los resultados positivos que visualizo?
- ¿Tengo esperanzas de que vaya a encontrar una solución frente a una situación adversa y para aprender de ella?
- ¿Cuáles son los apoyos más importantes con los que cuento para salir adelante?
- ¿De qué manera el tiempo me puede ayudar a resolver los problemas que se me presentan?
- ¿En qué me puedo apoyar para desarrollar un sentimiento de optimismo y esperanza frente a una situación dolorosa?



Compromiso:

Identificar claramente los elementos que me permiten ser optimista y tener esperanza para ponerlos en práctica en situaciones que considere difíciles.

ACTIVIDAD

7. Del noviazgo al embarazo

Propósito:

Ponderar las ventajas y desventajas de un embarazo no deseado.

Aporte:

Proponer factores de protección en una situación de riesgo.

Encuadre:

Los adolescentes necesitan fijar objetivos para sí mismos, planificar no solo el día y la semana, sino también su futuro a largo plazo. Los profesores te pueden brindar la oportunidad de explorar opciones futuras de forma tal que puedas poner en práctica la planificación. Cuando hablamos de embarazo, con frecuencia podemos pensar y decir: "a mí no me va a ocurrir, todo lo tengo controlado". Sin embargo, por mucho control mental que puedas suponer que tienes, existe el riesgo de que pierdas el control por la situación en la que te encuentras, y éste puede ser mayor si no tienes la información adecuada sobre el funcionamiento de tu organismo y el uso de los anticonceptivos.

La adolescencia es una etapa compleja. Tus papás y tus profesores pueden ayudarte a que te conviertas en una persona más responsable, independiente, pensante y capacitada socialmente, en pocas palabras, a ser más competente, para que te intereses responsablemente en ti y en los miembros de tu comunidad y así contar con más herramientas para planear tu futuro con mayor seguridad.



Situación:

César, mi compañero de clase, llegó del D.F. Es un muchacho de familia acomodada, le gusta fumar y tomar. Hace poco conoció a Norma, de familia conservadora, clase media, de Puebla, bonita e inteligente. César era asediado por sus compañeras, pero eligió a Norma. Ella nunca pensó llegar a tener relaciones sexuales con él, empezaron a salir a escondidas a tomar café, sin contar con el permiso de la familia de ella, las amigas la apoyaban y justificaban las salidas a fiestas, al cine, a bares, a escuchar música, y una vez que estaban solos empezaron con acercamientos y caricias cada vez más atrevidas, hasta que tuvieron una relación sexual sin protección, de la cual Norma quedó embarazada.

Norma tuvo que dejar la secundaria e iniciar una vida de casada en la casa de César con sus suegros y las hermanas de él. Esta situación implicó un cambio radical en su vida, puesto que tuvo que asumir las responsabilidades de un matrimonio, para el cual aún no estaba preparada.

César continuó sus estudios con el apoyo de sus padres y depende totalmente de ellos.

Con base en la situación anterior, elabora un esquema que te permita identificar las ventajas y desventajas de hacer un plan de vida que te ayude a evitar situaciones dolorosas como un embarazo no planeado:

- I. Escribe en el siguiente cuadro los riesgos que consideras podrías vivir ahora o dentro de cinco años:

Cómo me veo ahora	Proyección de cómo me veo en cinco años	Riesgos
1. Aspecto económico		
2. Aspecto emocional		
3. Aspecto intelectual		
4. Aspecto físico		
5. Aspecto social		

- II. Reúnete con tres compañeros o compañeras para comparar los riesgos que identificaste y anotaste en tu cuadro.

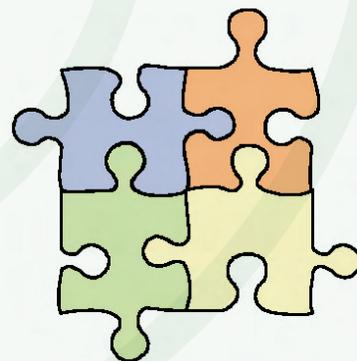
Encontramos que:

Sugerimos que:

- III. ¿Cuáles fueron los riesgos más frecuentes que identificaron en tu equipo?

- IV. Con la ayuda de tu profesor o profesora comenten lo que encontraron en los demás equipos y escriban los riesgos más frecuentes.

- V. A continuación, hay cuatro piezas de un rompecabezas, cada una corresponde con un área que forma parte de tu plan de vida. Con cada parte del rompecabezas forma tu plan de vida, dándole nombre a cada pieza.



Reflexiones:

- ¿Cómo hacer para evitar caer en una situación como la anterior?
- ¿Quiénes pueden ayudar a la hora de fijar y planificar objetivos?
- ¿Cómo ayudar a un amigo o amiga en una situación similar?
- ¿Por qué el embarazo puede ser un riesgo en las adolescentes?
- ¿Cómo cambiaría tu forma de vida un embarazo?
- ¿Cuáles son otros riesgos que puedes correr en la secundaria?

Compromiso:

Identificar los riesgos que caracterizan mi etapa de adolescencia, así como planificar en términos generales mi futuro.

ACTIVIDAD

8. Comunicar para llenar la “olla” de sentimientos y afectos positivos

Propósito:

Identificar formas de comunicación positiva para fortalecer mi autoestima y la de otros.

Aporte:

Valorar la importancia de la comunicación intrapersonal e interpersonal positiva para la mejora de la autoestima en el desarrollo de la resiliencia.

Situación:

La directora está muy molesta porque se enteró de que a la salida de la escuela golpearon a Eric, mandó llamar a dos muchachos de su grupo y éstos comentaron que no saben exactamente por qué lo golpearon ni quién lo golpeó. Marcos, que es un joven que se caracteriza por ser negativo le explicó: “Eric siempre anda metido en problemas, y se merece que lo hayan golpeado, además, a todo mundo le cae mal, por eso siempre le pasan cosas malas”. Por otra parte, Alfonso le dijo a la directora que estaba preocupado, puesto que fueron unos jóvenes que no pertenecen a la escuela y que no se imagina cuál sea la razón, puesto que Eric es muy responsable y estudioso, y que alguna razón importante debe de existir, que sería bueno hacer una investigación más detallada para que Eric y los demás compañeros tengan mayor seguridad.

Encuadre:

Virginia Satir nos dice que la autoestima es como una “olla” que podemos llenar y vaciar con las diferentes formas de comunicarnos, lo que nos provoca sentimientos y afectos positivos o negativos, según sea la que predomine.

Cuando soy crítico o crítica, negativo o negativa, estoy reflejando la realidad de cómo me estoy sintiendo. Si no soy capaz de comunicar mensajes positivos que le den sensaciones agradables a los otros, de reconocimiento, de afecto, de aceptación, de apoyo, es porque yo mismo o yo misma carezco de esos sentimientos.

El poder valorar mis cualidades y entablar una comunicación intrapersonal con mi propio ser con características positivas, me permite también desarrollar una comunicación positiva interpersonal (con los otros) que transmita la valoración por las características positivas de los demás.



I. Con quién te identificas, ¿con Marcos o con Alfonso? _____ ¿Por qué? _____

II. Escribe dentro de las llaves, a manera de lista, los términos que utilizas con mayor frecuencia cuando hablas de los demás:

Términos positivos

Términos negativos

- III.** Identifica cuáles son los términos que más usas cuando te refieres a ti (comunicación intrapersonal). _____
- IV.** Compara cuáles son los que utilizas en tu comunicación con los demás (comunicación interpersonal). _____
- V.** Con la ayuda de su profesor o profesora realicen un listado de los términos más utilizados por el grupo, en su comunicación intra e interpersonal.

Intrapersonal (cuando se refieren a ustedes)

Interpersonal (se refieren a los otros)

- VI.** Identifica cuáles son los términos positivos del grupo en la comunicación intra e interpersonal.
- VII.** Para ejercitar la comunicación con otros vamos a practicarlo de la siguiente manera:
- Busca una pareja con quien quieras trabajar.
 - Ahora, platica con tu pareja en los términos positivos más utilizados en el grupo para establecer una comunicación intra e interpersonal.

Reflexiones:

- ¿Cómo te sientes al tratar de cambiar tu comunicación con palabras que transmitan sentimientos y pensamientos positivos?
- ¿Qué palabras o términos utilizas con más frecuencia; los positivos o los negativos?
- ¿Cómo te sientes cuando te comunicas con alguien que frecuentemente pone más atención a tus debilidades que a tus fortalezas?
- ¿Cómo te gusta que la gente que te rodea se comunique contigo?
- Cómo te sientes mejor, ¿con enunciados que resalten tu potencial o con enunciados que resalten tus debilidades?, ¿por qué?

Compromiso:

Identificar los términos que utilizo en mi comunicación intra e interpersonal para verificarlos y mejorarlos. De esta forma podré contribuir a mejorar mi autoestima y la de los demás.

ACTIVIDAD

9. Descubriendo nuestro potencial

Propósito:

Analizar las situaciones difíciles durante mi educación secundaria.

Aporte:

Valorar la importancia de fortalecer mis aptitudes de protección en situación de riesgo.

Encuadre:

Cuando vives situaciones que consideras "difíciles", como el divorcio de tus padres, un embarazo no planeado, cualquier tipo de adicciones, reprobación y riesgo de desertión, puedes sentirte mal y hasta suponer que el problema no tiene solución.

Cuando te encuentras en una situación difícil, existe el riesgo de que pienses que no vales mucho, que te sientas triste, irritable, que tengas mal humor, que te aisles y tu voluntad se disminuya.

Sin embargo, todos podemos promover actitudes resilientes en nosotros mismos y en los demás, al aprender a identificar los factores protectores y hacer lo posible por utilizarlos en un proceso dinámico de interacción y evaluación de los resultados acerca de nuestros logros en la superación de las situaciones difíciles que vivimos y consideramos adversas.

Si te habitúas a este proceso, cada vez se hará más automática tu forma de enfrentar las situaciones difíciles, y esto te permitirá apoyarte a ti misma o a ti mismo, a tus compañeras o compañeros, o bien, a tus amistades y familiares.



Situación:

En el espacio de *Orientación y tutoría* la profesora nos platicó que María, una compañera de otra escuela, estaba en riesgo de desertar porque incrementó el número de materias reprobadas debido a que su papá murió y su mamá se quedó sola para mantenerla a ella y a sus hermanos. Esta situación la afectó porque se sentía muy triste y le costaba mucho concentrarse cuando los profesores impartían su clase; si le pedían hacer trabajos en equipo, ella prefería aislarse y no participar y esto provocó que no cumpliera con sus tareas y empezara a reprobando sus exámenes.

Después de que nuestra profesora nos compartió la historia de María, nos explicó que, en ocasiones, los problemas familiares o personales influyen en nuestro aprovechamiento escolar. Y nos pidió que hiciéramos un análisis en retrospectiva para tratar de identificar cuáles problemas han influido para que bajen nuestras calificaciones.

- I. Escribe en el siguiente cuadro las situaciones que recuerdes que han influido para bajar tu desempeño escolar. Si tu desempeño es óptimo, escribe situaciones que hayas observado en tus compañeros o tus amigos, que pienses que hayan influido de forma negativa en sus estudios.

Qué problemas he tenido	Quién me ha brindado ayuda	Cómo me han ayudado	Cómo me ha afectado en la escuela

- II. Revisa, con apoyo de tu profesor o profesora, la siguiente aportación de los factores protectores.

Sabías que

Grotberg (2006), nos menciona que si tratamos de desarrollar factores protectores (apoyos que podemos encontrar en nosotros mismos o en el exterior) es más sencillo enfrentar situaciones adversas.

Ella las organiza de la siguiente forma:

**Yo tengo
(apoyo externo)**

- Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos.
- Una o mas personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente.
- Límites en mi comportamiento.
- Personas que me alientan a ser independiente.
- Buenos modelos a imitar.
- Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito.
- Una familia y entorno social estables.

**Yo soy
(fuerza interior)**

- Una persona que agrada a la mayoría de la gente.
- Generalmente tranquilo y bien predispuesto.
- Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro.
- Una persona que se respeta a sí misma y a los demás.
- Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos.
- Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias.
- Seguro de mí mismo(a), optimista, confiado y tengo muchas esperanzas.

**Yo puedo
(capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)**

- Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
- Realizar una tarea hasta finalizarla.
- Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones.
- Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás.
- Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social.
- Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento.
- Pedir ayuda cuando la necesito.

- III. En la siguiente tabla escribe los factores que identifiques que te rodean y con los que cuentas para enfrentar mejor los problemas.

Yo tengo (apoyo externo)	Yo soy (fuerza interior)	Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)



Reflexiones:

- ¿Cómo podemos desarrollar factores protectores?
- ¿Cómo sabemos que alguna persona ha desarrollado factores protectores?
- ¿Qué ventajas obtengo al desarrollar factores protectores?
- Cuando vivo una situación que me provoca dolor, ¿me pueden ayudar los factores protectores?

Compromiso:

Identificar y ejercitar los factores protectores que me pueden servir para enfrentar mejor los problemas que tenga y apoyar mejor a los compañeros y compañeras que viven situaciones adversas.

ACTIVIDAD

10. Cómo estoy avanzando en mis compromisos

Propósito:

Reconocer mi avance en los compromisos planteados en este bloque.

Compromiso:

Buscar estrategias para poder avanzar en mis compromisos para mejorar como estudiante de segundo de secundaria.

En una escala del 1 al 3, anota en la columna 1:

1. No he trabajado en este compromiso.
2. He trabajado un poco para llevar a cabo este compromiso.
3. He trabajado suficiente para lograr este compromiso.



Compromisos	Columna 1	¿Cómo lo he cumplido?	¿Cómo me siento con lo que he logrado cumplir hasta el momento?	Considero que el seguir avanzando en el cumplimiento de este compromiso me beneficiará para ...
1. Identificar cuáles de mis actitudes puedo mejorar para apoyar mejor a mis compañeros y compañeras, amigas, amigos y a mi propia persona.				
2. Comprender la diferencia entre separación de pareja y la relación entre padres e hijos				
3. Identificar características personales, así como contrarias a las habituales, que me permitan desarrollar la habilidad de empatizar con mis compañeras y compañeros, amigas y amigos				
4. Tratar de desarrollar la habilidad de anticipar las consecuencias de mis acciones antes de decidir qué hacer en diferentes situaciones.				

Compromisos	Columna 1	¿Cómo lo he cumplido?	¿Cómo me siento con lo que he logrado cumplir hasta el momento?	Considero que el seguir avanzando en el cumplimiento de este compromiso me beneficiará para ...
<p>5. Tratar de desarrollar congruencia en la forma de comunicar mis emociones y sentimientos conmigo mismo y con los demás.</p>				
<p>6. Identificar claramente los elementos que me permiten ser optimista y tener esperanza para ponerlos en práctica en situaciones que considere difíciles.</p>				
<p>7. Identificar los riesgos que caracterizan mi etapa de adolescencia, así como planificar en términos generales mi futuro.</p>				
<p>8. Identificar los términos que utilizo en mi comunicación intra e interpersonal para verificarlos y mejorarlos. De esta forma podré contribuir a mejorar mi autoestima y la de los demás.</p>				
<p>9. Identificar y ejercitar los factores protectores que me pueden servir para enfrentar mejor los problemas que tenga y apoyar mejor a los compañeros y compañeras que viven situaciones adversas.</p>				

Mi tarea pendiente es:

Reflexión:

¿Cómo me ayudan estos compromisos a relacionarme con los otros?

Mi evaluación por pares:

Con frecuencia nos resulta difícil darnos cuenta cómo estamos trabajando. Este es el momento para realizar una "evaluación por pares", que se refiere al comentario que una persona que ha estado cerca de mí hace sobre mi trabajo.

1. Para llevar un seguimiento de mis calificaciones las voy a colocar en el cuadro de la derecha.
2. Después voy a contestar mis preguntas para reflexionar.
3. Le voy a pedir a una compañera o compañero que las comente conmigo y me escriba *algún comentario en positivo* sobre mis resultados.

Segundo grado

Evaluación 2o. bimestre

Español II	<hr/>
Matemáticas II	<hr/>
Ciencias II (énfasis en Física)	<hr/>
Historia I	<hr/>
Formación cívica y ética I	<hr/>
Lengua extranjera II	<hr/>
Educación física II	<hr/>
Tecnología II*	<hr/>
Artes (Música, Danza, Teatro o Artes visuales)	<hr/>



Preguntas para reflexionar sobre mi evaluación del primer bimestre:

¿Cómo considero mis resultados?

¿Cómo me siento con estos resultados?

¿A qué se lo atribuyo?

¿Qué me gustaría hacer para el próximo bimestre?

Mi compromiso es:
