



# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

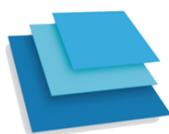
UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR TECNOLÓGICA  
INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS

## SEMS

SUBSECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

## UEMSTIS

UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS



## CAP

Centro de Actualización  
Permanente

"Logrando Docencia de Vanguardia"

# "JÓVENES PARA JÓVENES"

Educación Media Superior

## Antología

María Estela Leticia García Márquez

Lourdes Foglio Valles

Rosa Ma. Robles Cisneros

septiembre / 2020

Av. De las Granjas No. 283, Col. Jardín Azpeitia  
Alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México,  
C.P. 02530. Tel. (55)55617570.

E-mail: [cap-dgeti@hotmail.com](mailto:cap-dgeti@hotmail.com),  
[cap.administracion@uemstis.sems.gob.mx](mailto:cap.administracion@uemstis.sems.gob.mx)

## **DIRECTORIO**

### **Esteban Moctezuma Barragán**

Secretario de Educación Pública

### **Juan Pablo Arroyo Ortiz**

Subsecretario de Educación Media Superior

### **Rafael Sánchez Andrade**

Jefe de la Unidad de Educación Media Superior

Tecnológica Industrial y de Servicios

### **Luis Miguel Rodríguez Barquet**

Director Académico e Innovación Educativa

### **Laura Leal Sorcia**

Subdirectora de Innovación Académica

### **Oscar De la O Mijangos**

Coordinador Administrativo del Centro de Actualización Permanente

Unidad de Educación Media Superior Tecnológica Industrial y de Servicios

Dirección Académica e Innovación Educativa

Centro de Actualización Permanente

agosto, 2020.

Secretaría de Educación Pública

Subsecretaría de Educación Media Superior

Unidad de Educación Media Superior Tecnológica Industrial y de Servicios

Centro de Actualización Permanente (2020)

Todos los textos de otros autores incluidos en la presente antología, han sido retomados exclusivamente con fines didácticos para el curso “Jóvenes para jóvenes”, impartido por el Centro de Actualización Permanente de la UEMSTIS, sin fines de lucro.

*Ir juntos es comenzar*  
*Mantenerse juntos es progresar*  
*Trabajar juntos es triunfar*

Queremos agradecer a todo el personal docente y administrativo que en su momento formo parte de la oficina de Orientación Educativa, en cada uno de los planteles de los estados de la entonces DGETI, por el gran trabajo que hicieron al llevar a cabo la elaboración del Programa “Jóvenes” en la década de los años noventa.

No podemos nombrar a cada uno de ustedes de forma particular, pero si reconocer la importante labor que hicieron y del trabajo en equipo colaborativo que se llevó a cabo. Gracias a ustedes, hoy día, se tiene la antología de Jóvenes para Jóvenes como una estrategia de trabajo para los Tutores de la Unidad de Educación Media Superior Tecnológica Industrial y de Servicios (UEMSTIS).

## Índice

INTRODUCCION	3
PROPOSITO DEL CURSO	4
<b>UNIDAD I EL ENFOQUE DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA</b>	5
Marco normativo	5
Fundamentos pedagógicos	6
Enfoque humanista	6
Enfoque psicológico	9
Marco conceptual	10
<b>UNIDAD II ESTRUCTURA DE JÓVENES PARA JÓVENES</b>	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos	14
Contenidos del programa Jóvenes para Jóvenes	15
<b>UNIDAD III ADOLESCENCIA TEMPRANA</b>	24
Jóvenes I. Conociéndome	24
Jóvenes II. Descubriendo mis emociones	39
<b>UNIDAD IV ADOLESCENCIA MEDIA</b>	49
Jóvenes III. Los demás conmigo	49
Jóvenes IV. Mirando México	61
<b>UNIDAD V ADOLESCENCIA TARDÍA</b>	83
Jóvenes V. Preparando mis maletas	83
Jóvenes VI. Aprendiendo a volar	110
Fuentes de consulta	235
<b>ANEXOS. Técnicas dinámicas para cada sesión del programa joven</b>	129

## **INTRODUCCION**

El desarrollo del Sistema Nacional de Tutorías Académicas (SiNaTA) promovido por la Subsecretaría de Educación Media Superior a través de la Coordinación Sectorial de Desarrollo Académico (COSDAC), hoy se transforma y se contextualiza desde las Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior en el marco de la Nueva Escuela Mexicana, con el objetivo de que las y los jóvenes de este nivel educativo cuenten con un acompañamiento integral a través de una serie de acciones encaminadas a lograr un servicio de excelencia en esta etapa clave de formación del ser humano.

El SiNaTA es una estrategia institucional de planeación, organización y operación para contribuir al desarrollo de las competencias, apoyar a las y los alumnos en la resolución de problemas de tipo académico, coadyuvar en la promoción de su autonomía y formación integral, así como contribuir a mejorar su rendimiento académico mediante la adecuada orientación personalizada y de grupo. Esto permitirá que el estudiante desempeñe un papel más activo en el proceso enseñanza-aprendizaje, promueva la creación y recreación del conocimiento y desarrolle habilidades, destrezas y actitudes en el aspecto académico y tecnológico, fortaleciendo su permanencia en la Educación Media Superior. Se tiene previsto que la tutoría académica en sus diversas modalidades (individual y grupal) y tipos, promueva el desarrollo de actividades encaminadas a mejorar el aprovechamiento escolar en forma conjunta con los padres de familia.

Estas actividades encaminadas a mejorar el desarrollo escolar, estarán apoyadas en el Programa Jóvenes para jóvenes, considerando el desarrollo psicosocial de Eric Erikson y los estadios de la adolescencia, temprana, media y tardía (Bordignon 2005).

El presente documento consta de cuatro Unidades la primera enmarca el enfoque de la Nueva Escuela Mexicana con su marco normativo, el fundamento pedagógico, el enfoque humanista y el marco conceptual. La segunda unidad la forma la estructura del Programa Jóvenes para jóvenes, la adolescencia temprana. La unidad tres contiene lo concerniente en la adolescencia media y la unidad cuatro, lo referente a la adolescencia tardía. Finalmente tiene un apartado de anexos en el cual se encuentran enumeradas diferentes técnicas dinámicas con sus indicaciones, para cada sesión de cada unidad y cada semestre del Programa Jóvenes para Jóvenes.

### **PROPÓSITO DEL CURSO**

Proporcionar acciones tutoriales, para que los docentes conozcan los estadios de la adolescencia, mediante la implementación de estrategias, para el logro del desarrollo integral de las y los alumnos, a través de la utilización de los contenidos de “Jóvenes para Jóvenes”, así como acompañarlos durante su permanencia en la Educación Media Superior, para el desarrollo de su proyecto de vida

## **UNIDAD 1. ENFOQUE DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA**

---

La Secretaría de Educación Pública desarrolla esta Nueva Escuela Mexicana en un Plan de 23 años que da base sustantiva para reforzar la educación en todos los grupos de edad para los que la educación es obligatoria.

Un propósito de la Nueva Escuela Mexicana es el compromiso por brindar calidad en la enseñanza.

Tiene como centro la formación integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y su objetivo es promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo a lo largo del trayecto de su formación, desde el nacimiento hasta que concluya sus estudios, adaptado a todas las regiones de la república.

Garantiza el derecho a la educación desde la educación inicial a la superior, llevando a efecto cuatro condiciones necesarias (Tomasevski, 2004): asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad de los servicios educativos. La asequibilidad implica la garantía del derecho social a una educación gratuita y obligatoria, así como del derecho cultural al respeto a la diversidad, especialmente de las minorías. La accesibilidad obliga al Estado a facilitar una educación obligatoria gratuita e inclusiva a todas y todos: niñas, niños, adolescentes y jóvenes. La aceptabilidad considera establecer criterios de seguridad, calidad y calidez de la educación, así como de las cualidades profesionales del profesorado. La adaptabilidad se refiere a la capacidad de adecuar la educación al contexto sociocultural de las y los estudiantes en cada escuela, al igual que a la promoción de los derechos humanos a través de la educación.

Los principios en los que se fundamente la NEM son:

- Fomento a la identidad con México
- Responsabilidad ciudadana
- La honestidad es el comportamiento fundamental para el cumplimiento de la responsabilidad social, que permite que la sociedad se desarrolle con base en la confianza y en el sustento de la verdad de todas las acciones para permitir una sana relación entre los ciudadanos
- Participación en la transformación de la sociedad
- Respeto de la dignidad humana
- Promoción de la interculturalidad
- Promoción de la cultura de la paz
- Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente

### **Marco Normativo**

Artículo 3º Constitucional.

Plan Nacional de Desarrollo 2019 – 2024.

Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior.

Ley General de Educación.

Ley Reglamentaria del Artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en materia de Mejora Continua de la Educación.

Ley General del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas.

Marco para la excelencia y la gestión escolar en la Educación Media Superior. Perfiles profesionales. Criterios e indicadores para los docentes, técnicos docentes, personal con funciones directivas y de supervisión para EMS.

Acuerdo número 9/CD/2009 del Comité Directivo del Sistema Nacional de Bachillerato. 17-12-2009.

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación

### **Fundamentos pedagógicos**

Referente a la educación centrada en el estudiante cuyo fin es que éste sea constructor activo, crítico y reflexivo de su propio proceso de formación y que adquiera un aprendizaje situado con sentido relacional, considerando situaciones cotidianas y aplicando la experiencia propia, es decir que aprenda a aprender. Asimismo, es el docente quien promoverá la creación de ambientes de aprendizaje y situaciones educativas apropiadas al enfoque de competencias, favoreciendo actividades de investigación, el trabajo cooperativo y la resolución de problemas, entre otros.

A través de este enfoque, se propone desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes orientados a resolver situaciones inéditas; insuficientemente presentes en los sistemas escolares actuales. Las competencias, se afirma, subsumen las inteligencias múltiples y aúnan el conocimiento conceptual, procedimental y actitudinal con sentido global y aplicativo (Cano, 2005).

Para fortalecer dicha propuesta se consideran los saberes de la educación recomendados por la UNESCO.

- **Aprender a ser:** Adquiriendo una serie de conocimientos que le permita al estudiante desarrollar su personalidad, autonomía y responsabilidad.
- **Aprender a conocer:** Reflexionando sobre el propio proceso de aprendizaje para ser consciente de qué operación se debe hacer para aprender, asociando a esto ciertos valores, entre ellos el querer estar al tanto siempre de lo nuevo, es decir, a través de la curiosidad.
- **Aprender a hacer:** Actúa con respecto a una actividad, es decir, que el estudiante haga frente a situaciones diversas que se le presentan en el ámbito laboral, profesional y personal.
- **Aprender a convivir:** Asumiendo retos y desafíos de cohesión y equidad social, a través del cómo se le hace para estar juntos respetando diferencias e

identidades. En este caso, el espacio escolar se debe convertir en un lugar donde se pueden programar experiencias de socialización y manejo de valores que no están fuera de la misma.

Los cuatro saberes anteriores se encuentran presentes en las competencias que los estudiantes deben adquirir y desarrollar a lo largo del proceso enseñanza – aprendizaje, según Guillermo Michel (2008:11): “Serán los estudiantes quienes, con su actividad individual y grupal, su participación creciente y su actitud crítica, permitan una mayor eficacia y más profundas realizaciones”, en su formación integral. Es decir, aplicarán sus competencias, que no es otra cosa que la movilización de los recursos (conocimientos, habilidades y actitudes).

El Programa Sectorial de Educación 2020 – 2024 en el punto 6.4. se menciona lo siguiente:

Relevancia del Objetivo prioritario 4: Generar entornos favorables para el proceso de enseñanza-aprendizaje en los diferentes tipos, niveles y modalidades del Sistema Educativo Nacional. (DOF. Lunes 6 de julio de 2020)

En esta perspectiva y con el propósito de fortalecer el proceso de formación de los estudiantes surge la posibilidad de plantear una estrategia que incluya en el modelo pedagógico la “dimensión humana” del estudiante, en donde las tutorías académicas juegan un papel importante para ofrecer un servicio de acompañamiento a la población estudiantil, para que no sólo aprendan contenidos de acuerdo a un perfil profesional, sino también aprendan la forma de llevar su aprendizaje a través del autoconocimiento, la autorreflexión y la autocrítica, para la mejora continua de sus aprendizajes.

Por esta razón se considera que la tutoría académica tiene como objetivo coadyuvar en la formación integral de los alumnos atendiendo sus necesidades e intereses, así como aquellos factores internos y externos que inciden de forma directa o indirecta en el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar.

La socioformación se estructura a partir de dos términos: “sociedad” y “formar”. El término “sociedad” viene del lat. *societas*, -*ātis*. Se refiere a una agrupación natural o pactada de personas, que constituyen unidad distinta de cada uno de sus individuos, con el fin de cumplir, mediante la mutua cooperación, todos o alguno de los fines de la vida (RAE, 2015). El término “formar” por su parte, viene del lat. *formāre*. Se refiere a criar, educar, adiestrar. Adquirir más o menos desarrollo, aptitud o habilidad en lo físico o en lo moral. La socioformación une ambos términos enfatizando en el desarrollo de las personas en un contexto social, pero un contexto social que no es el aula o la escuela; es el contexto de la sociedad real, con sus problemas. De allí que la socioformación es un enfoque que busca que los estudiantes desarrollen su talento y se realicen plenamente resolviendo problemas de la sociedad real, con base en sus propias vivencias, seleccionando áreas concretas de actuación. (Tobón 2015)

La socioformación, en la actualidad, es un enfoque formativo en proceso de consolidación, con importantes avances en investigaciones, publicaciones, eventos académicos, redes de colaboración, postgrados y aplicaciones en un grupo creciente de instituciones educativas en Iberoamérica. Este enfoque se define como una perspectiva educativa que se orienta a la formación integral de los ciudadanos a partir del abordaje de problemas del contexto, en un marco de trabajo colaborativo, considerando el proyecto ético de vida de cada uno de los actores, el emprendimiento mediante

proyectos transversales, la gestión y co-creación de los saberes y la metacognición, tomando como base las tecnologías de la información y la comunicación (Tobón, 2013a, 2013b, 2014a, 2014b). Con la socioformación se tienen los siguientes cambios:

1. De la educación centrada en el aprendizaje a la educación centrada en la formación integral a partir del proyecto ético de vida.
2. Del énfasis en el aula al énfasis en los entornos sociales, organizacionales y comunitarios, sin dejar de lado la institución educativa. No se deja de lado el aula, pero esta se convierte en una micro-sociedad o micro-organización.
3. De las asignaturas a los proyectos buscando el abordaje de problemas con transversalidad.
4. De ocuparse exclusivamente de los estudiantes a centrarse en la formación integral de todos los actores sociales: estudiantes, docentes, directivos, investigadores, políticos, líderes sociales, padres, deportistas, artistas, entre otros.
5. Del aprendizaje como un proceso de logro de metas individuales a la formación como un proceso de logro de metas tanto personales (realización individual) como sociales (convivencia y desarrollo socioeconómico) y ambientales (disminución de la contaminación y aseguramiento de la sustentabilidad).
6. Del aprendizaje como un proceso que se da en la mente de un individuo, a la formación que implica al individuo, pero también a los demás y a los equipos tecnológicos. Por lo tanto, se trascienden los procesos mentales del constructivismo y socioconstructivismo.
7. Del aprendizaje por temas a la formación centrada en resolver problemas potencialmente significativos para los estudiantes, gestionando y co-creando el saber a partir de diferentes fuentes.
8. De la evaluación con pruebas escritas y trabajos de consulta de información a la evaluación orientada a la formación del talento mediante evidencias, fruto de la resolución de problemas del contexto de diferentes niveles de complejidad y aplicando la metacognición.

En el marco de la formación integral se aborda el desarrollo de competencias, las cuales se entienden como actuaciones integrales para identificar, interpretar, argumentar y resolver problemas del contexto con idoneidad, ética y mejoramiento continuo. Implican la articulación de saberes tales como el saber ser, el saber hacer, el saber conocer y el saber convivir. (Tobón 2015)

Entonces la socioformación consiste en trabajar de manera colaborativa entre diferentes actores educativos, sociales y organizacionales para mejorar las condiciones de vida con base en la resolución de problemas del contexto, con apoyo en la metodología de proyectos. Se enfoca tanto en las personas, como en los equipos, las comunidades y los programas de acción, buscando que haya impacto en la convivencia, la paz, el emprendimiento, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura, la ciencia, la tecnología y la sostenibilidad ambiental. (Tobón, 2018, pág. 32-33).

## **Conectivismo**

Las teorías que solo se enfoquen en el desarrollo del aprendizaje al interior del individuo, no pueden explicar el aprendizaje que ocurre por fuera de las personas y, por lo tanto, tampoco con el que ocurre al interior de las organizaciones. Las teorías del aprendizaje anteriores se ocupan del proceso en sí, no del valor de lo que está siendo aprendido. En un entorno no lineal, sino interconectado, el aprendizaje no es una experiencia aislada, sino que, en cambio, es una experiencia que combina y conecta nodos de conocimiento, se da en un entorno con una abundante oferta de información, la meta-habilidad de evaluar la pertinencia de aprender algo es necesaria.

El aprendizaje ocurre en ambientes cambiantes, entendido como conocimiento aplicable, puede residir fuera de nosotros (en una organización o en una base de datos), busca generar conexiones de conjuntos de información especializada, por eso se le atribuye más importancia a las conexiones que nos permiten aprender más, que a nuestro estado actual de conocimiento.

Es la integración de principios explorados por las teorías de caos, redes, complejidad y auto-organización.

## **Enfoque humanista**

La psicología humanista es una corriente de la psicología, nace en la década de los 60 en Estados Unidos como parte de un movimiento cultural. Esta representa un compromiso para llegar a *ser humanos*. Surge como una reacción al conductismo y al psicoanálisis.

El enfoque se centra en que es necesario llegar a *ser humanos* según Foucault, este proceso inicia en el cuidado de sí y de los otros. Desde la perspectiva genealógica de Foucault, el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones (Garces, Giraldo 2013)

La educación vista desde un paradigma del nuevo humanismo, postula a la persona como el eje central del modelo educativo. Dentro de esta perspectiva las y los estudiantes son vistos de manera integral, como una totalidad, con una personalidad en permanente cambio y constante desarrollo e imbuidos en un contexto interpersonal (Aizpuru, 2008).

La importancia de la orientación humanista en el Sistema Educativo Nacional, radica en hacer hincapié en la ineludible dimensión colectiva de toda vida humana, es decir todas y todos formamos una comunidad de seres humanos que se vinculan entre sí; mediante el reconocimiento de su existencia, de su coexistencia y la igualdad con todos los demás. El humanismo es una herramienta para el acercamiento y la forja de una visión compartida. Por ello, la NEM insta a que todo estudiante sea capaz de participar auténticamente en los diversos contextos en los que interactúa. Al mismo tiempo, las orientaciones educativas fortalecen el acercamiento de los alumnos a la realidad cotidiana para afrontar en lo colectivo los problemas que se viven en los diversos contextos del país. Esto obliga al Estado a garantizar una educación que exige que logremos la igualdad entre hombres y mujeres, y que ambos tengan el mismo acceso al conocimiento y el derecho a la educación.

## Enfoque psicológico

A través de los tiempos, han sido varios los psicólogos que se han dedicado a profundizar en estudio del aprendizaje y en los métodos educativos, para que los estudiantes desarrollen sus habilidades cognitivas. Entre ellos se encuentran las diferentes teorías como la de Jean Piaget, Lev Vygostky, Albert Bandura, David Ausubel entre muchos otros.

Jean Piaget habla del enfoque constructivista, esto es la manera de entender y explicar las formas en las que aprendemos. (Regader 2014).

Lev Vygostky, fue el primero en cuestionar como el entorno sociocultural influía en el desarrollo cognitivo de los niños. Desarrolló los conceptos de la *zona de desarrollo próximo* y el *aprendizaje por andamiaje*. Las actividades que se realizan de forma compartida permiten a los niños interiorizar las estructuras de pensamiento y comportamentales de la sociedad que les rodea. (Regader 2014).

Albert Bandura en su teoría del aprendizaje social, centra el foco de su estudio sobre los procesos de aprendizaje en la interacción entre el aprendiz y el entorno. Y, más concretamente, entre el aprendiz y el entorno social. En donde el foco de su estudio sobre los procesos de aprendizaje y la relación que hay entre el aprendiz y el entorno social. (Triglia 2014).

David Ausubel y su teoría del aprendizaje significativo. En él se defiende la idea del aprendizaje en tanto como un concepto cognitivo complejo más que meramente memorístico. Aprender no es sólo copiar en la mente datos, es dar sentido a lo recién aprendido y relacionarse con el entorno consecuentemente. (Montagud 2020).

## Marco conceptual

El Programa de Tutorías para la Educación Media Superior, nace como una propuesta para la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial -DGETI- en el año de 2004, se asignaban dos horas por semanas para el trabajo, pero en esos momentos se carecía de contenidos para llevar a cabo actividades idóneas con los estudiantes. Posteriormente en el año 2005 se revisan los contenidos de Tutorías, se modifican los de 2004 y se crea una nueva propuesta para la DGETI, es así como se crea la coyuntura para trabajar con los alumnos el Programa "Jóvenes", mismo que nace en 1994 en una reunión de Orientadores Educativos en Ixtapan Zihuatanejo, Gro, se crea el objetivo del programa y el logotipo. Inicia piloteando en algunas entidades de la república, y aun no se asignaba a un área definitiva. Por lo que, a partir de ese año, el Programa "Jóvenes", pasa a ser una estrategia de trabajo para el tutor.

El programa "Jóvenes" está cimentado en la teoría del desarrollo psicosocial de Eric Erikson (Bordignon 2005), en la adolescencia en la que hay una crisis de Identidad vs. Confusión de identidad, hacen grupos sociales de iguales y otros grupos de modelos de liderazgo, existe una confusión de identidad. El período de la pubertad y de la adolescencia se inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y de la madurez psicosexual, que despierta intereses por la sexualidad y formación de la identidad sexual. La integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene la función de la formación de la identidad personal

Adolescencia: La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo.

La cantidad de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden causar expectativas y ansiedad tanto a los niños como a sus familias. Entender qué se puede esperar en las distintas etapas puede promover un desarrollo saludable durante toda la adolescencia y a principios de la adultez. (Allen, Waterman 2019).

Juventud: El concepto juventud, un término que deriva del vocablo latino *inventus*, permite identificar el periodo que se ubica entre la infancia y la adultez. La organización de las Naciones Unidas (ONU) ha definido a la juventud como la etapa que comienza a los 15 y se prolonga hasta los 25 años de vida de todo ser humano, aunque no existen límites precisos al respecto. Las mayores expectativas de vida hacen que, en ciertos aspectos, personas de 40 años sean consideradas como jóvenes.

El concepto de juventud, es un término que, por un lado, permite identificar el periodo de vida de una persona que se ubica entre la infancia y la adultez, que de acuerdo a la Ley del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), es entre los 12 a los 29 años, no obstante, también tiene que ver con un conjunto de características tan heterogéneas que sería imposible enlistarlas.

Cabe destacar que “ser Joven” constituye un conjunto social de individuos y cada sociedad tiene su determinado “tipo de jóvenes”, pues este, varía según las regiones e incluso dentro de un mismo país, por diversos factores: hereditarios, clima local, estado de salud, alimentación, clase social y cultural, nivel de actividad física o intelectual, cultura, educación, entre otros. (IMJUVE 2017).

Estadio: el término, que también se utiliza en la aceptación de fase o periodo, inicia, en un proceso de desarrollo, unidades reconocibles de las demás por la aparición de determinados caracteres que indican modificaciones fundamentales.

Técnicas de dinámicas de grupos: se denominan técnicas grupales a los medios o a los modos empleados en situaciones de grupo para lograr la acción del mismo. Las técnicas de grupo son procedimientos sistematizados de organizar y desarrollar la actividad del grupo, sobre la base de los conocimientos suministrados por la teoría de la Dinámica de Grupos. Las técnicas de grupo son técnicas para comunicarse y organizar mejores relaciones humanas.

¿Qué son las fases madurativas de la adolescencia? (Rivero, González 2005)

La adolescencia es el proceso mediante el cual el niño alcanza la madurez sexual y se convierte en un adulto. Se inicia con la pubertad, esto es, con los cambios físicos y el desarrollo de las características sexuales secundarias (las que no tienen que ver directamente con el desarrollo de los órganos sexuales, como el cambio de la voz en los hombres o el ensanchamiento de las caderas en las mujeres). La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el periodo de la adolescencia está comprendido entre los 10 y los 19 años de vida, aunque tanto la madurez física y sexual como la psicológica y social dependen de factores individuales, como el sexo (una mujer se desarrolla antes que un hombre).

El crecimiento y la maduración del ser humano son procesos que requieren tiempo, es decir, no se producen de forma brusca, aunque hay ciertas etapas y edades donde estos cambios ocurren con mayor velocidad, sobre todo los físicos. Según el estudio *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*, llevado a cabo por J.J Casas Rivero y M.J Ceñal González Fierro, de la Unidad de Medicina del Adolescente del Servicio de Pediatría del Hospital de Móstoles, en Madrid, las etapas de la adolescencia son tres. En el estudio sitúa la media de desarrollo completo de la adolescencia en los 21 años.

#### Adolescencia temprana (11-13 años)

Es la primera etapa de desarrollo del niño. Se caracteriza porque comienza a experimentar cambios físicos a una gran velocidad. En esta fase aparecen los caracteres sexuales secundarios.

Los cambios psicológicos y sociales no tienen un gran desarrollo durante esta fase, sino que son consecuencias o se derivan de los cambios físicos. El adolescente observa cómo su cuerpo se desarrolla y cambia, y esto provoca una gran curiosidad y una situación extraña para él. Las transformaciones acercan al adolescente a su grupo de amigos, que también experimentan los mismos cambios, por lo que existe una identificación grupal. Durante esta fase no se producen cambios psicológicos porque en lo que se refiere a los procesos cognitivos, el adolescente sigue pensando en concreto, no ha desarrollado la abstracción del pensamiento, no percibe las implicaciones futuras y se encuentra todavía muy lejos del pensamiento adulto.

Los contactos con el otro sexo tienen un carácter exploratorio, también lejos del deseo sexual adulto.

#### Adolescencia media (14-17 años)

Al comienzo de esta fase, el adolescente ya ha finalizado casi por completo su maduración sexual: sus órganos sexuales están prácticamente desarrollados y ha adquirido el 95 por ciento de su estatura. A partir de este momento, los cambios físicos se ralentizan sobremanera, lo que le permite al adolescente fijar su imagen corporal y desarrollar más fácilmente una imagen de sí mismo. En esta fase adquieren vital importancia los cambios psicológicos y sociales.

Durante estos años desarrolla el pensamiento abstracto y la capacidad de percibir las implicaciones futuras, aunque en circunstancias conflictivas, como etapas de estrés, puede sufrir regresiones hacia el pensamiento concreto y ser incapaz de percibir estas implicaciones. La capacidad de percibir en abstracto provoca que el joven desarrolle también una cierta capacidad discursiva, además de identificarse con otras personas, grupos e ideologías. El adolescente también desarrolla y potencia una imagen de sí mismo, un rol que proyecta hacia los demás. La pertenencia a un grupo social y la necesidad de independencia respecto del grupo familiar también son consecuencias directas de los cambios psicológicos y cognitivos durante esta etapa.

El narcisismo y la sensación de invulnerabilidad es otra de las consecuencias de los cambios psicológicos del adolescente. Proyecta su imagen hacia el resto del mundo con el objetivo de acaparar atención. La sensación de invulnerabilidad y de fortaleza hacen que el adolescente pueda ser más agresivo en ciertas circunstancias y puede acarrear comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

El contacto con el otro sexo se incrementa, aunque no sólo responde a un deseo sexual creciente, sino también al narcisismo y la exploración de los propios límites del adolescente, que necesita poner a prueba el grado de atracción que posee.

Adolescencia tardía (17-21 años)

El desarrollo físico y sexual ha terminado. El adolescente ya es físicamente adulto y sus órganos sexuales están plenamente capacitados para la reproducción.

El pensamiento abstracto también se ha desarrollado en su totalidad y el joven puede pensar en abstracto sin dificultad y percibe perfectamente las implicaciones futuras de sus actos. El desarrollo del pensamiento es un factor individual que depende de las condiciones del entorno y de las propias capacidades de la persona.

A partir de este momento, el adolescente comienza a enfrentarse a las exigencias del mundo adulto, las necesidades de atención y de pertenencia a un grupo pierden importancia en pro del fomento de las relaciones individuales.

## UNIDAD II

### ESTRUCTURA DE JÓVENES PARA JÓVENES

El programa está dividido en seis partes, mismas que son asignadas a cada semestre, desde su inicio se estructuro de acuerdo a los estadios de la adolescencia. Por lo que en primero y segundo semestre se sitúa en la adolescencia temprana, tercero y cuarto semestre en la adolescencia media y quinto y sexto semestre en la adolescencia tardía.



En el logotipo que representa este programa, se identifica a un individuo como Tutor y al otro como el joven tutorado, el primero tiende la mano con el fin de ayudar al segundo en la toma de decisiones asertivas, frente a las diversas opciones que se le presentan a lo largo de su vida, logrando así jóvenes de éxito.

#### El objetivo general

Lograr en las y los jóvenes la formación de actitudes y aptitudes que faciliten su integración y permanencia en el nivel medio superior, asumiendo un compromiso responsable con su proyecto de vida.

#### Objetivos específicos

Adolescencia temprana:

Primer semestre - Jóvenes I. Favorecer la integración grupal para el reconocimiento de las características de desarrollo de la adolescencia y sus aplicaciones en la construcción de su identidad.

Segundo semestre - Jóvenes II. Las y los jóvenes sabrán reflexionar sobre circunstancias de su vida, tomando decisiones en ella.

Adolescencia media:

Tercer semestre -Jóvenes III. Lograr que las y los jóvenes conozcan los tipos de motivación y los cambios de actitudes que se tienen durante su trayectoria en la vida, para contribuir en el autoconocimiento y la automotivación

Cuarto semestre -Jóvenes IV. Propiciar en el joven el arraigo a su cultura y nación, a través del rescate de símbolos, tradiciones, valores nacionales y regionales que le hagan sentir orgullo por la riqueza de su país.

Adolescencia tardía:

Quinto semestre - Jóvenes V. Promover en las y los jóvenes el autoconocimiento de habilidades, intereses y aptitudes por medio de distintas estrategias, para favorecer el proceso de elección de carrera.

Sexto semestre - Jóvenes VI. Proporcionar a las y los jóvenes los elementos necesarios para que realicen una elección correcta de carrera, tomando en cuenta su situación concreta, las opciones académicas Y laborales del entorno estatal, regional y nacional. Así como las actitudes de responsabilidad y calidad en el trabajo.

Los contenidos del programa Jóvenes para Jóvenes para los alumnos de la UEMSTIS

Jóvenes I Conociéndome

Semestre	Tema	Contenido
JÓVENES I Conociéndome	Unidad I -Adolescencia  Unidad II -Autoestima y valores	Unidad I 1.1 Adolescencia 1.2 Adolescencia temprana 1.3 Adolescencia media 1.4 Adolescencia tardía  Unidad II. Autoestima y valores 2.1. Autoestima Autoevaluación Auto aceptación 2.2. Valores Jerarquización y análisis de una escala de valores



Jóvenes II Descubriendo mis emociones

Semestre	Tema	Contenido
<p>JÓVENES II</p> <p>Descubriendo mis emociones</p>	<p>Unidad I -Pensamiento crítico y reflexivo</p>	<p>Unidad I Pensamiento crítico y reflexivo</p> <p>1.1. Crítica y reflexión entre lo bueno y lo malo</p> <p>1.2. La moral tradicional (prejuicios)</p> <p>1.3. La seguridad e inseguridad</p> <p>1.4 Características de las personas críticas y reflexivas</p>
	<p>Unidad II -Asertividad y relaciones humanas</p>	<p>Unidad II Asertividad y relaciones humanas</p> <p>2.1 Concepto de asertividad</p> <p>2.2 Características de la persona asertiva</p> <p>2.3 Necesidad de que las personas sean asertivas</p> <p>2.4 Nuestras habilidades y destrezas</p> <p>2.5 Los roles de los integrantes de un grupo en función de las necesidades del mismo</p> <p>2.6 Relaciones humanas en los adolescentes</p>
	<p>Unidad III -Toma de decisiones</p>	<p>Unidad III Toma de decisiones</p> <p>3.1 Concepto de toma de decisiones</p>

	Unidad IV -Continuidad del proyecto de vida	<p>3.2 Factores que influyen en la toma de decisiones</p> <p>3.3 Herramientas para la toma de decisiones</p> <p>3.4 Personalidades de la toma de decisiones</p> <p>Unidad IV proyecto de vida</p> <p>4.1 Revisión del proyecto de vida</p>
--	---	--

Tabla creada por MDU. Lourdes Foglio Valles

Jóvenes III Los demás conmigo

Semestre	Tema	Contenido
JÓVENES III Los demás conmigo	<p>Unidad I -Motivación y autoconocimiento</p> <p>Unidad II -Comunicación y relación</p> <p>Unidad III -Inteligencia y educación emocional</p>	<p>Unidad I Motivación y autoconocimiento</p> <p>1.1 Tipos de motivaciones</p> <p>1.2 Cambios de actitud</p> <p>Unidad II Comunicación y relación</p> <p>2.1 Proceso de comunicación</p> <p>2.2 Formas de comunicación</p> <p>Unidad III Inteligencia y educación emocional</p> <p>3.1 Inteligencia emocional</p> <p>3.2 Autoconocimiento y autoanálisis</p> <p>3.3 Cambios internos por la emoción</p>

	Unidad IV -Los sentidos en el aprendizaje	<p>Unidad IV Utilización de los sentidos</p> <p>4.1. Los sentidos en el aprendizaje</p> <p>4.2 Motivación para el aprendizaje</p> <p>4.3 Gimnasia cerebral</p>
--	---	--

Tabla creada por MDU. Lourdes Foglio Valles

Jóvenes IV Mirando México

Semestre	Tema	Contenido
JÓVENES IV Mirando México	<p>Unidad I -Identidad cultural</p> <p>Unidad II -Identidad social</p> <p>Unidad III -Identidad sexual</p>	<p>Unidad I identidad cultural</p> <p>1.1 Identidad cultural</p> <p>1.2 Valores patrios</p> <p>1.3 Identidad regional</p> <p>1.4 Aportaciones de México al mundo</p> <p>Unidad II identidad social</p> <p>2.1 Agentes de socialización</p> <p>2.1.1 Familia</p> <p>2.1.2 Escuela</p> <p>2.1.3 Grupos sociales</p> <p>2.1.4 Medios de comunicación</p> <p>2.1.5 Compañeros y amigos</p> <p>2.1.6 Identidad y pertenencia</p> <p>Unidad III. Identidad sexual</p> <p>3.1 Conceptos de sexualidad</p>

		<p>3.1.1. Identidad sexual</p> <p>3.1.2. Que es sexualidad</p> <p>3.1.3. El sexo y su relación con la sexualidad</p> <p>3.1.4. Rol de género</p> <p>3.1.5. Identidad de género</p> <p>3.2. La familia</p> <p>3.2.1. La familia base en la identidad sexual</p> <p>3.3. La escuela</p> <p>3.4. Compañeros y amigos</p> <p>3.4.1. El grupo de compañeros</p> <p>3.4.2. Influencia de los amigos en la identidad sexual</p> <p>3.5. Descubriendo el yo</p>
--	--	---

Tabla creada por MDU. Lourdes Foglio Valles

Jóvenes V Preparando mis maletas

Semestre	Tema	Contenido
JÓVENES V Preparando mis maletas	Unidad I -Orientación vocacional	<p>Unidad I Orientación vocacional</p> <p>1a. sesión dinámica: "La pirámide de la vida"</p> <p>2a. sesión dinámica: "¿Qué me gustaría ser?"</p> <p>dinámica: "Mis ídolos"</p> <p>3a. sesión dinámica: "Tomar una decisión"</p>





	<p>Unidad III -Calidad, exigencia de la sociedad actual</p> <p>Unidad IV -La decisión, responsabilidad y cambio</p>	<p>2.3.1 Juramento de ética profesional</p> <p>2.3.2 Código de ética profesional</p> <p>2.4 Aspectos importantes del currículum vitae</p> <p>Unidad III Calidad, exigencia de la sociedad actual</p> <p>3.1. Calidad</p> <p>3.1.1. Ciclo de calidad</p> <p>3.2. Productividad</p> <p>3.2.1 Reflexión</p> <p>3.3. Éxito</p> <p>3.3.1. Fórmula del éxito</p> <p>3.3.2. Causas por las que no se logra el éxito</p> <p>3.4. Como lograr el éxito</p> <p>Unidad IV Decisión, responsabilidad de cambio</p> <p>4. La decisión: responsabilidad de cambio</p> <p>4.1.1 Lectura “una vida sin plan”</p> <p>4.2. Reflexión ¿quién soy yo?</p> <p>4.2.1 Asertividad</p> <p>4.3. La importancia de la interacción</p>
--	---	---

Tabla creada por MDU. Lourdes Foglio Valles

## UNIDAD III ADOLESCENCIA TEMPRANA

---

### JÓVENES I CONOCIÉNDOME

Objetivo: Favorecer la integración grupal para el reconocimiento de las características de desarrollo de la adolescencia y sus aplicaciones en la construcción de una identidad

#### UNIDAD I ADOLESCENCIA

##### 1.1 ADOLESCENCIA.

Todos sabemos de algunos cambios que se experimentan durante esta etapa, ya sea por nuestra experiencia al enfrentarla, por la información que hemos recibido a lo largo de nuestra formación profesional o por la posibilidad de contacto con adolescentes que nos brinda el trabajar en el nivel medio superior, no obstante resulta conveniente realizar una revisión que nos permita precisar y reorganizar algunos conocimientos para brindar una mejor atención y orientación a nuestros alumnos

¿Qué es la adolescencia?

Empecemos por decir que la adolescencia está estrechamente vinculada con las condiciones de vida social y cultural de los diversos grupos. Por ello, la adolescencia no siempre presenta las mismas manifestaciones, aún más, en algunos grupos la adolescencia no existe como tal, ya que de la vida infantil se pasa a la vida adulta. En algunas tribus de África las mujeres son desposadas en cuanto aparecen los primeros signos de madurez sexual, incorporándolas a las actividades productivas y a la organización social en general. En cambio, frecuentemente, en las culturas occidentales, el paso de la niñez al mundo adulto está mediado por un periodo en el que al individuo, aun cuando ya no se le considera un niño tampoco se atribuyen los derechos y obligaciones de un adulto. Es un período de transición, que le brinda la oportunidad de ajustarse a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que está enfrentando y conformar así su identidad.

Características de la adolescencia.

- ✓ **Cambios biológicos** (inicio del funcionamiento de las gónadas, aparición de caracteres sexuales secundarios, aumento de talla y peso, etcétera), **psicológicos** (atracción por el sexo opuesto, tendencia a la inestabilidad emocional, formas nuevas de pensar, etcétera) y **sociales** (nuevas demandas familiares y escolares, mayor participación en la vida de la comunidad, etcétera).
- ✓ **Pérdida de la identidad infantil y búsqueda de una nueva identidad.** El adolescente debe iniciar un proceso de ajuste ante los cambios que está experimentando en su cuerpo, su forma de pensar y de sentir, las demandas sociales de acuerdo a su sexo, etcétera. Es decir, construir su “nuevo yo”.
- ✓ **Necesidad imperiosa de identificarse con su grupo de iguales.** Ante la necesidad de encontrar su lugar en el mundo, el adolescente busca la seguridad

entre quienes comparten con él la experiencia de crecer y desarrollarse. Los amigos cobran una nueva importancia.

- ✓ **Necesidad de confrontar reglas familiares y sociales anteriormente aceptadas.** Sus nuevas capacidades mentales y necesidad de independencia y autonomía llevan al adolescente a cuestionar los principios morales y religiosos que asumió durante la infancia.
- ✓ **Identidad sexual.** Resulta imperativo para el adolescente la elaboración de su feminidad o masculinidad de acuerdo a los cambios producidos en su cuerpo y a los patrones sociales existentes (rol sexual), reconocimiento de sus preferencias sexuales, elección de valores y actitudes ante el ejercicio de su sexualidad.
  - ✓ **Preocupación por resultar atractivo al “Otro”.** Como una manifestación del proceso de identidad sexual el adolescente experimenta la necesidad de confirmar que resulta atractivo para el sexo opuesto. Se inicia en las relaciones de noviazgo, que, si bien en un principio suelen ser efímeras, van tornándose cada vez más selectivas y estables.
  - ✓ **Inicio de las operaciones formales.** El pensamiento estrena una nueva capacidad: la reflexión, es decir, el adolescente ahora puede pensar no sólo en lo que está en la realidad, sino que además es capaz de pensar sobre sus pensamientos, es capaz de anticipar y calcular los efectos de sus actos, lo que implica la capacidad de formular hipótesis o supuestos.

## TEORIA PSICOSOCIAL DEL DESARROLLO.

¿Qué es el desarrollo?

- Es un proceso evolutivo, que se funda en una secuencia de hechos biológicos, psicológicos y sociales, experimentado universalmente y que implica un proceso autoterapéutico destinado a curar las heridas provocadas por las crisis naturales y accidentales inherentes al desarrollo.
- Dicho proceso abarca del nacimiento a la muerte. En cada etapa el individuo debe enfrentar y dominar la “crisis de desarrollo” correspondiente, por ello la personalidad del sujeto está en constante reestructuración.

¿Qué es “crisis de desarrollo”?

Es el problema fundamental que cada etapa plantea al individuo y que éste debe de resolver con suficiencia tal que le permita enfrentar nuevos retos.

Podemos decir entonces, que un individuo pasa a la siguiente fase tan pronto como está preparado biológica psicológica y socialmente, es decir, cuando ha cumplido con las tareas madurativas que se le plantean en cada etapa.

Cuando el individuo no completa o se retrasa en las tareas evolutivas correspondientes generalmente se enfrenta con problemas de aceptación social, sentimientos de inadecuación o con mayores dificultades para enfrentar las subsiguientes etapas.

¿Cuáles son las variables del desarrollo?

Hay tres variables esenciales:

- Leyes internas del desarrollo que, como los procesos biológicos son irreversibles.
- Influencias culturales.
- Relaciones individuales.

¿Cuáles son las etapas del desarrollo?

Erikson plantea 8 etapas de desarrollo

- **1) Confianza vs. Desconfianza - Esperanza** (0 a 18 meses). Según la calidad del cuidado que se reciba, el infante aprende a confiar en el medio, a percibirlo como ordenado y predecible, o aprende a ser desconfiado, temeroso, receloso del caos y de la impredecibilidad del medio. La tarea fundamental a resolver es la de dependencia.
- **2) Autonomía vs. Duda y vergüenza** (18 meses a 3 años). Del desarrollo de habilidades motoras y mentales y de la oportunidad de explorar y manipular surge un sentido de autonomía, adecuación y control personal. La crítica excesiva o la restricción de la exploración conduce a un sentido de vergüenza y duda. La tarea fundamental a resolver es la cooperación con alguien más poderoso.
- **3) Iniciativa vs. Culpa y miedo - propósito** (4 a 5 años). La forma en que los padres respondan a las actividades que el niño realice por iniciativa propia, tanto intelectuales como motoras, crea un sentido de culpa. La tarea decisiva es la posibilidad de participar con otros para crear.
- **4) Laboriosidad vs. Inferioridad – competencia** (6 a 11 años). La preocupación que el niño posee respecto a cómo funciona y cómo debería funcionar el mundo lo conduce a un sentido de laboriosidad en la formulación de reglas, en organizar, ordenar, etcétera. Sin embargo, en el niño puede surgir un sentido de inferioridad si su esfuerzo es rechazado como ridículo. La tarea decisiva es la participación en el grupo de iguales y el lugar que se ocupa entre ellos.
- **5) Identidad vs Confusión de roles –fidelidad y fe** (12 a 18 años). En esta etapa el individuo se identifica a sí mismo y se diferencia de los demás. Cuando no se alcanza una identidad centrada, el sujeto puede experimentar confusión acerca de quién es en realidad o asentarse en una identidad negativa.
- **6) Intimidad vs. Aislamiento – amor** (18 a 30 años). Las consecuencias de los esfuerzos que el adulto realiza por establecer un contacto con otras personas pueden ser una intimidad, un compromiso sexual, emocional, moral, o un aislamiento con respecto a relaciones personales estrechas. La tarea decisiva es hallar un sentido de identidad compartida
- **7) Generatividad vs. Estancamiento – cuidado y celo** (30 a 50 años). Aquí, las experiencias de la vida propia pueden ampliar el foco de preocupación fuera de uno mismo, a la familia, la sociedad o las generaciones futuras. Si dicha orientación no se logra es posible que el individuo llegue a interesarse únicamente en las

posesiones materiales y el bienestar propio. La tarea fundamental consiste en aceptar el reto de participar en la formación de la nueva generación.

- **8) Integridad vs. Desesperación – sabiduría** (Vejez). En esta última etapa el individuo mira hacia lo que ha dejado atrás y hacia delante a lo desconocido de la muerte. Como consecuencia de las soluciones generadas en cada una de las etapas precedentes, el individuo puede gozar de la plenitud de la vida, con un sentido de integridad. Sin embargo, el individuo que descubre que su vida no le satisface se enfrenta a la desesperación.

### **IDENTIDAD V.S. CONFUSION DE PAPELES. (Adolescencia)**

- A medida que el niño madura físicamente para convertirse en adulto experimenta un rápido crecimiento corporal, con importantes cambios psicológicos y anatómicos. La anterior confianza en su cuerpo y el dominio de sus funciones se ve bruscamente conmovida y necesita recuperarla mediante una reevaluación que gradualmente hace de sí mismo.
- Busca ser reconfortado y el grupo de iguales, con el que comparte la sensación de cambio y necesidad de aprobación, resulta ser el lugar ideal para tal fin.
- Los principales cambios determinados por la maduración transforman el equilibrio de la integración ello-yo-superyó, ahora es necesario incorporar nuevas fuerzas psicológicas, la mayoría originadas en él ello (impulsos sexuales). Los impulsos psicosexuales anteriormente latentes y sublimados exigen ahora la atención total del joven. Los impulsos del ello son mediados socialmente a través de principios referentes a la edad y vinculados a la dependencia.

Él yo del adolescente se enfrenta a las tareas de:

Recuperar el equilibrio entre él ello (impulsos sexuales) y el superyó (normas sociales) recientemente alterado,

Realizar una síntesis gradual del pasado y el futuro. Esta síntesis es el problema fundamental de esta etapa. Puede definirse como una tarea de autoidentificación a través de la búsqueda de identidad sexual y ocupacional. El joven busca un sentido de mismidad, un compromiso de roles específicos seleccionados entre muchas alternativas, porque la sola identificación con un ideal del yo o una persona ya no es totalmente útil. En este momento el joven requiere integrar todas las identificaciones anteriores, asumiendo así, con fidelidad su nueva posición como persona que se halla definitivamente ubicada en los planos psicosocial, económico y cultural.

Desde este punto de vista, la adolescencia representa una postergación socialmente autorizada de la adultez, implica un recurso psicológico de seguridad. Es decir, la sociedad a través de sus instituciones (escuela, servicio militar, etcétera) establece alternativas que proporcionan el tiempo necesario para que sus integrantes puedan elaborar una identidad propia acorde a su grupo social. La tarea fundamental es entonces definirse respecto a:

Separación de los padres.

Adquisición de actitudes y opiniones sociales.

Actividad sexual (elección de pareja y compromiso).

Una actividad de trabajo.

## **1.2 ADOLESCENCIA TEMPRANA**

**1. Debilitamiento de los vínculos emocionales con los padres.** A los ojos del adolescente los padres han tomado una dimensión, ya no son tan poderosos, sabios, inteligentes, altos, etcétera, como parecían durante la infancia. Se han convertido en ídolos con pies de barro que dolorosamente los hijos ven caer. Los primeros pasos hacia una mayor independencia se inician con el cuestionamiento que los adolescentes hacen de la vida, creencias y valores de los padres.

**2. Reconocimiento y aceptación de los cambios sufridos en el cuerpo a partir de la pubertad.** Al principio, es difícil para el adolescente aceptar las transformaciones que sufre el cuerpo. Se experimentan dudas y ansiedades respecto al propio desarrollo. Ahora deberá construir y aceptar una nueva imagen de sí mismo.

## **1.3 ADOLESCENCIA MEDIA**

**1. Participación más intensa en la vida de los grupos.** La posibilidad de apoyarse en los iguales ayudará a los adolescentes a superar el dolor que les causa el alejamiento de su familia, les brinda la oportunidad de aprender y ensayar nuevas formas para enfrentarse a la vida y les da un sentido de pertenencia.

**2. Elaboración del autoconcepto.** A partir de su relación con los “otros” se descubren las similitudes y las diferencias personales y sociales; se ponen a prueba las ideas, creencias y valores y se ensayan diversos roles. Estas experiencias fundamentan la construcción del autoconcepto.

**3. Desarrollo del pensamiento abstracto.** Existe una mayor capacidad de reflexión, análisis y crítica, lo que brinda a los jóvenes la oportunidad de liberarse de las enseñanzas dogmáticas recibidas durante la infancia y establecer nuevas perspectivas de vida organizándolas dentro de una nueva jerarquía de valores.

**4. Debilitamiento del egocentrismo.** El egocentrismo consiste en ver el mundo y evaluarlo a partir de sí mismo, es considerarse la medida de todas las cosas sin poder reconocer las necesidades y opiniones de los demás. Durante la adolescencia es fundamental el tránsito del egocentrismo a la diferenciación.

**5. Elaboración de la feminidad o de la masculinidad.** Se asumen una serie de comportamientos, actitudes y valores acordes con el rol sexual correspondiente.

**6. Búsqueda de la heterosexualidad.** Es la tendencia a relacionarse con el sexo opuesto a partir del reconocimiento de las propias características y necesidades. Los jóvenes de ambos sexos disfrutan de la mutua compañía.

**7. Elección y jerarquización de valores.** Se está en condiciones de revisar las normas y valores propuestas por los adultos y elaborar principios “propios”.

**8. Cambio en la perspectiva del tiempo.** El futuro comienza a cobrar importancia. El joven se cuestiona hacia donde deberá dirigirse.

**9. Elección de un destino ocupacional y delineación de un proyecto de vida.** Existe en el joven un mayor interés por elegir una carrera u ocupación a la cual dedicarse en un futuro próximo, lo que se encuentra estrechamente vinculado con la visión que de sí mismo tiene el joven para el futuro.

#### **1.4 ADOLESCENCIA TARDÍA**

**1. Búsqueda de una mayor estabilidad en la relación de pareja.** Se ha adquirido un mayor control sobre las emociones y existe una mayor estabilidad del carácter, lo que se refleja en sus relaciones personales y en especial con la pareja.

**2. Apropiación y jerarquización de valores.** El joven está en condiciones de comprometerse con sus principios y valores, siendo capaz de mantenerlos y asumirlos, independientemente de lo que piensan los demás.

**3. Desarrollo de una concepción del mundo y definición de una orientación ideológica.** Basándose en sus valores, objetivos y metas personales el adolescente ha elegido una manera de ver el mundo y actuar en él. Frecuentemente se asocia a grupos políticos, religiosos, sociales acordes con su forma de pensar y actuar.

**4. Elaboración de un plan de carrera y vida.** Se encaminan todos los esfuerzos y acciones del individuo hacia las metas y objetivos propuestos. El adolescente puede realizar proyecciones hacia el futuro, ubicándose en el tiempo y el contexto social. Ya sabe con bastante certeza hacia donde se dirige.

**5. Conquista del sentimiento de identidad.** Ha logrado reconocerse a sí mismo. Conoce sus cualidades y defectos, sus posibilidades y limitaciones, sabe quién es y hacia donde pretende dirigirse por lo que está en condiciones de gobernarse a sí mismo.

### **UNIDAD II AUTOESTIMA Y VALORES**

#### **2.1. AUTOESTIMA**

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

De acuerdo con N. Branden, la autoestima es:

La confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentar los desafíos básicos de la vida.

La confianza de nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser responsables, de ser dignos, y de tener derechos a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del futuro de nuestros esfuerzos.

#### **NIVELES DE AUTOESTIMA**

El valor de la autoestima radica no solamente en el hecho de que nos permite sentir mejor sino en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.

El nivel de autoestima se refleja en cada uno de los aspectos de nuestra vida, por ejemplo: en lo que podemos conseguir y en lo que estamos dispuestos a dar, en la forma de

relacionarnos con los demás (padres, maestros, amigos, hermanos, etcétera.), en la elección de pareja, en nuestros objetivos y metas, en la actitud ante el fracaso y el triunfo.

Ahora bien, resulta conveniente aclarar, que el nivel de autoestima no es algo con lo que se nace o que se hace de una vez y para siempre, por el contrario, depende del grado de acción que estemos dispuestos a asumir para lograr nuestro cambio y desarrollo. Además, el nivel de autoestima sufre alteraciones a lo largo de nuestra vida, puede aumentar o decrecer en las diversas etapas, lo importante es mantenernos conscientes de nuestras necesidades y confiar en que tenemos los recursos para enfrentar las dificultades que se nos presentan.

LA AUTOESTIMA SALUDABLE o ALTA, presenta las siguientes características:

- Se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición, con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir y de corregir los errores, con la benevolencia y la disposición a cooperar con uno mismo y con los demás.
- Busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva.
- Manifiesta un fuerte deseo de expresar y reflejar la riqueza interior.
- Comunicación abierta, honrada y apropiada, basada en el reconocimiento del valor de los propios pensamientos.
- Establecimiento de relaciones que tienden a ser gratificantes, la salud atrae a la salud. La vitalidad y la expansión de los demás resultan atractivas para las personas con buena autoestima.

LA AUTOESTIMA BAJA se caracteriza por:

- Correlacionarse con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad, con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido, con la conformidad inadecuada o una rebeldía poco apropiada, con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo u hostilidad a los demás.
- Buscar la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. El limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima.
- Apegarse a las opiniones de otros, olvidándose de sí mismos y viviendo mecánica e inconscientemente.
- Comunicación evasiva e inapropiada, debida a la incertidumbre del valor de los propios pensamientos.

Relaciones poco gratificantes. Las relaciones más desastrosas se dan entre aquellas personas que comparten un bajo concepto de sí mismas, la unión de dos abismos no crea una cima

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

La eficacia personal

El respeto a uno mismo.

La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de nuestra mente, en nuestra capacidad para pensar y entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de nuestros intereses y necesidades, en creer en nosotros mismos.

El respeto a uno mismo significa reafirmarnos en nuestra valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser felices, el confort al reafirmar de forma apropiada nuestros pensamientos, deseos y necesidades, el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos.

Los aspectos que conforman la autoestima: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoevaluación, Autoaceptación, Autorrespeto, Autoevaluación

La confianza de uno mismo para determinar las acciones tomadas en el enfrentamiento de los desafíos de la vida.

Confianza de determinar lo realizado para llegar al triunfo, siendo responsable de todo acto para lograrlo

#### AUTOACEPTACIÓN

Es la confianza de uno mismo para aceptarse con defectos y virtudes, analizando los logros y limitantes que podamos tener como individuos

### **MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA**

Yo soy yo.

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero ninguna forma el mismo conjunto. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo solo (a) lo elegí.

Todo lo mío me pertenece - mí cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean - ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave; y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueño(a) de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo(a), y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.

Me pertenezco, y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien.

## **2.2. Valores jerarquización y análisis de una escala de valores en los ámbitos: escolar, familiar y social**

Los valores se adquieren desde la niñez. Sería falso decir que éstos ya no cambian y, aunque algunos están muy arraigados, pues desde chicos se nos van inculcando, su influencia puede ser positiva o negativa.

Los valores que se poseen son las guías que norman nuestras conductas y esta es la credencial de presentación ante quienes nos rodean.

El triunfo de la gente se basa en muchas cosas, no solo los valores determinan al triunfador, sino también tener metas definidas, trabajar y luchar por alcanzarlas, pero siempre nuestra actuación deberá de ser conforme a nuestros valores.

Los valores están directamente relacionados con las necesidades cambiantes de las organizaciones sociales, varían históricamente teniendo expresiones distintas en los diversos contextos y niveles socioeconómicos.

### **JERARQUIZACIÓN Y ANÁLISIS DE UNA ESCALA DE VALORES**

Un valor es lo que se considera importante, estimable, valioso y necesario, que hace a uno sentirse bien y eleva el espíritu. Es todo aquello que con las experiencias se va amando, cuidando y trabajando.

Para que un valor lo sea realmente, es necesario creerlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida, por elección libre y entre varias alternativas. De otra forma sería una pose, algo aprendido de otros y no asimilado y vivido

## **CONFRONTACION DE UNA ESCALA DE VALORES**

El hombre es un ser y en su actuar, está socialmente condicionado, aunque no definitivamente determinado; ante esta realidad tenemos que reflexionar sobre la influencia de la familia, o más bien, de la vida familiar, en el descubrimiento y selección de los valores que van a configurar la existencia de los miembros que la forman. Los primeros pasos en la vida, son dentro del marco familiar, y de la misma manera se inicia la vivencia de los valores o la ausencia de los mismos. Sólo cuando la familia ha seleccionado las verdaderas necesidades y trabaja para cubrirlas, su labor educativa se hace significativa.

La fortaleza nunca se desarrolló en la debilidad. Los abandonos, las ausencias, la sobreprotección, engendrarán sin duda agresividad, inestabilidad y rechazo del hogar, sintiendo que todo esto es un obstáculo para su vida.

En el fondo, no es más que una defensa ante un ambiente que es hostil, que les impide crecer. En lo social, la educación en valores como la comunión, la solidaridad, la disponibilidad, el servicio, etc., va también incluida en el proceso unitario del desarrollo personal. Nacemos sociales, pero no en estado de desarrollo y madurez en nuestras relaciones humanas; el ser capaces de llevar a cabo actos positivos de vida social supone todo un proceso educativo, vivencial que es a su vez social. La presencia de la familia en la educación, como comunidad, no desaparece en la edad adulta. Va cambiando de forma, pero permanece.

Es evidente que la educación no se agota en el ambiente escolar. Es la familia el entorno educativo más importante, pero tampoco ella puede hacerlo todo; es la colaboración de todas las instancias que intervienen donde podremos lograr la promoción del ser humano como tal.

### **2.3. Relación entre la autoestima y los valores.**

Es terrible pensar que hay gente que muere sin haberse dado cuenta de todos sus valores, sin descubrirlos e incrementarlos. Al descubrir y desarrollar los valores que le han sido dados al ser humano, la autoestima se acrecienta, motivando los demás cambios positivos. Según sea la autoestima de una persona así será la imagen que tenga de sí misma, la comunicación, abierta o cerrada, consciente o inconsciente, positiva o negativa.

La persona que se valora y está consciente de su proceso, esta tan ocupada de sí misma, de lo que sale de sí, de ir escogiendo y quedando bien con uno mismo, que no tiene tiempo de fijarse en los errores de los demás.

Es lamentable ver como las personas viven sin desarrollarse y por lo tanto se limitan a reaccionar en vez de crear. Pareciera que ante un estímulo se tocara un botón y se diera la misma respuesta o conducta. Descubrir que nuestras ideas, pensamientos, actitudes y comportamientos, tienen relación con nuestros valores y autoestima, nos llevará a reflexionar y superar lo negativo.

## **UNIDAD III. FORMAS Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE**

### **3.1. El tiempo**

Es la suma de una medida, un espacio, algo intangible que determina en la mayoría de los casos la realización o no, de las actividades en nuestra escuela, con la familia, en un trabajo, etc. Esto puede otorgar un adjetivo a las personas, **ORGANIZADAS O NO ORGANIZADAS**; la diferencia radica en la capacidad de poder hacer muchas cosas con la misma cantidad de tiempo que poseen las otras personas.

### **3.2 Principales instrumentos para organizar actividades y su utilización**

Diario: instrumento de registro de hechos, actividades, gastos, etc., generalmente el diario es personal, puede también tenerlo un ama de casa para organizar las tareas de su hogar, o un negocio, incluso en la empresa.

Cronograma: el cronograma es una gráfica cuyo eje de abscisas está dividido en fracciones de tiempo, horas, días, semanas, meses, etc., y en el eje de las coordenadas se encuentran las actividades que se deben realizar, de tal manera que vengan en orden y sucesión.

Agenda: libro pequeño de notas, que comúnmente se confunde con directorio telefónico, orden del día, lista de los temas que se tratarán en una reunión.

En las ciudades actuales son tantas las actividades que tienen que realizar las personas, que la utilización de la agenda llega más allá de las profesiones que siempre han regido su trabajo por este valioso instrumento, como los médicos, administradores y abogados.

### **3.3. Consideración en la preparación de exámenes**

Puntos para preparar exámenes:

- a) organizar tus estudios
- b) estudiar
- c) autoevaluar lo estudiado
- d) propiciar un buen estado de ánimo

-para organizar tus estudios hay que seleccionar el material

- apuntes de las clases
- libros o resúmenes de los libros
- notas
- exámenes anteriores
- otros materiales

-al estudiar

- se deben elaborar guías de estudio
- tomar en cuenta los temas principales
- revisar los exámenes anteriores
- conformar paquetes de información

-autoevaluar

- lo estudiado
- hacer preguntas de los distintos temas
- expresar en voz alta los temas
- ensayar con los amigos situaciones del examen

-propiciar un buen estado de ánimo

- confiar en que se ha estudiado y hacer frente a la situación
- repasar con tranquilidad y anticipación los aspectos difíciles
- dormir lo suficiente la noche anterior al examen para estar descansado y relajado, para la presentación del mismo
- preparar el material que deberás llevar al examen y llegar a tiempo
- Los aspectos importantes al momento de presentar el examen
  - sentirse cómodo
  - comprender las indicaciones de lo que se pide que respondas
  - considerar el tiempo que se tiene para responder
  - no competir

-en el momento de la realización del examen:

- es necesario des un vistazo a todo el examen (lee todas las preguntas)
- señala las más fáciles para contestarlas primero
- cuida el tiempo y el orden en que vas a contestar
- expresar las ideas de manera lógica y coherente
- escribe claro
- cuida la limpieza
- contesta la mayor cantidad de preguntas

- revisa tus respuestas

### **3.4. Aprendizaje cooperativo**

Grupos operativos en la enseñanza

El grupo operativo, según lo ha definido, Enrique J. Pichon-Riviére, “es un conjunto de personas con un objetivo común”, el cual opera como equipo. Gran parte del trabajo del grupo operativo consiste en conjuntar las ideas y fuerzas de cada uno de los integrantes.

En la enseñanza, el grupo operativo trabaja sobre un tópico de estudio dado, pero, mientras lo desarrolla, se adiestra en los distintos aspectos del factor humano.

No hacemos sino aceptar los hechos tal cual ocurren: incorporamos al ser humano en la teoría y en la conducción operativa de la tarea porque ya estaba incluido de hecho. Pero esta inclusión es ahora “desalienante”, de tal manera que el todo quede integrado y que la tarea y las cosas no terminen absorbiendo (alienando) a los seres humanos.

En los instrumentos sociales de enajenación se cuenta, en lugar relevante, la enseñanza y la forma en que –en general- se realiza: humanizada y deshumanizadamente.

Enseñanza o aprendizaje.

¿Se trata de grupos de aprendizaje o grupos de enseñanza? En realidad, de ambas cosas, y éste es un punto fundamental. Enseñanza y aprendizaje constituyen pasos dialécticos inseparables, integrantes de un proceso único.

En la enseñanza y el aprendizaje en grupos operativos no se trata solamente de transmitir información, sino también de lograr que los integrantes incorporen y manejen los instrumentos de indagación. Subraya que lo más importante en un campo científico no es el cúmulo de conocimientos adquiridos, sino el manejo de los mismos como instrumentos, para indagar y actuar sobre la realidad. Hay gran diferencia entre el saber acumular y el utilizarlo; el primero enajena (incluye al sabio), el segundo enriquece la tarea y al ser humano.

La enseñanza en grupos operativos exige que se desarmen y rompan gran cantidad de estereotipias, que se vienen repitiendo y que sirven como defensas de la ansiedad, pero que paralizan el proceso dialéctico de la enseñanza y el aprendizaje. No se debe fomentar ninguna falsa imagen, ni de profesores ni de estudiantes, y hay que transmitir la información en el nivel en que la misma se halle, sin dejar de presentar los hechos dudosos, contradictorios o irresueltos.

#### **EL APRENDIZAJE COMO PROCESO GRUPAL**

El aprendizaje es un proceso constituido por momentos que se suceden o alternan, pero que pueden también aislarse o estereotiparse, en cuyo caso aparecen perturbaciones.

Con los roles individuales se rehace en el grupo el proceso total del aprendizaje, teniendo en cuenta que cada integrante puede asumir funcionalmente roles distintos según el tema, según los momentos o niveles del aprendizaje.

## APRENDIZAJE COOPERATIVO.

El alumno no aprende en solitario, sino que, por el contrario, la actividad autoestructurante del sujeto estará mediada por la influencia de los otros, y por ello el aprendizaje es en realidad una actividad de reconstrucción de los saberes de una cultura.

El rol central del docente es el de actuar como intermediario entre los contenidos del aprendizaje y la actividad constructiva que despliegan los alumnos para asimilarlos. Esto ha conducido a los psicólogos de la corriente sociocultural a plantear que los aprendizajes ocurren primero en un plano *ínter psicológico* (mediado por la influencia de los otros), y en un segundo plano a nivel *intra psicológico*, una vez que los aprendizajes han sido interiorizados debido al *andamiaje* que ejercen en el alumno aquellos individuos “expertos” que lo han apoyado a asumir gradualmente el control de sus actuaciones.

## UNIDAD IV. PROYECTO DE VIDA

### **Interés, cualidad, necesidad, valores, limitaciones, carácter, lo que quiero**

Existen etapas que le dan mayor énfasis al desarrollo físico, desarrollo de seguridad personal o de un estilo particular de ver la vida.

El equilibrio vital es el compromiso de energía, de inteligencia, de capacidad y de tiempo que se traducen en la sabiduría para vivir y proyectar la vida personal.

Para entender todo esto, debemos tomar en cuenta cuales son las limitaciones que como seres humanos tenemos, y el carácter que nos independiza de cada ser humano. Esto influye demasiado, junto con los valores inculcados y retomados por uno, para tomar una decisión y saber qué es lo que quiero en esta vida.

### **Establecimiento de misión, visión y objetivos grupales**

Un grupo, en su continua interrelación con la sociedad, está expuesta a cambios y estímulos externos ante los cuales debe mostrar su capacidad de respuesta, aquellos, le obligan a tomar decisiones encaminadas a resolverlos o hacerles frente; cuando se forma un grupo, este tiene metas y valores con los cuales se identifica que son válidos entre los propios integrantes; estos modulan su comportamiento tanto al interior como al exterior del grupo. Cuando un grupo tiene en claro cuál es su esencia, su propósito de ser, se dice entonces, que posee una misión por la cual existe y permanece como tal.

Estas misiones, conjuntamente con las experiencias vividas por el grupo, le permiten desarrollar expectativas más amplias para el mantenimiento del grupo y su propia evolución como tal. Son estas las que proporcionan al grupo la visión o expectativas que tendrán como identidad grupal en un futuro frente a la sociedad que los impulsará a tener proyectos cada vez más amplios y ambiciosos.

Los conceptos de misión y visión se encuentran enlazados en un ciclo retroalimentador que se verá fortalecido en la medida en que cada misión es cumplida; se amplía de esta forma la visión que se tiene de la acción del grupo en general, es decir, sus expectativas se vuelven más ambiciosas. Esto trae como consecuencia que los objetivos grupales se encuentren mejor definidos, ya que tienen cierto grado de precisión en las necesidades que cada meta y visión les presentan.

### **La visión y la misión en la vida personal.**

Los grandes hombres de la historia nos han enseñado la importancia de crear dentro de sí mismos la fuerza de una misión personal para la propia vida. Esta misión los ha transformado en personas plenas de un poder interior que es la base sobre la que integran sus valores, sus metas de vida y trabajo; así como sus habilidades e intereses.

El poder interior de la misión personal convierte a los hombres y mujeres comunes en personas entregadas a la tarea de crear para sí mismos y para los que los rodea un mundo de nuevas perspectivas, de retos y realizaciones que parecerían inalcanzables.

La misión se genera de una visualización del futuro, de lo que puede ser, de lo que se puede crear para darle sentido a la propia vida. La visión son los sueños de lo que uno puede lograr en la propia existencia sin miedos, con sentido de reto y trascendencia; a pesar de las propias debilidades.

Los griegos, en una época que no contaban con los recursos materiales ni técnicos, desarrollaron la visión de un nuevo mundo que dio luz a la civilización occidental. Crearon un mundo de ideas llenas de fuerza y de poder y en ese compromiso con su visión desarrollaron las bases de la filosofía que aún nos influye, convirtieron la arquitectura y las artes en patrimonio universal; desarrollaron un mundo de valores sobre el que se cimienta nuestra cultura.

#### **La visión se genera a partir de:**

- a) La percepción del mundo interior y exterior.
- b) Los propios valores.
- c) Compromiso con uno mismo.
- d) Los compromisos con los demás.
- e) Las ambiciones de un destino mejor.

#### **La misión se convierte en visión cuando:**

- a) Se inicia el camino que se ha visualizado.
- b) Se confía en la voz interior y se es congruente.
- c) Se siente uno con fuerza a pesar de las adversidades.
- d) Se da y se recibe al mismo tiempo.
- e) Se siente único responsable de lograr la meta.

Cuando el ser humano encuentra el camino a través de su misión y visión personal es capaz de realizar lo increíble, de romper todas las barreras y de mover montañas. La fe es la fuerza que hace a los hombres despegarse del polvo y convertirse en persona. En ser único, independiente, autorrealizado y con sentido de plenitud. El hombre tiene sed de reconocimiento y de ser apreciado por su principal obra que es él mismo, el desarrollo de sus capacidades y valores.

## Mirad a los gansos

Por Maritza Crespo

Mientras estudiaba uno de los últimos cursos de mi doctorado en los Estados Unidos, uno de mis profesores nos leyó un ensayo de un autor desconocido. Este escrito cambió por completo el espíritu de nuestro grupo. Pedí una copia y lo traduje. Dice así: “El próximo otoño, cuando veas los gansos dirigiéndose hacia el sur para el invierno, fíjate que vuelan formando una V. Tal vez te interese saber lo que la ciencia ha descubierto acerca del porqué vuelan en esa forma. Se ha comprobado que cuando cada pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en V la bandada completa aumenta por lo menos un 71 por ciento más de su poder que si cada pájaro volara solo. Las personas que comparten una dirección común y tienen sentido de comunidad pueden llegar a donde deseen más fácil y rápidamente porque van apoyándose mutuamente”.

“Cada vez que un ganso se sale de la formación siente inmediatamente la resistencia de aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a su formación para beneficiarse del poder del compañero que va adelante. Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos con aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección”.

“Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar. Obtenemos mejores resultados si tomamos turnos haciendo los trabajos más difíciles. Los gansos que van detrás graznan (producen el sonido propio de ellos) para alentar a los que van adelante a mantener la velocidad. Una palabra de aliento produce grandes beneficios”.

“Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que está nuevamente en condiciones de volar o hasta que muere, y sólo entonces los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo. Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos uno al lado del otro apoyándonos y acompañándonos”.

Al leer una y otra vez este ensayo siento la tentación de parafrasear las palabras de Jesús: “Mirad los gansos: no van a la universidad ni pretenden ser cristianos, pero aún Salomón con toda su sabiduría se portó como uno de ellos”. (*Mateo 6:29*).

## JÓVENES II

### DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES

Objetivo: Las y los jóvenes sabrán reflexionar sobre circunstancias de su vida, tomando decisiones en ella.

#### Unidad I Pensamiento crítico y reflexivo

##### 1.1 CRÍTICA Y REFLEXIÓN ENTRE LO BUENO Y LO MALO

La conducta es influida por una serie de acondicionamientos que impone la educación, la cultura y la autorreflexión.

La libertad de elección entre un acto bueno y uno malo es la decisión individual o criterio influenciado por dichos factores, que son los que determinan la acción del sujeto.

El factor biológico también tiene relación con la conducta, ya que una persona que ha dormido mal o que no ha desayunado, va a mostrar una conducta diferente a la persona que tiene satisfechas sus necesidades fisiológicas.

Las pautas de conducta se originan por asociación de estímulos.

##### 1.2 LA MORAL TRADICIONAL

La persona con valor moral manifiesta una triple armonía. Su conducta es congruente con lo que piensa y con lo que expresa verbalmente. No hay engaño ni falsas posturas ante los demás ya que se desarrolla en forma armoniosa y su pensamiento, palabras y acciones expresan lo mismo. En cambio, la conducta deshonesto se caracteriza por una inversión del orden descrito, se enfoca al beneficio propio aun cuando esto contribuye al daño o perjuicio de las demás personas.

##### 1.3 LA SEGURIDAD E INSEGURIDAD

Gracias a la educación (proceso que puede darse al margen de la escuela y en ocasiones a pesar de ella), una persona madura intelectualmente y uno de los aspectos más importantes es su adquisición de valores. Esta educación es mucho mejor cuando no sólo se habla del concepto, sino que se viven esos valores y la vivencia, es el más claro de los ejemplos.

El individuo así educado tendrá seguridad al ejecutar sus actos, no así quien sólo ha conocido los valores en teoría.

La inseguridad es la falta de conocimiento teórico-práctico de un proceso o un concepto, es el miedo a ejecutar una acción que presente riesgos conocidos o desconocidos.

Las personas inseguras proyectan una imagen de pesimismo ya que son muy nerviosas e imprudentes. Lo contrario son las personas que tienen iniciativa, aunque este valor sólo es bueno cuando conlleva el conocimiento, o sea, que un ignorante con iniciativa puede ser nocivo.

## **1.4 CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CRÍTICAS Y REFLEXIVAS**

El pensamiento crítico es el resultado de aplicar nuestro razonamiento al objeto conocido, puede ser un concepto que se juzga de acuerdo a nuestra capacidad perceptiva aplicando los valores que poseemos, pero priorizando a la verdad como el eje de nuestro juicio, aunque la verdad es un concepto muy individual. Todos los seres humanos buscamos tener a la verdad como uno de los valores que se persiguen con empeño. No hay peor cosa que una crítica fundamentada en un conocimiento individual carente de estructuras reales.

El pensamiento crítico bien fundamentado da paso a la revelación del error, así que este tipo de conocimiento es en base a la experiencia y a la intuición.

Características

- 1.- Si es criticado o reprendido, explica lo acontecido sin ira o excitación y sin despreciar la crítica o reprensión.
- 2.- Ante las opiniones diferentes a la suya, es tolerante.
- 3.- Cuando está ante varios problemas, toma los más urgentes y los resuelve; después encara los demás, sin desorganizarse interiormente.
- 4.- Cuando toma una decisión se apega a ella sin volver atrás.
- 5.- Toma decisiones a base de razones y pruebas y no por impulsos.
- 6.- Puede discutir los asuntos en debate, sin ardor.
- 7.- No rehúye los problemas difíciles, sino que intenta resolverlos.
- 8.- Entra en discusión para encontrar la verdad y no para convencer a otros.
- 9.- No se lamenta por las decisiones tomadas.
- 10.- No tiene celos de otros.
- 11.- Ante una desgracia no se desconcierta.
- 12.- Trata temas íntimos sin inhibiciones.
- 13.- No siente ansiedad por conocer cuanto antes las cosas que emprende.

## **UNIDAD II ASERTIVIDAD Y RELACIONES HUMANAS**

### **2.1 CONCEPTO DE ASERTIVIDAD**

Viene del latín assertus y se refiere a la acción de “afirmar”, “poner en claro”.

Es la habilidad para ejercer nuestros propios derechos sin violar los derechos de los demás.

La teoría de la asertividad está basada en la premisa de que cada persona posee derechos humanos básicos como el derecho y la responsabilidad a controlar y dirigir su propia vida.

### **2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ASERTIVA**

- Actuar de acuerdo con nuestros intereses, pero con tacto y sin ofender.
- Defender nuestras opiniones, y aceptar la de los demás.
- Expresar nuestros sentimientos con honestidad.
- Ejercer nuestros derechos individuales.
- No transgredir los derechos de otros.
- Ser generoso con su tiempo, experiencia y conocimiento.
- Extraer provecho de toda oportunidad de crecimiento.
- Poseer una elevada sensibilidad a las necesidades de los demás.
- Saber ver y hacer ver el lado positivo de las cosas.

### **2.3 NECESIDAD DE QUE LAS PERSONAS SEAN ASERTIVAS**

“Te has sentido alguna vez indefenso, inútil, incómodo y lastimado.

Tienes que insistir para ser escuchado.

Sientes que tu ánimo está por los suelos.

Sientes que se aprovechan de ti por tu falta de carácter.

Te han herido en tus sentimientos, ideas, emociones”

Una alternativa para evitar la manipulación y el sentimiento de impotencia es “Confiar en ti mismo” y ser asertivo.

El comportamiento asertivo promueve igualdad en las relaciones humanas, permite actuar de acuerdo con nuestros propios intereses, defender nuestras opiniones sin sentirnos culpables y ejercer nuestros derechos sin transgredir a otros.

- La honestidad de la asertividad es una característica de incalculable valor en las relaciones con los demás.
- Cada individuo deberá ser capaz de elegir su forma de actuar en cada ocasión, la libertad de elección y el dominio de nosotros mismos sólo serán posibles sí,

aprendemos a reaccionar de una manera asertiva en situaciones donde hasta ahora lo hemos hecho en forma agresiva y con inseguridad.

- La asertividad te ayudará a hacer más saludable, más seguro de ti mismo, serás más apto y más espontáneo al expresarte.
- Para vivir mejor es necesario ser capaz de expresar lo que deseo.

## **2.4 NUESTRAS HABILIDADES Y DESTREZAS**

Hablar de habilidades y destrezas, conlleva a hablar tanto de aspectos físicos como mentales.

El adolescente, ha de desarrollar toda la potencialidad de sus habilidades y destrezas con que cuenta para cumplir con las exigencias que los medios sociales, escolares y familiares, le presentan y además, para alcanzar los proyectos y metas personales propuestas.

HABILIDAD (Proviene del latín *habilitas*, - atis)

Capacidad, inteligencia y disposición para hacer una cosa.

Gracia y destreza en ejecutar una cosa que sirve de cualidad al individuo, como bailar, montar a caballo, etc.

Cada una de las actividades que una persona realiza con gracia y destreza.

CLASIFICACIÓN:

- Conversación personal: Conducción de un diálogo interior como una forma de enfrentarte a un tema, a un conflicto o a una meta para reforzar tus actitudes.
- Lectura e interpretación de señales: Reconocimiento de influencias sociales sobre la conducta y verse uno mismo en la perspectiva de la comunidad.
- Empleo de pasos para solución de problemas y toma de decisiones: Dominar impulsos, fijar metas e identificar acciones alternativas.
- Actitud positiva hacia la vida: Mostrar una disposición a la superación constante, visualizar un problema como reto.
- Conciencia de uno mismo: Desarrollar expectativas realistas con respecto a uno mismo.

DESTREZAS

- Por destreza se entiende la "capacidad de ejecución de una actividad específica, lo que supone el dominio de las formas peculiares de llevar a cabo tal tarea".
- En términos generales, la adquisición de una destreza supone el dominio tanto de la suficiente capacidad perceptiva frente a los estímulos como de la reacción

eficaz para ejecutar la tarea. Así puede hablarse de destreza perspectiva, motriz, manual, intelectual, social, etc.

LAS DESTREZAS PUEDEN CLASIFICARSE EN:

- DESTREZAS BÁSICAS. - Formas de actuación que determinan la realización eficaz de otras conductas complejas. En tu historial escolar se refiere a los conocimientos y hábitos precisos para que obtengas éxito a lo largo de tu vida académica y seas capaz de hacer frente a las situaciones que se plantean en la vida. Se consideran como destrezas básicas la lectura y el cálculo aritmético.
- DESTREZAS MANUALES. - Capacidad demostrada en la realización de actividades en las que intervienen de modo preferente el movimiento de las manos, supone la realización de movimientos coordinados y a velocidad suficiente. Por ejemplo: Manipular un microscopio, tocar un instrumento musical, realizar diseños gráfico y dibujos, etc.

## **2.5 LOS ROLES DE LOS INTEGRANTES DE UN GRUPO EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DEL MISMO**

ROL. - Comportamiento que asume una persona con relación a un grupo.

ROL. -Conjunto explícito o difuso de derechos y deberes de un individuo dentro de un grupo en relación a su status social-jurídico y en función del grupo.

Tipo de rol	Características	Función
Constructivo para el grupo	Franco Amistoso Expansivo	Orientador Facilitador Estimulador
Destructivo para el grupo	Inmaduro agresivo conflictivo	Agresor-dominador Sensor-entorpecedor Reprochador-soslayador
Dependiente del grupo	sumiso obediente pasivo conformista	Inseguro Temeroso Aislado

Cuadro realizado por Lourdes Foglio valles

## **2.6 RELACIONES HUMANAS EN LOS ADOLESCENTES**

Las Relaciones Humanas, son también designadas como relaciones interpersonales.

Las Relaciones Humanas constituyen un proceso de desarrollo y crecimiento en el que intervienen aspectos como:

La comunicación

La integración

La interacción

Los hombres somos objeto y sujeto de las relaciones humanas desde que nacemos.

Así mismo son relaciones humanas:

- Morir en la guerra.
- Ser víctima de un atraco en la calle.
- Participar en una riña.
- Discutir violenta e irracionalmente.
- Asistir a una clase obligada y confusa.
- Sufrir la indiferencia del padre.
- Asistir a una ceremonia.

Por lo tanto, las relaciones humanas pueden ser:

- Indiferentes    agradables    desagradables

“El tú es semejante a una mina riquísima. Sólo que tus tesoros se ocultan entre la roca de tus imperfecciones”.

“Al valorar la dignidad de nuestros semejantes, nos regalamos a nosotros mismos la oportunidad de crecer”.

“De repente soy consciente de mí mismo, me convierto en persona, pero sólo porque tú estás ahí...”

“Sólo existe una clave para tratar a las personas: la confianza”

“Entre las criaturas no conocemos ninguna tan valiosa como el hombre.”

Las relaciones humanas son la clave del éxito

“Si no valoro a una persona, ésta se queda como un diamante en bruto; y no porque yo lo vaya a pulir, él mismo, por cuenta propia, tiene que transparentar su valor, pero antes

necesita contemplar el tesoro de su persona en el espejo de mi opinión y de mi actitud respetuosa. Sólo si sabe y siente lo valioso que es en realidad, podrá alcanzar el éxito”.

### **UNIDAD III TOMA DE DECISIONES**

#### **3.1 CONCEPTO DE TOMA DE DECISIONES**

Decidir

- Es un proceso que consiste en elegir una alternativa entre varias.
- Es una determinación a la que se llega después de deliberar.
- Es la enunciación de un curso de acción con el firme propósito de llevarlo a cabo.
- Es la resolución que se toma o que se da en una situación dudosa.

La toma de decisiones es una actividad rutinaria de todo ser humano, muchas veces se decide primero y después se piensa para justificar el punto de vista que se adoptó, y al elegir una cosa en muchas ocasiones renunciamos a otras.

Es un proceso que tiene que ver con el pensamiento, con los sentimientos, y con la voluntad; pero, además es reflejo y fruto de causas o situaciones anteriores.

La mejor forma de vivir cada día es aprender de nuestros problemas, buscando siempre una solución.

Una persona que piensa en forma positiva y abierta en buscar una solución, la encuentra con mayor facilidad que la persona encerrada y dependiente.

#### **3.2 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOMA DE DECISIONES**

- Usar la inteligencia
- Nuestra capacidad de conocimiento
- Establecer las ventajas, desventajas o los riesgos
- Ser responsables de nuestra elección, procurando no afectar los intereses de los demás

El proceso varía dependiendo de quien decida:

- a. si es una persona
- b. si es un grupo pequeño
- c. si es una organización compleja

#### **3.3 HERRAMIENTAS PARA LA TOMA DE DECISIONES**

- Reconocer los objetivos
- Analizar los factores que afectan la decisión
- Seleccionar los factores más importantes
- Pedir opiniones

- Tomando en cuenta lo anterior determinar las alternativas
- Analizar cada alternativa considerando sus aspectos positivos y negativos, así como sus posibles consecuencias
- Escoger las más convenientes
- Seleccionar la mejor
- Ponerla en práctica
- Evaluar la decisión tomada
- Analizar las circunstancias de acuerdo con lo positivo, lo negativo y lo interesante, logrando así observar los diferentes enfoques antes de tomar una decisión.
- Evitar emitir juicios basados en las emociones personales y no en el valor de la idea en sí misma.
- Considerar todos los factores evitando imprevistos, no tener arrepentimiento, hacer planes más concretos. Permite antes de actuar conocer mejor la situación, destacando los factores menos importantes.
- Considerar las reglas las cuales se establecen para lograr un beneficio.
- Escoger lo más apropiado
- Seleccionar la alternativa o la acción más conveniente
- Pensar antes de decidir
- Pensar antes de actuar

Siempre se deberá estar capacitado para reconocer las razones que existen detrás de cualquier decisión que se tome.

Es difícil tomar decisiones si no se está preparado para descartar alternativas aun cuando nos agraden.

Al tomar una decisión se deben definir los objetivos, considerar todos los factores, estudiar las consecuencias, generar alternativas, considerar las prioridades, tomar en cuenta los puntos de vista de otros y elegir la más apropiada.

La dificultad de tomar decisiones radica en que hay que combinar elementos tangibles como intangibles, conocidos como desconocidos, emociones lo mismo que razones, realidades con meras posibilidades y cada decisión es de por sí, irrepitable.

Tenemos que enfrentar las situaciones difíciles y encontrar soluciones; es un arte enfocar los problemas como estímulos y retos, más que como desgracias.

### **3.4 PERSONALIDADES DE LA TOMA DE DECISIONES**

Desde el punto de vista de la personalidad, la gente se puede clasificar en dos categorías:

Tipo a: dinámicas. Alegres, entusiastas, positivas, optimistas, se clasifican a sí mismas como personas contentas y exitosas.

Son personas que saben lo que quieren y a donde van; conscientes y motivadas poseen un motor interno que sostiene la fuerza de la acción y señala su dirección.

Tipo b: frustradas, resentidas, pesimistas, negativas, escépticas; viven como empantanadas.

Se mueven al compás de las circunstancias. Como leños zarandeados por las olas del mar junto a la playa, son personas dependientes, con poca o nula decisión.

Cada persona construye el camino que desea recorrer; pero sin darse cuenta, ella misma va colocando obstáculos, además de los que se agregan del exterior. Al enfrentarse a ellos siempre se tiene la posibilidad de elegir entre pensar y actuar de manera positiva o negativa; todo dependerá del lente con que se vea cada situación. En buena medida, lo que somos o queremos ser depende de nosotros mismos.

## UNIDAD IV ADOLESCENCIA MEDIA

---

### JÓVENES III LOS DEMÁS CONMIGO

Objetivo: Jóvenes III. Lograr que las y los jóvenes conozcan los tipos de motivación y los cambios de actitudes que se tienen durante su trayectoria en la vida, para contribuir en el autoconocimiento y la automotivación.

#### Unidad I Motivación y autoconocimiento

##### 1.1 TIPOS DE MOTIVACIONES

La motivación se puede definir como la fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo. Es esa chispa que enciende nuestras ganas de hacer cosas que a veces nos dan mucha pereza. (Fernández, 2020)

Motivación intrínseca: el deseo que impulsa la conducta es interno. La ilusión, el interés, etcétera son ejemplos de estímulos internos que dan lugar a la conducta intrínseca que hace al individuo disfrutar “sin más” de lo que hace.

Motivación extrínseca: es el deseo que impulsa la conducta para obtener una recompensa externa o evitar un castigo. El dinero, los regalos, un trabajo estable o evitar una regañina son algunos ejemplos de estímulos externos que dan lugar a la conducta intrínseca.

Reflexionemos a cerca de las motivaciones más comunes entre los seres humanos:

**EL MIEDO:** casi todo el mundo ha experimentado miedo de una forma u otra. Suele ser saludable porque sirve para protegerte de muchos peligros. La civilización ha reducido algunos peligros físicos (como enfrentarse con animales salvajes), pero ha introducido otros que están íntimamente ligados a la seguridad personal. La aparición del miedo tiene lugar cuando lo súbito y desconocido de una situación hace que te sea difícil tomar una actitud adecuada para manejarla. La reacción más común cuando se siente miedo es huir.

**LA ANSIEDAD:** al contrario del miedo, que es provocado por una situación real, la angustia o ansiedad tiene carácter imaginativo. La ansiedad es difícil de superar porque no está segura de lo que va a ocurrir, te sientes intranquilo e incómodo y aunque tengas el impulso de hacer algo no sabes exactamente cómo actuar. Muchos estudiantes sienten una sensación de angustia cuando tienen que hablar en público porque están preocupados por la impresión que causarán en los demás. Aquí la dificultad no concierne tanto al público, sino a la propia seguridad y a la confianza en sí mismo.

**LA PREOCUPACION:** es una emoción menos intensa que la ansiedad pero más constante, y se deriva del miedo. Si tienes preocupación por presentar un examen de matemáticas, es por temor y falta de seguridad en tus conocimientos de la materia, lo cual se deba quizá a no haber entendido algún tema o por no estudiar. Es obvio que para tratar

positivamente la preocupación (igual que el miedo o la ansiedad) hay que buscar una solución, que en este caso, sería aclarar dudas, investigar, estudiar y ejercitarse. Otro método puede ser analizar a fondo la causa de tu preocupación, muchas dificultades se deben a la falta de comprensión y el desconocimiento de algunos puntos, el conocimiento exacto hace desaparecer los errores y malos entendidos. Una sugerencia más para eliminar preocupaciones es tomar parte en alguna actividad colectiva, entrar en contacto con otra gente, desviar tu atención hacia otros intereses

LA IRA: suele relacionarse con motivos de tipo social, como la necesidad de destacar, tener éxito, de dominar no solo situaciones sino también a determinadas personas. Aparece cuando estas necesidades se ven frustradas, generalmente la provocan con más intensidad las personas y no las cosas. La educación y la madurez son muy importantes porque modifican la forma de expresar un enfado. La persona que da salida a esta emoción ofendiendo a sus superiores o humillando a los demás, no ha progresado mucho con respecto a sus caprichos o rabietas de la infancia. El propio control es la clave para evitar las expresiones exageradas de ira, así como de otros estados emocionales intensos. De vez en cuando es posible que fracasas en algún trabajo, en una elección o en un examen, pero tus sentimientos no deben volcarse amargos o despreciativos hacia los demás porque los consideres responsables de tus malos resultados.

EL AMOR Y EL CARIÑO: son respuestas emocionales que se desarrollan desde las primeras manifestaciones infantiles de alegría. Como los anteriores sentimientos, pueden expresarse de un modo constructivo o destructivo.

Cuando se encausa de manera positiva o afirmativa, constituyen la estructura básica para los mejores logros humanos. Al reconocer el poder positivo del amor, podemos decir que origina la tolerancia, el autosacrificio, la amistad y otras manifestaciones agradables, que pueden disfrutarse tanto en las relaciones familiares, como en las sociales y comerciales.

Cuando una emoción o un sentimiento son negativos tienen una tremenda fuerza destructiva. Si les das cabida dentro de ti, te puedes volver vanidoso, egocéntrico y orgulloso. Cuando se distorsionan más, pueden convertirse en odio, que unido al miedo suele ser el causante de los celos.

Diversos investigadores han definido teorías acerca de la motivación, aquí tienes las más relevantes:

- Teoría de las necesidades de Maslow: estamos motivados para conseguir distintas necesidades clasificadas jerárquicamente; fisiológicas, de seguridad, sociales, estima, autorrealización. Según el hombre satisface estas necesidades ascendería desde la simple supervivencia a la autorrealización.
- Teoría del reforzamiento de Skinner: aquella conducta que se sigue de consecuencias positivas aumenta su probabilidad de repetición en un futuro, mientras que la conducta que tiene consecuencias negativas la disminuye (ley del efecto).
- Teoría de las metas de Locke: nos imponemos unas metas a lograr, pero para motivarnos debemos contar con las habilidades o estrategias para llegar conseguir las.
- Teoría de la equidad de Adams: tendemos a valorar lo equitativo y justo de las recompensas recibidas. Estamos motivados cuando creemos que nuestra recompensa es equitativa a nuestro esfuerzo y justa respecto a las recompensas de otros por el mismo esfuerzo. (Fernández, 2020)

## **1.2 CAMBIOS DE ACTITUD**

Los cambios de actitud no pueden medirse, no son perceptibles, como la estatura o la bella proporción de un cuerpo.

De igual manera la madurez emocional es intangible, no se puede tocar, representa una cualidad de la conducta, que puede variar considerablemente a lo largo de su desarrollo como ser humano, no depende del volumen de sus conocimientos sino del modo como los utiliza. No hay edad para llegar a la madurez, es una cualidad del equilibrio personal, que progresa a lo largo de la vida, de acuerdo a las experiencias o vivencias de cada individuo, dentro de su ámbito familiar, escolar, laboral y social, junto con los factores ambientales. Mientras maduras y creces vas jerarquizando tus nuevas experiencias en relación con el sistema de valores que asimilaste a lo largo del tiempo.

Un individuo es emocionalmente maduro cuando:

- Acepta responsabilices y se consagra a una misión hasta cumplirla.
- Conoce sus objetivos y trabaja por ellos de un modo autónomo.
- Sabe que establecer buenas relaciones con los demás supone dar y recibir consideración y comprensión.
- Respeta y ama a sus semejantes y a sí mismo.
- Expresa sus sentimientos en forma constructiva.
- Es sensible a los sentimientos de los demás.
- Le gusta estar acompañado, pero también es capaz de gozar de la soledad.
- Toma sus decisiones y acepta las críticas sin ofenderse.
- Tiene sentido del humor para consigo mismo y para con los que le rodean

La cortesía es la habilidad para relacionarlos eficaz y satisfactoriamente con nuestro grupo social, esto nos lleva a tener una mejor imagen interna y externa de nuestra personalidad, la primera motiva nuestra auto-aceptación y la segunda propicia ser mejor aceptados por los demás.

La cortesía implica hábitos básicos como:

- Dar las gracias por cualquier favor o ayuda recibida
- Pedir disculpas por una molestia que se haya causado
- Recoger algo que se le cae a otra persona
- Ceder el paso
- Esperar turnos
- No reír ante accidentes o equivocaciones de otros
- Ayudar a otros cuando están en dificultades
- Cerrar las puertas con cuidado para no molestar con ruidos
- Pedir las cosas diciendo “por favor”

- ¿Recuerdas algo más?

## **Unidad II Comunicación y relación**

### **2.1 PROCESO DE COMUNICACIÓN**

Si analizamos todo proceso de COMUNICACIÓN, encontraremos los siguientes elementos o factores primordiales:

- El emisor, quien crea y envía las ideas
- El receptor, quien recibe las ideas
- El mensaje, la expresión de las ideas, puestas en tal forma, que su significado pueda interpretarse
- El canal, conductos portadores del mensaje

#### PROCESO DE LA COMUNICACIÓN

- La idea que se transmite del emisor al receptor no sólo va como un mensaje más, sino que se da en un contexto de emoción y actitudes. Esa idea, además, va orientada hacia cierto objetivo, es decir, va con una intención determinada. La reacción positiva o negativa que presenta el receptor ante el mensaje, da la pauta a seguir al emisor para enviar el siguiente mensaje, y a esta información que recibe el emisor del receptor, se le llama retroalimentación.
- En realidad, la retroalimentación es un mensaje y, por lo tanto, en ese momento los papeles de receptor y emisor se invierten. La comunicación por lo tanto, es recíproca.
- La comunicación no es realmente un proceso lineal de ida y vuelta, sino toda una red que se establece y se complica conforme avanza la interacción entre los individuos que en ella intervienen.

#### ASERTIVIDAD Y COMUNICACIÓN

- Ser asertivo, es defender lo que uno cree o quiere, es un componente importante de una buena
- comunicación, especialmente en el momento de mayor dispersión familiar, cuando hay miembros
- adolescentes o jóvenes. La asertividad significa decir lo que queremos o sentimos aunque no coincida
- con lo que otros esperan de nosotros. Sostener claramente la decisión o acción que hayamos elegido

- a veces nos confunde con ser agresivo, pero la comunicación agresiva es hacer sentir mal al otro,
- censurado, criticando, golpeando o usando un lenguaje grosero para cortar la comunicación en vez de
- mantenerse abierto a la comprensión.
- Una comunicación directa, clara y abierta, en la que se dice de manera no agresiva lo que uno desea,
- implica aclarar lo que queremos, tanto para nosotros como para el otro/a, para poder y saber decir
- “no quiero”, “no puedo”, “si quiero con la condición de “... sin ofender.
- Es de suma importancia comprender lo que es una buena comunicación y aplicarla en cualquier
- relación humana; familiar, amistosa, laboral, escolar o de pareja.
- Aprender a comunicarse de manera directa, clara y abierta no es un proceso fácil y para eso debemos:
  - identificar conductas asertivas.
  - practicar diferentes formas de decir “no” a la presiones sociales.
  - ensayar la comunicación verbal de nuestros sentimientos.
  - saber aceptar nuestros sentimientos.
  - comunicar claramente lo que queremos y sentimos

La aceptación de los sentimientos implica reconocerlos y respetar el derecho de expresarlos en una forma apropiada.

Por ejemplo, decir “yo estoy muy enojado/a por que tu hiciste”, es una forma honesta de expresar una emoción; en comparación con la comunicación de sentimientos por formas indirectas como muecas, cambio de tema o rechazo, un buen escucha puede responder con respeto, diciendo: “tu parece estar muy enojado/a”; al reconocer este enojo, el oyente puede ayudar a que se dé una comunicación más abierta.

Comunicar nuestros verdaderos sentimientos puede ser difícil cuando están involucradas emociones como el miedo, el enojo o los celos. Una de las mejores formas de comunicar claramente lo que sentimos es emplear oraciones empezando con el pronombre yo.

Por ejemplo: en lugar de decir en un tono acusador: “¿por qué tú siempre tienes que llegar tarde a todo?”, podemos decir: “a mí no me gusta tener que esperarte tan frecuentemente”, lo cual expresa adecuadamente un sentimiento, sin agredir a la otra persona.

Esto se conoce como comunicación positiva, y se da cuando una persona puede expresarse honesta y claramente, de manera que no sea amenazante u ofensiva para otras.

Ser capaz de comunicarse claramente de manera que podamos hacernos entender, es también importante. Esto es esencialmente cierto en situaciones que involucran información: dar instrucciones, completar una tarea o aprender una nueva habilidad. El comunicarse claramente puede ser menos difícil de aprender debido a que este tipo de comunicación generalmente se usa en circunstancias no emocionales.

La comunicación es un área compleja de aprendizaje la cual muchos/as de nosotros/as tenemos dificultad para manejar.

Todos aprendemos los estilos y hábitos de comunicación de nuestras familias y de otros adultos importantes para nosotros/as. Los estilos de comunicación presentados en esta sesión pueden ser nuevos y diferentes de aquellos usados más frecuentemente; sin embargo, es factible aprender nuevas formas de comunicación y buscar oportunidades para practicarlas, al entender lo esencial de una buena comunicación en las relaciones con nuestros padres, compañeros, amigos y parejas.

## **2.2 FORMAS DE COMUNICACIÓN**

**COMUNICACIÓN PASIVA.-** Las personas que se comunican pasivamente son aquellas que no dicen directamente lo que sienten, piensan, desean o necesitan. Tienen a jugar el rol de víctimas, haciendo que los otros se sientan culpables o frustrados.

- Comenta con tu compañero de junto si conoces a alguien así.

**COMUNICACIÓN AGRESIVA.-** Son personas que exageran al reaccionar. Normalmente parecen estar enojados al contestar o responder. Imponen su forma de pensar y cuando no logran su objetivo se molestan y resienten con los demás. Los que responden agresivamente olvidan respetar los derechos y sentimientos de los otros y pueden usar su agresión para encubrir su inseguridad emocional

- Comenta con tu compañero de junto ¿cuántos agresivos conocen?

**COMUNICACIÓN ASERTIVA.-** Las personas asertivas saben lo que quieren y lo expresan de manera directa aun cuando son sensibles a los sentimientos de los demás. Mantienen su posición sin ofender al otro. La persona asertiva sabe cómo expresar sus sentimientos, tanto positivos como negativos, y busca la solución que le permite expresar sus necesidades sin molestar a nadie.

- ¿Qué te falta para ser asertivo?

### **COMUNICACIÓN POSITIVA**

- La comunicación es un proceso que nos permite relacionarnos con los demás, sin embargo aun cuando estamos rodeados de gente y hablamos con otros diariamente, no siempre lo hacemos de forma efectiva, por eso debemos practicar

la comunicación positiva, que es la que nos permite expresar claramente nuestros sentimientos, emociones e ideas.

- ¿Cuántas veces te ha pasado que necesitas decir algo y las personas lo entienden de manera diferente?
- ¿Por qué nos sucede esto?

Cuando nos comunicamos inadecuadamente puede que:

- El emisor no fue claro en la transmisión del mensaje
- El receptor no atendió adecuadamente
- El emisor disfrazó la idea
- El mensaje no fue aclarado
- El receptor no entendió claramente el mensaje y no pidió explicación

### **Unidad III Inteligencia y educación emocional**

#### **3.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

La Inteligencia Emocional nos ayuda a escoger el camino correcto delante de un problema o una situación y encontrar la mejor vía. Nos ayuda a valorar y sopesar diferentes opciones para llegar a nuestro fin.

La inteligencia emocional, nos aporta la capacidad de entender y analizar información y utilizarla de manera más asertiva. Por emocional, también se entiende como aquello perteneciente a las emociones y a lo emotivo, y el cómo reacciona cada persona delante de alguna de las emociones del ser humano.

El término fue desarrollado por los psicólogos Peter Salovey y Jhon Mayer. Pero es Daniel Coleman quien le da fama mundial al publicar su libro en 1995. Menciona que consta de 5 capacidades:

- Descubrir las emociones y los sentimientos propios
- Reconocerlos
- Manejarlos
- Crear una motivación propia
- Gestionar las relaciones personales (García-Allen 2014)

¿Qué tan bueno eres para expresar tus sentimientos?

¿Te resulta fácil o difícil encontrar las palabras adecuadas para expresar cómo te sientes?

Todos podemos mejorar la forma en que comunicamos a otros nuestros sentimientos, para practicar al respecto vamos a definir los siguientes términos:

**SENSACION:** Es lo que captan nuestros sentidos. ¿Qué sensaciones puedes recordar ahora?

**EMOCION:** Es un estado de ánimo ocasionado por una sensación, recuerda ¿cómo te has sentido cuando te ladra un perro? ¿Cómo te sientes cuando te enojas con tu mamá? ¿Recuerdas haberte caído delante de mucha gente?

**SENTIMIENTO:** Es una emoción más profunda y duradera, como lo que sientes por tus parientes y amigos más cercanos

### **3.2 AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOANÁLISIS**

#### **AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOANÁLISIS**

Conocernos no es fácil, implica mucho más que el simple hecho de vernos al espejo y saber que es nuestra imagen la que se está reflejando. Conocerse es saber lo que nos gusta, lo que nos molesta, la forma que tenemos de resolver problemas y de reaccionar ante diferentes situaciones, las personas que no se conocen bien a sí mismos tienen muchos problemas en su forma de relacionarse y de comunicarse con los demás porque ni nadie, ni ellos mismos saben cómo van a actuar en determinado momento. Cuando cada uno puede reconocerse y conocerse a sí mismo, podremos entonces reflexionar acerca de nuestra forma de actuar, sentir y hacer sentir a los demás, a esta reflexión se le llama “autoanálisis” y es la acción más profunda de la conciencia, pensar a cerca de quien soy, que quiero lograr y cómo hacerlo es entre algunas otras cosas lo que nos hace ser humanos, diferentes de todas las demás especies y capaces de hacer, pensar y decir cosas extraordinarias.

#### **Y tú ¿quién eres?.....**

Las emociones más frecuentemente experimentadas son: alegría, orgullo, contento, amor, que son agradables; mientras que el dolor, la vergüenza, el miedo y la culpabilidad son emociones relativamente desagradables.

Las emociones varían en intensidad, en la dimensión de agrado o desagrado que nos producen, podemos estar tan coléricos o contrariados que en ocasiones perdemos el control de nuestra conducta. Es decir que cuando estamos muy emocionados no vemos la vida con total claridad. El viejo refrán de que “el amor es ciego” se refiere a lo difícil que es ver las faltas o defectos de las personas cuando estamos enamorados.

Debemos aprender a vivir con nuestras emociones. Para saber quiénes somos es necesario estar conscientes de nuestros sentidos, de nuestra mente, de nuestra voluntad y de nuestra interioridad. Nadie puede tener relaciones profundas con otra persona si no las tiene antes consigo mismo. La exploración, el autoconocimiento es una de las acciones que más garantizan el desarrollo inteligente y emocional. Poseemos listas interminables de rutinas y nos enorgullecemos de ellas porque generan estabilidad, pocas veces nos aventuramos más allá de nuestro territorio y cuando lo hacemos, organizamos las cosas para que nada escape a nuestro control. Sin embargo limitar nuestras emociones es negarnos la posibilidad de una vida plena y feliz. Recordemos entonces que “una condición de estar vivo es sentir”. Conozcamos nuestros sentimientos,

nuestras emociones y aprendamos a comprenderlas, controlarlas y canalizarlas para vivir con intensidad.

### **3.3 CAMBIOS INTERNOS POR LA EMOCIÓN**

Durante una fuerte emoción son muchos los cambios que ocurren en los órganos del cuerpo. Estos cambios son interesantes y sirven para explicar muchas de las variadas reacciones que exteriorizan las personas que experimentan una emoción. Las pupilas se dilatan, los párpados se ensanchan inusualmente y parece que los ojos quisieran salirse de sus órbitas. Aumenta el ritmo y el vigor de los latidos del corazón. Las glándulas sudoríficas de la piel segregan cantidades excesivas de sudor, el bien llamado “sudor frío”. El ácido adicional cambia la reacción galvánica o eléctrica de la piel por el cual se mide la proporción del sudor excesivo. A diferencia de las glándulas sudoríficas, las glándulas salivares se inhiben con las emociones. La contención de la saliva produce lo que conocemos como la sensación de “boca seca”. Sube la presión de la sangre. También aumenta el volumen de la sangre en las extremidades al contraerse las grandes arterias del torso impulsando la sangre hacia la piel. El sonrojamiento resultante es una de las señales más evidentes de la emoción

Los cabellos tienden a “ponerse de punta” y la carne se hace “de gallina”. Cambia el ritmo y la profundidad de la respiración aunque no en una proporción determinable. A veces la respiración es más rápida y a veces más lenta. Puede hacerse también más profunda o más superficial o más irregular en su ritmo. También se inhibe con la emoción la secreción de fluidos gástricos. Esto es sólo parte del efecto de las emociones sobre el sistema digestivo. Las emociones también detienen los movimientos digestivos del estómago y los intestinos con la retirada de sangre de las vísceras. Las glándulas suprarrenales segregan en la sangre la hormona adrenalina. Esta sustancia química tiene varios efectos como acelerar el ritmo cardiaco, hacer que el hígado descargue más azúcar en la sangre para dar energía a los músculos y aumenta la capacidad de la sangre para coagular rápidamente. Este conjunto de reacciones fisiológicas nos preparan para actuar rápidamente en situaciones de emergencia o peligro y poder correr con velocidad, saltar y no sentir dolor en situaciones extremas.

## **Unidad IV Los sentidos en el aprendizaje**

### **4.1. LOS SENTIDOS EN EL APRENDIZAJE**

#### **“FUNCION DE LOS SENTIDOS EN EL APRENDIZAJE”**

Conocemos el mundo a través de nuestros sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto). Percibimos sensaciones que se transforman en información y así aprendemos. Para aprender mejor es fundamental propiciar experiencias sensoriales. Cuando tenemos que aprender cosas que no vemos, que no oímos, que no sentimos no podemos darle significado al aprendizaje y cualquier cosa que “aprendamos” así solo será un montón de información que olvidaremos al salir del examen. El aprendizaje más valioso que podemos tener, es aquel que tenga algún significado útil, reconocible y práctico. Para

poder lograr que el aprendizaje sea significativo debemos involucrar a nuestros sentidos en cada cosa que debemos aprender. ¿Cómo hacerlo?

Mediante el OIDO llegan las ondas sonoras al cerebro, cuando estudias, es muy importante el ambiente auditivo que hay a tu alrededor, múltiples estudios revelan que el ruido (sonidos fuertes, irregulares, sin armonía) produce efectos psicológicos nocivos, vuelve a la gente insociable y predispone a la agresión. Cuando estudies elige música no ruidosa, sin letra, a bajo volumen. Prueba una vez, seguro que los resultados serán sorprendentes

Usemos el sentido del GUSTO. El conocimiento también tiene sabor. Recuerda tus sabores preferidos, recuerda aquellos sabores desagradables, asócialos con tus aprendizajes. ¿A qué te sabe un helado de matemáticas? ¿Qué libro elegirías para postre? ¿Qué te gustaría leer mientras pruebas algo delicioso? ¿Conque clase de conocimiento acompañarías una comida desagradable? Ejercita este tipo de ideas mientras estudias y seguro que si relacionas algo difícil de aprender (fechas, nombres, fórmulas, etc.) con algún buen sabor fácilmente lo recordarás.

El OLFATO está muy ligado a la memoria emocional. ¿Recuerdas el olor de algún buen momento?, ¿Cómo reaccionas si pasa un chico (a) con el mismo perfume de tu novio (a)? Estudiar en lugares con olores agradables, al aire libre, con esencias de flores o maderas te ayudaran a bajar la tensión emocional y mejorar los resultados de tu aprendizaje.

La piel es el órgano sensorial más grande del cuerpo, mediante ella llegan al cerebro las sensaciones de calor, frío, dolor, suavidad, presión, frescura, etc. El TACTO puede acelerar la adquisición de conocimientos cuando es correctamente estimulado. Tocar con texturas suaves los brazos y las piernas durante las pausas de estudio pueden ser un elemento facilitador del aprendizaje.

El aprendizaje en nuestro medio es prácticamente visual, sin embargo se ha manejado como una norma el ver fijamente a un solo punto, como el pizarrón o el profesor hablando por largos periodos de tiempo.

Sin embargo, recordemos que el ojo es un músculo y como tal si no se mueve se atrofia, entonces, recuerda hacer algunos ejercicios de relajación visual cada cierto tiempo mientras estudias, lees o estas en clase, para evitar la fatiga ocular. Aprende a ver cosas valiosas, dignas; un atardecer, un bosque, el cielo estrellado y disfrútalo.

## **4.2 MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE**

Ya hemos señalado en este curso y en los dos anteriores del programa “Jóvenes”, la importancia de la motivación, recordemos que las personas con alta motivación al éxito se inclinan a elegir tareas que conduzcan a lograr alguna meta, trabajan consistentemente en sus metas a largo plazo, le preocupa su buen desempeño y se considera a sí mismo como competente.

La motivación y la actitud afectan el aprendizaje y la retención significativa. Los estudiantes con alta motivación de logro obtienen mejores calificaciones y responden al fracaso de manera diferente a quienes tienen gran temor al fracaso. El estudiante motivado constructivamente responde al fracaso actuando persistentemente y

trabajando con más ahínco en la tarea. Los demás abandonan la tarea cuando fracasan en ella.

Algunos estudios señalan que los efectos de la motivación del estudiante pueden depender de los estilos de enseñanza de los profesores. Los profesores que favorecen la independencia tienden a dar a sus estudiantes muchas opciones, mientras que los profesores apoyan la conformidad, sólo esperan que sus estudiantes realicen tareas muy específicas.

Los estudiantes motivados al éxito responden a las situaciones difíciles trabajando con mayor empeño, por lo tanto, las tareas de reto y a largo plazo, son mejores para ellos.

### **4.3 GIMNASIA CEREBRAL**

La gimnasia cerebral es una práctica que permite aprender mejor y más rápidamente, partiendo de la idea de que se aprende con el cuerpo, con los sentidos, con el movimiento, las sensaciones, las emociones y con el cerebro. Todas las actividades físicas ayudan a pensar y aprender. Son ejercicios sencillos y de fácil memorización, si se ejecutan diariamente la posibilidad de aprender se incrementa.

EJERCICIO A:

1. Escribe un abecedario en mayúsculas
2. Debajo de cada letra coloca las letras minúsculas “d, i, j” al azar, que quieren decir: d = brazo derecho, i = brazo izquierdo y j = ambos brazos.
3. Cuida que las letras minúsculas “d, i, j” no estén bajo las mayúsculas “D, I, J”
4. Pega la hoja en una pared, exactamente al nivel de tu vista.
5. Mientras lees en voz alta la letra “A” te fijas si debajo hay una “d”, una “i” o una “j” y entonces subes y bajas el brazo correspondiente o ambos en el caso de la “j”, y así sucesivamente hasta llegar a la “Z”
6. Cuando hayas llegado a la “Z”, empieza de nuevo pero de la “Z” a la “A”
7. Si te equivocas vuelve a empezar.

¿PARA QUE SIRVE?

Favorece la concentración a través del ritmo

- ✓ Incrementa el estado alerta del cerebro
- ✓ Recomendado para antes de estudiar algo difícil
- ✓ Permite mejorar tu atención entre la vista, el movimiento y la audición

EJERCICIO B:

1. Escribe en una hoja de papel cuatro letras minúsculas “p, d, q, b”
2. Pega la hoja de papel en la pared a nivel de tus ojos
3. Como si estuvieras ante un espejo cuando veas una “p”, pronuncia la letra, flexiona y levanta tú pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
4. Si ves una “q”, pronúnciala, flexiona y levanta tu pierna derecha.
5. Si ves una “b”, pronúnciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba como si reflejaras a una “b”
6. Si ves una “d”, pronúnciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba como si reflejaras a una “d”

¿PARA QUE SIRVE?

- ✓ Ayuda a mejorar la atención y disminuir problemas en la escritura
- ✓ Recomendado para antes de escribir mucho
- ✓ Recomendado para antes de bailar, correr, hacer deporte
- ✓ Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación

EJERCICIO C:

1. Toma ambas orejas por las puntas.
2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás
3. Mantenlas así por espacio de veinte segundos
4. Descansa brevemente
5. Repite el ejercicio tres veces

¿PARA QUE SIRVE?

- ✓ Despierta el mecanismo de la audición
- ✓ Asiste a la memoria
- ✓ Recomendado para comprender textos
- ✓ Recomendado para recordar datos

EJERCICIO D:

1. Recuerda algún momento en que te hayas sentido mal, nervioso, sin aprender, hastiado, fastidiado, con miedo, desorientado, etc. En esos momentos ¿cómo te gustaría sentirte? (anota cinco posibilidades de cómo sí te gustaría sentirte)
2. ¿Cómo te gustaría verte? (anota cinco posibilidades de cómo sí te gustaría verte)
3. ¿Qué sí me gustaría decir de mí mismo? (anota cinco posibilidades)
4. ¿Qué sí me gustaría oír que los demás me dijeran? (anota cinco posibilidades)

¿PARA QUE SIRVE?

- ✓ Mejora la autoestima
- ✓ Revela mecanismos de acción para alcanzar tus metas
- ✓ Estimula la creatividad generando sueños y metas

EJERCICIO E:

1. Elige tres personas conocidas. Una que te caiga bien, una que te caiga mal y una persona neutral.
2. Realiza una lista con 5 aspectos positivos de cada persona

¿PARA QUE SIRVE?

- ✓ Mejora tu percepción del medio y de tus semejantes
- ✓ Te predispone a encontrar lo mejor de los demás
- ✓ Mejora tu autoestima
- ✓ Promueve lo mejor de otros

## **JÓVENES IV MIRANDO MÉXICO**

Objetivo: Jóvenes IV. Propiciar en las y los jóvenes el arraigo a su cultura y nación, a través del rescate de símbolos, tradiciones, valores nacionales y regionales que le hagan sentir orgullo por la riqueza de su país.

### **Unidad I Identidad cultural**

#### **1.1 IDENTIDAD CULTURAL**

“La totalidad de hábitos, costumbres, valores, ideas, anhelos, técnicas, que son transmitidos por una colectividad, y que tomados en conjunto, constituyen la configuración característica del comportamiento modal de una sociedad”

“Se refiere a los patrones de pensamiento, sentimiento y conducta de los seres humanos que se transfieren de una generación a otra entre los miembros de una sociedad”

“La cultura de signos, la manera selectiva de sentir, de pensar y de obrar, que distingue a un grupo de otro, maneras que son transmitidas por la sociedad... Y aprendidas por cada nueva generación.”(Kluckhohn).

### **“NUESTRO ORIGEN CULTURAL”**

México es el resultado del choque entre la unión de dos culturas fundamentales.

LA INDIGENA

LA HISPANA

#### **LA APORTACIÓN INDÍGENA**

- Una proporción enorme de su sangre
- Un cierto conjunto de elementos vegetales (maíz, cacao, tomate)
- Animales domesticados, como el guajolote
- Palabras que aún se utilizan en nuestro lenguaje (Aguacate, Jícara, Tamal, Chile, Coyote, Ocelote, Hule, etc.)
- Entonación propia al pronunciar el castellano
- Formas especiales de acción y de pensamiento que perduran en nuestros días (rituales a la muerte)
- Actitud de sometimiento a altas jerarquías (marcada estratificación social)
- Sentimiento religioso profundo. Tenían un calendario ritual de 260 días para festejar a sus dioses
- Actitudes tales como: la melancolía, la generosidad, el sentido solidario, el gusto por el color y la música nostálgica, por el adorno recargado y la no poca sensibilidad artística

#### **ARTE INDÍGENA**

- Danza: del venado, de los viejitos, etc.
- Arte plumario: utilizaban las plumas del quetzal y otras aves para hacer cuadros.
- Códices: en donde relataban aspectos de su vida cotidiana
- Orfebrería: manejo de oro y plata para elaboración de joyas
- Música: aún podemos admirar algunos de sus instrumentos musicales
- Poesía: Netzahualcóyotl fue el máximo representante de este arte

## **CIENCIAS**

- Arquitectura: aún podemos admirar sus construcciones en Teotihuacán, Tula, El Tajín, Chichen Itzá, etc.
- Medicina: realizaban cirugía de ojo.
- Astronomía: calendario de 265 Días
- Matemáticas: utilizaron el cero antes que los fenicios.
- Herbolaria: es la más rica del mundo.

## **APORTACIÓN ESPAÑOLA**

- Parte de su sangre.
- La mayoría de sus actuales elementos culturales
- El idioma castellano
- La religión
- Buena parte de nuestras costumbres y patrimonio material
- La aportación de animales de carga y transporte como el caballo y el burro
- El arte culinario español

Actitudes tales como: el ánimo emprendedor, el individualismo y la religiosidad

## **HERENCIA CULTURAL HISPANA**

- Arquitectura: principalmente en el aspecto religioso en fachadas y retablos con el estilo barroco churrigueresco que fascinó al mexicano
- Pintura: también con sus principales exponentes en el aspecto religioso, aun podemos observar la pintura barroca caracterizada por el oscurantismo.
- Escultura: imágenes religiosas con el estofado y laminado en oro.
- Literatura: con su máximo representante Don Miguel de Cervantes Saavedra Fernández de Lizardi

Música: instrumentos de cuerda y coros.

## **1.2 VALORES PATRIOS**

### **“SIMBOLOS PATRIOS “**

#### **EL ESCUDO, LA BANDERA Y EL HIMNO NACIONAL**

• EL ESCUDO nos habla de la leyenda Azteca que se remonta a la fundación de Tenochtitlán, en cuyo glifo se presenta una corriente de agua, una peña con un nopal saliendo de ella en el cual se postra una águila devorando una serpiente y un semicírculo de encino y laureles que armoniza el glifo. El agua representa los lagos del valle de México, la peña (Piedra) hace referencia al caudillo "Tenoch" junto con el nopal, ya que "Tenoch" significa "Tuna de Piedra; y el águila devorando la serpiente, simboliza la señal que los dioses Aztecas habían pedido como muestra del lugar donde debería ser fundada "La Ciudad". Originalmente esta ciudad fue llamada México-Tenochtitlán, México en honor a un caudillo que se llamo Mexitli y Tenochtitlán en honor al ultimo de sus caudillos y dirigentes llamado "Tenoch" por lo cual Tenochtitlán significa "El Lugar de Tenoch". Actualmente solo se conserva el nombre de México.

• LA BANDERA NACIONAL, símbolo patrio de nuestro México querido. Símbolo primario de nuestra Mexicanidad que tanto nos honra y enorgullece, en ella se plasman tres distribuidas en forma vertical con los colores nacionales verde, blanco y rojo. El verde significa la esperanza; el blanco significa la pureza; y el rojo la sangre derramada por nuestros héroes. En la bandera tricolor se conjugan derrotas y victorias; pasado y presente; historia y origen de México. Somos uno de los pocos países del mundo y el único de América que conserva plenamente sus raíces y su nombre.



### **“SIMBOLOS PATRIOS “**

#### **EL ESCUDO, LA BANDERA Y EL HIMNO NACIONAL**

- EL HIMNO NACIONAL.  
Música: Jaime Nunó  
Letra: Francisco González Bocanegra.

Por ordenes de Presidente de la Republica, Antonio López de Santa Ana, se lanza la convocatoria para la escritura de la composición poética de nuestro Himno.

Se cuenta que la novia de Francisco González Bocanegra, Guadalupe González del Pino, lo encerró bajo llave en una habitación para que compusiera la letra, lográndolo cuatro horas después. Al ser electa esta obra, se convocó a los músicos en donde Jaime Nunó presento sus partituras resultando ganador. La noche del 15 de septiembre de 1854 se estreno en el escenario del teatro nacional.

### **1.3 IDENTIDAD REGIONAL**

#### **IDENTIDAD REGIONAL**

Es todo aquello que nos hace sentir parte de un lugar y espacio, apropiándonos de cada una de sus manifestaciones. Entendiendo como valor regional “El patrimonio de cada región que la hace única por sus manifestaciones tanto naturales como culturales”.

Naturaleza	Clima Relieve Paisajes Atractivos turísticos Etc.	Culturales	Música, danza y teatro Artesanía, gastronomía, monumentos, pintura, arquitectura, leyendas, festividades (religiosas, cívicas, etc.)
------------	---	------------	--

Cuadro del Programa Joven IV 1994

¿Qué es lo que identifica a tu región?

¿Qué significa el nombre de tu localidad?

¿Quién fue el Fundador y en qué año?

¿Qué vestigios arqueológicos y edificaciones arqueológicas se encuentran en tu localidad?

¿Conoces algunos personajes ilustres de tu localidad?

¿Qué fiestas se celebran?

“SIN MEMORIA HISTÓRICA, UN PUEBLO NO PUEDE ENCONTRAR SU PROPIA IDENTIDAD”

#### **DANZA FOLCLÓRICA**

Cada estado cuenta con un abanico de danzas que lo caracterizan, por ejemplo:

- La danza del venado: .....Sonora.
- La danza de los viejitos: .....Michoacán
- El jarabe tapatío: .....Jalisco.
- Los sones: .....Veracruz, Región huasteca y Jalisco.
- La guelaguetza y jarabe mixteco: ....Oaxaca.
- Huapangos: .....Hidalgo, Nuevo León, San Luis Potosí y Tamaulipas.

- Polkas y jarabe pateño: .....Coahuila.
- Fandango Jarocho: .....Veracruz

### **VESTIDOS TÍPICO**

Charro:.....Jalisco

- China Poblana:.....Puebla
- Huipil: .....Oaxaca
- Tehuana: .....Istmo de Tehuantepec.
- Guayabera: .....Yucatán
- Traje chinaco: .....Morelos
- Cuera tamaulipeca.....Tamaulipas

### **PLATILLOS TÍPICOS**

Cabrito: .....Nuevo León.

- Cecina de Venado: .....Sonora.
- Pozole y tortas ahogadas: .....Jalisco
- Panuchos y cochinita pibil: .....Yucatán
- Barbacoa: .....Hidalgo
- Chiles en nogada y Mole: .....Puebla
- Tlayudas, mole negro, chapulines, tasajo: .....Oaxaca.
- Garnachas, tamales de mole rojo, pescado a la veracruzana. Veracruz.
- Chongos, minguiche: .....Michoacán.
- Pozole seco, tatemado y dulces de coco: .....Colima.
- Menudo con maíz, camarones al agua chile, chilorio: .....Sinaloa
- Tlacoyos, romeritos: .....Distrito Federal

## **1.4 APORTACIONES DE MÉXICO AL MUNDO**

### **ARTE POPULAR**

Comprende las artesanías con intención artística y la arquitectura, la pintura, la escultura, la música, la danza, las leyendas y los mitos peculiares de cada localidad, la gastronomía.

Delata un carácter sustancial del mexicano: un mestizaje dentro de él que, empero, vibra una honda voz inconfundiblemente indígena.

Ramas más importantes del arte popular

CERÁMICA: (La artesanía que ocupa mayor número de personas)

La alfarería: Cazuelas, ollas, jarros, vidriados y sin vidriar.

TEXTILES: a) Algodón (mantos y cambayos)

b) Lana (zarape)

c) Fibras duras

METALISTERIA: México primer País productor de plata en el mundo.

a) Orfebrería (vasijas, cubiertos, etc.)

b) Joyería (adornos personales)

### **ARTE POPULAR**

MADERA: muebles de diseño colonial, instrumentos de cuerda, instrumentos de percusión (bongós, congas y marimbas)

PALMA: sombrero y elaboración de cestos y bolsas

VIDRIOS: los vitrales, los espejos y vidrio soplado

JUGUETERIA: Con barro, cartón comprimido (las máscaras y los típicos judas), las miniaturas de instrumentos musicales, balero, trompo, yoyos, etc.

TALABARTERIA: Huaraches, bolsas, carteras, cinturones, portafolios, etc.

### **FOLKLORE**

Toda manifestación espontánea y emotiva de un pueblo se traduce en las siguientes manifestaciones:

IDEAS Y CREENCIAS SUPERTICIOSAS: Magia, duendes, hechicería, medicina, supersticiones en general

Costumbres tradicionales: Fiestas, ceremonias, juegos.

Narraciones tradicionales: Cuentos, chistes, fábulas, mitos, baladas, leyendas.

Proverbios populares: Sobrenombres, cantos locales.

## **GASTRONOMÍA**

La alimentación entre los mexicas era de productos vegetales y animales que hasta nuestros días se elaboran con ellos platillos y entre los más frecuentes se encuentran:

**MAÍZ:** de México al mundo entero; el alimento principal en sus diversas presentaciones tales como: elotes, sopas, granos enteros, tortillas, tamales, pinole, harinas, atoles, etc.

**VEGETALES:** además del maíz estaban otros vegetales entre los cuales podemos mencionar las múltiples especies de frijol, calabaza, chilacayote, papa, camote, nopales, chile, jitomate, achiote, corazón de maguey, vainilla, cacao.

**ANIMALES:** se pueden citar distintas especies: venados, tlacuaches, mapaches, liebres, guajolotes, patos, iguanas, guachinangos.

**FRUTAS:** la serie de frutas que México ha aportado a otros países son: la piña, el mamey, chirimoya, la guanábana, el aguacate, el zapote, el tejocote, la tuna, la pitaya, papaya, el cacahuate, la jícama, la ciruela, el capulín.

**BEBIDAS:** dentro de las bebidas podemos mencionar las más conocidas de fama internacional como: el tequila, el mezcal, la tuba, el tepache, el champurrado, la chía.

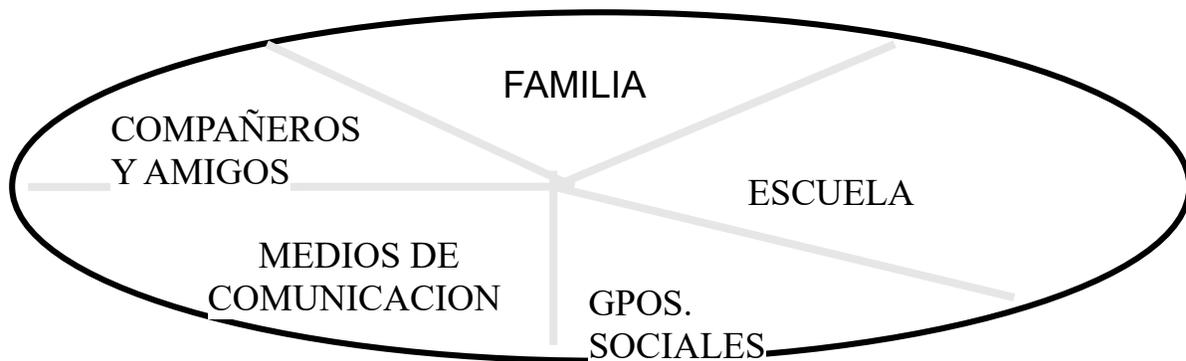
## **“RASGOS FÍSICOS Y SOCIALES”**

- Los habitantes del norte de nuestro país se caracterizan por tener el cráneo alargado (dolicocefalos), estatura más alta que la generalidad del mexicano y normalmente alcanzan su desarrollo a más temprana edad. La gente es extrovertida y con menos prejuicios sociales, quizá debido a la influencia cultural de los estadounidenses.
- Los habitantes del centro de México, se caracterizan por su estatura baja, cráneo más bien redondo (mesocéfalos), piel de color morena y que todavía guarda costumbres conservadoras.
- En el sur de nuestro país encontramos individuos con cráneo ancho (braquicéfalos), estatura baja, piel morena oscura y en algunos estados como en Yucatán aún conservan apellidos autóctonos, son de carácter alegre pero apegado a sus tradiciones.

## UNIDAD II IDENTIDAD SOCIAL

### 2.1 AGENTES DE SOCIALIZACIÓN

La sociedad en que se desenvuelve un adolescente tiene una influencia importante en su desarrollo, sus relaciones, sus adaptaciones y su conducta. Para comprender a los adolescentes es necesario comprender su sociedad.



La socialización es un proceso mediante el cual el ser humano desarrolla hábitos, habilidades, valores y motivos compartidos que los convierte en miembros responsables y productivos de la sociedad en donde desempeñará un status y un rol.

Al paso de las etapas de desarrollo y a medida que se va incursionando a través de los diferentes **agentes** de socialización, se va adquiriendo la experiencia que nos permite despertar hacia un compromiso para con nosotros mismos y con el entorno, e ir asumiendo responsablemente las decisiones que hagamos para nuestra vida.

#### 2.1.1 FAMILIA

**La familia** es el espacio donde se viven las primeras experiencias de socialización.

Los padres no eligen a sus hijos, los hijos no eligen a sus padres ni a sus hermanos, por lo tanto no hay jubilación, ni despido; los hijos siguen siendo hijos y los padres papás.

#### PAPEL DE LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD SOCIAL

La familia es un lugar donde coinciden de manera natural varios individuos, no por casualidad, sino por paternidad, por filiación o por fraternidad, formando un grupo único. Por lo que se convierte en una célula viva, y como todo ser vivo, requiere de ciertos cuidados para conservarse y trascender.

Existen muchos tipos de familia y cada uno con distintos miembros, por lo que ninguna familia es igual a otra, ni una mejor que otra, su composición es valiosa por sí misma ya que responde a distintas necesidades y posibilidades de las personas que lo conforman. Cada familia cumple una función social que permite que tú estés aquí, ahora.

Al pensar en la familia se nos puede venir a la mente un conjunto de imágenes, lugares y objetos conocidos; el lugar donde dormimos, donde vemos la televisión, el olor de la comida, el patio, nuestros juguetes, las fiestas etc.

A través del grupo familiar, la sociedad nos transmite valores y costumbres, la lengua, el modo de vestir, el festejo de los nacimientos o los entierros, las maneras de pensar y comunicarse, de aprender a relacionarnos con otros grupos sociales.

Cada integrante en su grupo familiar va formando su identidad personal. Aprendemos mirando a la gente que nos rodea como pueden ser: el abuelo, la tía, el padrino, la hermana, la mamá o el papá.

La identidad es la imagen que todos tenemos de nosotros mismos como personas distintas, con un sexo determinado, con habilidades, conocimientos, preferencias y carácter propio.

### **VALORES EN LA FAMILIA**

Valor es todo aquello que no nos deja indiferentes, que satisface nuestras necesidades o que destaca por su dignidad.

Para que un valor lo sea, es necesario que genere conductas sanas, creerlo y vivirlo de manera constante, elegirlo libremente y no imitarlo.

Todas las familias viven acontecimientos que a veces no se hubieran imaginado, algunos de estos pueden fortalecer a sus miembros; a diario ponemos a prueba nuestros valores y principios que son el resultado de lo que experimentamos dentro de nuestro grupo familiar.

En ocasiones los jóvenes pueden cuestionar los valores de su grupo familiar. Sin embargo también pueden aportar mucho, sus ideas y propuestas nuevas pueden contribuir a la solución de los problemas que posiblemente surjan.

Lograr nuestra independencia es un proceso que nos puede dar aprendizajes también para nuestra propia familia; lo que podamos rescatar de valores, principios, costumbres, vivencias de nuestro grupo familiar de origen, será una herencia para nuestros hijos e hijas.

### **2.1.2 ESCUELA**

Después de la familia, la escuela es la segunda experiencia de socialización en la vida de la mayoría de las personas. Ofrece oportunidades para aprender información, dominar nuevas destrezas, y reforzar otras ya existentes; participar en deportes, artes y otras actividades (explorar opciones vocacionales) y estar con amigos iguales o compañeros.

La mayoría de los jóvenes pasa en la escuela un promedio importante de su vida. Esta influencia viene marcada, sobre todo, por las experiencias que van a surgir de la relación con sus compañeros y con el profesor. Dentro de todas las variables que se combinan en el aula, el profesor juega un papel preponderante; un papel de líder y de modelo de vida para sus alumnos, una pauta comparativa entre lo que representan sus padres y ese otro adulto que le señala caminos y le establece límites, un sustituto en ciertas funciones

paternales. La relación que se establezca entre el profesor y el alumno va a ser decisiva para su adaptación dentro de la escuela.

Es importante el papel que el maestro representa, tanto en la interacción social entre los compañeros como sobre el mismo joven. En primer lugar, el profesor como guía del desarrollo de sus alumnos, debe tener él mismo una idea psicológica de la fase en que se encuentra el alumno. Debe conocer las motivaciones por las que actúa el joven, todo esto ayuda al alumno a adoptar puntos de vista diferentes

En suma, la escuela es un agente socializador determinante.

En conjunto con el maestro en su rol de agente socializante, la sociedad y la escuela lo han colocado como un modelo a seguir, así como en transmitir la composición del mundo y los valores de una realidad a través del proceso educativo para socializar a los alumnos, para prepararlos, para integrarse a la sociedad.

La escuela propicia un espacio en el cual el adolescente se relaciona con otros iguales con quienes se identifica y comparte dudas e inquietudes acerca de situaciones comunes que los afectan, y en esta relación se propicia un intercambio de actitudes, ideales, comportamientos, valores, y es aquí en donde se cimientan relaciones más estrechas por afinidad, empatía y coincidencia.

### **2.1.3 GRUPOS SOCIALES**

Los diferentes grupos sociales a los que se afilia el joven, pueden ser: Grupos Formales, que tienen normas y reglas establecidas; y Grupos Informales, donde establecen sus propias normas y reglas y reconocen la necesidad de un líder.

El grupo permite al adolescente desarrollar cierto grado de seguridad emocional y le da la oportunidad de desarrollar aptitudes sociales y participar en actividades de la misma índole.

De una u otra forma las personas buscamos a otros humanos para que nos den "seguridad por respaldo social", la que obtenemos de las relaciones interpersonales y en la permanencia a grupos.

Los grupos sociales pueden definirse como un número de individuos cuyas relaciones se basan en un conjunto de papeles y estatus interrelacionados, que comparten ciertos valores y creencias y que son suficientemente conscientes de sus valores, semejanzas y de sus relaciones recíprocas, siendo capaces de diferenciarse a sí mismos frente a los otros.

Cada grupo se preocupa por el proceso de socialización que es hacer que los recién ingresados al conjunto se adecuen al orden social existente, mismo que está constituido por normas ligadas a instituciones o costumbres que dan las pautas de conducta y que lo uniforman, este orden es un medio para alcanzar objetivos de grupo.

Los grupos se distinguen por su ideología y el estilo en que se representan dentro y fuera de la agrupación, el cual conduce al integrante a realizar acciones en pro del engrandecimiento ante el grupo al cual pertenece, sustituyendo su ideología individual por la del grupo.

### **Grupos formales**

Estos son creados por las escuelas, las iglesias, autoridades municipales y la comunidad a fin de proporcionar actividades de tipo social, cultural y/o políticas, en las que el adolescente participe y se integre a los intereses e ideología que genere cierto grupo.

Las características de estos grupos son:

- Objetivos que se establecen para brindar un servicio.
- Buscar el bien común.
- Las normas y reglas son establecidas por organismos reconocidos por la sociedad.

### **Grupos informales**

La integración y socialización de esta agrupación se denomina en su mayoría pandillas, camarillas, clubes, etc. Están conformados por intereses e ideologías específicas con cierto grado de coincidencia, y patrones que rigen su conducta en busca de una identificación y aceptación, logrando una satisfacción personal – grupal acorde a la época, edad y contexto en que vive el adolescente.

Las características de estos grupos son:

- Establecen sus propias normas y reglas.
- Reconocen la necesidad de un líder.
- Sus intereses obedecen a satisfacciones propias del grupo.
- Tienden a marcar su territorio ante la sociedad.

### **Liderazgo**

El liderazgo es otro aspecto del proceso del grupo, y puede ser considerado un elemento en la estructura del mismo. Se define el liderazgo como una influencia interpersonal ejercida durante una situación y dirigida por medio del proceso de la comunicación, hacia el logro de una o varias metas específicas. El líder es la persona que ejerce esta influencia interpersonal.

### **Surgimiento del liderazgo**

Antes que una persona pueda demostrar sus dotes en el campo del liderazgo, es indispensable que alucine una posición de liderazgo en el grupo. El hecho de que uno de los miembros de un grupo surja como líder no depende de la suerte o de un accidente, sino de varios aspectos del grupo y de sus circunstancias. Una de las variables más significativas parece ser la cantidad y la clase de participación en las actividades del grupo.

Aunque la cantidad de participación es importante, la calidad y elección del momento para la comunicación ayudan a determinar quién surge como líder. Si uno desea convertirse en líder, debe participar activamente en las tareas del grupo.

## **CUALIDADES DEL LIDER**

- 1) Debe tener carácter de miembro (sentido de pertenencia )
- 2) Sobresalir ante el grupo por sus rasgos individuales (estatura, voz, inteligencia, etc.) esto es ser carismático

Capacidad de organización, de conducción, de toma de decisiones.

### **2.1.4 MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

**Los medios de comunicación** contribuyen poderosamente en el proceso de socialización e integración del joven, desencadenando en él, formas de comportamiento

¿Cómo influyen en el adolescente?

Los medios de comunicación masivos desde la televisión, la radio, los comics, el cine, el internet, actúan en forma despersonalizada sobre el adolescente sometiéndolo día a día a un intenso “goteo” que terminará por repercutir en su mundo de valores, creencias e ideas y en consecuencia, en sus hábitos y comportamientos.

Es evidente que detrás de los mensajes transmitidos por los medios existe una carga de valores culturales e ideológicos que no solamente contribuyen a la integración de los jóvenes en su proceso de socialización, sino que influyen en todos los componentes de la sociedad global.

En suma, mediante el proceso de socialización desarrollado principalmente a través de los agentes: familia, escuela, medios de comunicación; el joven conforma su personalidad y se integra a determinado grupo social convirtiéndose a su vez en agente socializado.

### **Percepción subliminal y persuasiva de los medios de comunicación**

Dentro de los medios de comunicación los más utilizados para estos mensajes son la T.V., el cine y la radio. Actualmente los jóvenes se ven inmersos de todo tipo de información por medio de la publicidad que ha invadido con sus técnicas especiales (mensajes ocultos llamados subliminales) que estimulan la agresividad, el poder, los impulsos sexuales y el status, sin que los jóvenes se percaten de estos estímulos que llegan a lo profundo de su mente.

La estimulación subliminal se ha ensayado mediante la inclusión no perceptible a simple vista, de palabras estimulantes, escenas sexuales, símbolos de poder, partes desnudas del cuerpo de hombres y mujeres, etc. Causan impacto en la mente de los jóvenes y son capaces de modificar sus valores, actitudes, ideas y conductas.

### **2.1.5 COMPAÑEROS Y AMIGOS**

Durante la adolescencia, se establecen más estrechas las relaciones con los amigos y jóvenes de la misma edad. Hay más identificación, se comparten intereses comunes.

## **IGUALES O COMPAÑEROS**

Al grupo de iguales se le conoce también como “grupo de pares” o “grupo de compañeros”, considerando que el término igual no significa igualdad en inteligencia, sexo, habilidades físicas o nivel socioeconómico.

Algunas de sus características son:

- Sus miembros tienen la misma o similar edad.
- Son considerados iguales aunque existan diferencias entre ellos.
- Tienen pautas de comportamiento, valores y cultura propia y diferenciada.

### **La importancia de los grupos de iguales o compañeros**

La importancia de los grupos de iguales como contexto socializador, se puede resumir en tres puntos:

1.- Produce un efecto liberador al agudizar el juicio personal y desvalorizando en cierto sentido el ambiente familiar.

2.- Convierte las reglas y principios en convicciones propias, interiorizando los conocimientos, normas, valores y rol sexual por medio de una adaptación a su propio grupo. Este le proporciona una nueva fuente de aprobación y aceptación no adulta. La aceptación y/o rechazo del grupo va a influir en su autoestima; lo que contribuye directa o indirectamente al desarrollo del concepto de sí mismo.

3.-Amplía los modelos de identificación que ofrecen los medios de comunicación de masas. El grupo de iguales presta una función selectiva y orientadora en relación con los medios de comunicación. La afición a ciertos medios, programas o personajes dependen en gran medida de las corrientes de opinión del grupo.

### **Influencia de los grupos de iguales**

Son una importante fuente de apoyo emocional durante la compleja edad de la adolescencia, así como una fuerte presión para el comportamiento que los padres no desean aceptar.

Los adolescentes que experimentan cambios físicos rápidos se sienten bien al estar con otros que experimentan cambios semejantes. Cuando no aceptan las normas de los adultos y la autoridad, se sienten satisfechos de buscar el consejo de los amigos que están en la misma situación.

El grupo de pares es una fuente de afecto, simpatía, comprensión y guía moral, un lugar para la experimentación y un entorno para lograr la autonomía y la independencia de los padres.

### **Amigos**

Los amigos pueden contribuir a menudo al desarrollo de un adolescente, en el mejor de los casos las amistades entre adolescentes pueden servir como una suerte de terapia al permitir una expresión más libre de sentimientos suprimidos y al proporcionar

testimonios de que otros tienen muchas de las mismas dudas, esperanzas, miedos y sentimientos fuertes, aparentemente peligrosos.

Cuando el adolescente ha encontrado un amigo que realmente comprende, estima y aprecia, entonces le puede ayudar a definir su propia identidad, a sentir confianza en la misma y orgullo por ella, pero en ocasiones, por su propia intensidad, estas amistades corren peligros con mayor facilidad que en los adultos, los cuales suelen hacer demandas y producir satisfacciones más modestas, que la de los adolescentes

### **2.1.6 IDENTIDAD Y PERTENENCIA**

**IDENTIDAD:** Como afirmación “un sentirse vivo, ser uno mismo, la teoría vigorizante de sostener lo que me es propio; es una afirmación que manifiesta una unidad cultural-social”. La identidad se da como el resultado de procesos biológico, psicológico y social.

Según la teoría de Erikson en su 5ta. etapa del desarrollo Psicosocial de “IDENTIDAD CONTRA CONFUSION DE IDENTIDAD”, esta se forma a medida de que los jóvenes resuelven tres aspectos importantes:

- 1. La elección de una ocupación.
- 2. La adopción de los valores en qué creer y por qué vivir.
- 3. Desarrollo de una identidad sexual satisfactoria.

Los jóvenes que resuelven satisfactoriamente este proceso, desarrollan la “virtud” de la fidelidad: confianza y lealtad permanente por el sentido de pertenencia a un ser amado, a los amigos o un grupo social. La fidelidad también puede indicar identificación con un conjunto de valores, una ideología, una religión, un movimiento político, una búsqueda creativa o un grupo étnico.

La necesidad del adolescente de orientar sus ideales hacia una relación duradera y estable, requiere de pertenecer a alguien, lazos fuertes, comprensión, cercanía cariñosa. Se convierte en un motivador importante del comportamiento de los jóvenes, ellos tienden a ser más saludables física, social y mentalmente si las relaciones son satisfactorias, buscando de una u otra forma que les den “seguridad por respaldo social”. Las que obtienen por pertenencia a un grupo. Para ello deben ser conducidas positivamente

## **UNIDAD III IDENTIDAD SEXUAL**

### **3.1 CONCEPTOS DE SEXUALIDAD**

Se refiere al conjunto de aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y emocionales que expresas, con los cuales vives y comprende el mundo. Se modifica a lo largo de nuestras vidas, se refleja en nuestros deseos, pensamientos, acciones, actitudes, valores y relaciones tanto inter como intrapersonales.

Según la organización mundial de la salud (OMS), la sexualidad abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.

**Sexo:** características o rasgos biológicos que nos definen como hombre o mujer.

**Identidad de género:** juicio que se hace al ser hombre o mujer, vivencia psíquica o emocional. Identificación de pertenecer a uno u otro género, y puede o no corresponder a su sexo biológico.

Hombre	Heterosexual Homosexual o bisexual	Se identifica a sí mismo como	Hombre  Mujer
Mujer	Heterosexual Homosexual o Bisexual	Se identifica a sí mismo como	Mujer  Hombre

Cuadro creado por MDU Lourdes Foglio Valles

**Papeles de género:** aluden a las actitudes y acciones que se espera que una persona realice según su sexo, convencionalismos sociales.

**Erotismo:** capacidad de experimentar respuestas subjetivas que evoquen los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo y que, por lo general se identifican con placer sexual.

Experiencia sensorial. Respuesta que se tiene a través de las miradas o actitudes con otra persona, hasta llegar al contacto físico, logrando que las personas involucradas sientan excitación y placer sexual, no es necesario llegar al coito.

**Intimidad:** característica sexualidad se refiere al derecho de preservar su individualidad del resto de las demás.

**Reproducción:** capacidad biológica de procrear hijos.

**Orientación sexual:** es la atracción que se siente hacia otra persona y puede ser heterosexual, homosexual o bisexual. Se va construyendo a la par de su personalidad, no se modifica y no define su capacidad moral ni integridad

**Placer:** es un estado agradable ligado a actividades como comer, dormir o tener relaciones sexuales, apreciar el arte o crear obras. Tiene como objetivo satisfacer cada una de las necesidades que el sujeto experimenta a lo largo de las diferentes etapas de su desarrollo.

**Amor:** el amor inicia por querernos a nosotros, es una necesidad constante, sentimiento gozoso, el alma encuentra satisfacción, los celos son carencia de amor propio. (Villanueva, Mancilla 2014).

### **3.1.1 IDENTIDAD SEXUAL**

La adolescencia es un momento muy intenso para la formación e integración de la identidad del individuo como ser sexuado y social. Las situaciones nuevas que se experimentan son muy diversas, los impulsos sexuales están presentes y no siempre sabe cómo manejarlos, los cambios en la imagen corporal y social son tangibles, inminentes, y no se tiene ningún control sobre ellos. La incertidumbre y el cambio provocan ansiedad y angustia y los adolescentes constantemente se encuentran expuestos a estas emociones.

Las situaciones nuevas y sin explicación nos provocan muchas dudas, miedos, incertidumbres, y también despiertan emociones y curiosidad por lo desconocido; cuando podemos explicarnos lo que sucede, es más fácil aceptarlo y vivirlo con naturalidad, disfrutar lo que de positivo pueda tener la situación, y encontrar opciones cuando sean necesarias.

### **3.1.2 QUE ES SEXUALIDAD**

A diferencia de lo que muchos piensan, la sexualidad no sólo abarca las relaciones sexuales o los contactos eróticos: está vinculada con casi todas las áreas de la vida y, por lo mismo, su aceptación y sana vivencia influyen positivamente en la vida general de la persona. La sexualidad no es sólo un elemento esencial de nuestro desarrollo y de nuestra identidad: constituye una forma de expresión de nuestro ser y nuestros sentimientos más íntimos, y una forma y un proceso de comunicación; el ser humano es un todo cuyas partes interactúan; la sexualidad es una de ellas y por eso es necesario entenderla de una manera global y como aspecto inherente de la persona. No es posible aislarla del resto del individuo ni entenderla como privativa de las personas que mantienen relaciones sexuales genitales.

EL SEXO Se refiere a las diferencias biológicas que existen entre hombres y mujeres y, más específicamente a las diferencias de los órganos genitales.

La sexualidad empieza con el nacimiento y termina con la muerte; es algo dinámico que cambia a lo largo de toda la vida, a diferencia del sexo que es permanente.

### **3.1.3 EL SEXO Y SU RELACIÓN CON LA SEXUALIDAD**

El sexo es algo concreto y tangible que se puede ver, tocar, sentir e identificar, lo cual facilita la explicación de su función y de su práctica como actividad humana. Mientras que la sexualidad comprende la manifestación de una serie de conductas inherentes a cada género y engloba aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

### **3.1.4. ROL DE GÉNERO**

ROL DE GENERO, es la manera en que la mujer expresa su feminidad y el hombre su masculinidad. Se refiere a las conductas y actitudes que socialmente se espera que tenga un hombre o una mujer; nos identificamos con esas funciones y las adaptamos en mayor o menor medida. Estas diferencias son en la mayoría de los casos aprendidas y producto de una cultura que influyen sobre lo que piensas de ti mismo (TU IDENTIDAD) y sobre lo que las demás personas piensan de ti (retroalimentan tu identidad).

Se considera un ROL DE GENERO SANO aquel que reconoce y acepta las diferencias sin menospreciarlas o ponerlas en competencia.

### **3.1.5. IDENTIDAD DE GÉNERO**

IDENTIDAD DE GENERO es la conciencia del propio género y de todo lo que éste implica, es un aspecto importante del auto concepto y la propia individualidad.

Identidad de género (es decir el sentirse hombre o mujer) no es lo mismo que la orientación sexual.

LA ORIENTACION SEXUAL se refiere a sentirse enamorado y eróticamente atraído por personas del sexo opuesto (heterosexual), por personas del mismo sexo (homosexual) o gustar de ambos sexos (bisexual). La orientación sexual no es objeto de decisión consciente ni de elección voluntaria.

## **3.2. LA FAMILIA**

La familia es el grupo que tiene los primeros contactos con el niño, y a partir del momento en el que se anuncia el nacimiento de un bebé, es decir de quien al recibir él bebé en el parto dice, “es un niño” o “es una niña” se inicia la orientación hacia la identidad sexual.

La madre es el agente más importante para su formación inicial. Las diferencias que se observan desde la forma en que se carga a un recién nacido, según sea niño o niña, el color con que se le viste, y los objetos con los que se rodea, hasta las expectativas de los padres y del resto de la comunidad, todo tiene que ver en la formación de la sexualidad.

Los padres son el primer ejemplo de los que el niño asume y toma los rasgos de su género; la retroalimentación social al imitar al papá o a la mamá fortalece su concepto de género, el niño es elogiado por “actuar como un varón”, igualmente la niña recibe halagos por su “bonito vestido o corte de cabello”.

### **3.2.1. LA FAMILIA BASE EN LA IDENTIDAD SEXUAL**

Ha de tomarse en cuenta también la influencia que presta la abuela, los hermanos, o quien tenga un importante papel en la atención del niño. Más tarde, los primos, los compañeros de la escuela, los maestros y los medios masivos de comunicación ejercen su influencia en la conformación de su identidad.

Consciente o no de su papel, los padres de familia son los educadores sexuales por excelencia. Su trato directo con el hijo desde los primeros momentos de su existencia le permiten escribir sobre tabla rasa los cimientos y estructuras sobre los cuales el niño apoya sus rasgos de personalidad, y define más tarde sus valores fundamentales, sus formas de amar y sentir, sus pautas de comportamiento.

Muchos chicos y chicas llegan a la adolescencia y comienzan a experimentar sus impulsos sexuales sin contar con herramientas adecuadas para afrontarlos. El yo del adolescente, por estar en formación, no tiene la fortaleza suficiente para comprender las sensaciones, emociones, y deseos que la pulsión sexual despierta en ellos. Es ahí donde los padres, como en la infancia, deben ser un apoyo y brindar fortaleza al hijo que se siente a merced de fuerzas desconocidas e incontrolables.

El despertar sexual trae consigo la pulsión de vida que, si se maneja bien, se experimenta con gusto y una sensación de satisfacción por ser humano. En este caso, los padres lo han debido preparar con información veraz para recibir y aceptar los cambios de su cuerpo con agrado y una mejor comprensión de las inquietudes que su cuerpo experimenta.

### **3.3. LA ESCUELA**

#### **LA INFLUENCIA DE LA ESCUELA EN LA IDENTIDAD SEXUAL**

La sexualidad se educa, se forma y va dando sentido de integración al individuo a lo largo de su vida.

“La escuela no sólo educa, también forma”

En su avanzar por la escuela el niño no sólo recibe información educativa sino que cotidianamente se va formando al recibir conceptos, ideas y actitudes de manera informal.

Cualquier maestro es una influencia en la identidad sexual, al igual que los directores, los prefectos, los demás compañeros y el personal de apoyo e intendencia ya que están en contacto con los jóvenes. Independientemente del papel específico que desempeñan en la escuela, es casi seguro que en más de una ocasión habrán de enfrentar alguna pregunta o algún problema relacionado con la sexualidad.

Los maestros pueden convertirse también en modelos de los cuales el adolescente va asumiendo desde su infancia, concepciones acerca de su género sexual ya que en su interacción se comunica no sólo de manera verbal; pues el lenguaje no verbal (gestos, actitudes, reacciones, etc.) a veces es mucho más veraz que lo que se está diciendo con palabras. Puede transmitir mensajes tales como: miedos, temores, prejuicios, tabús, mitos, etc. por ejemplo: no se puede llegar a un grupo de adolescentes y decirles “la sexualidad es algo natural que forma parte de todos nosotros y no tenemos por qué avergonzarnos de ella” y al mismo tiempo estar completamente sonrojados por la vergüenza, hablar entono bajo o tartamudeando, este contexto no verbal puede crear confusión y desconfianza en el joven. La actitud del profesor se ve reflejada en él, ya que se proyectan actitudes contradictorias que se pueden manifestar en el actuar del joven. Si no hay convicción en lo que se dice no puede haber congruencia en lo que se hace.

El profesor necesita ser congruente, respetuoso, genuino, empático y dinámico, además de propiciar la buena comunicación en un ambiente de confianza.

Si se desea que los jóvenes confíen en sí mismos, hay que empezar por confiar en ellos.

Si pretendemos que tengan capacidad autocrítica, hay que aprender a reconocer nuestros errores y fallas.

Si se busca que sean asertivos, hay que buscar una manera asertiva de comunicarnos con ellos.

Tener una comunicación abierta con los jóvenes sobre cualquier tema abre la posibilidad de que ellos se acerquen al adulto con la seguridad de que van a ser escuchados. Algunas actitudes que dificultan la comunicación que hay que tener siempre en cuenta son:

**JUZGAR** lo que nos dice o juzgarlo a él representa un obstáculo.

**ACTITUD DE SUPERIORIDAD**, del que siente que todo lo sabe está más orientada a demostrar lo que se sabe que en escuchar al joven con empatía.

**CRITICAR Y RIDICULIZARLO**, es un ataque a su autoestima.

Estas actitudes, alejan al joven de la comunicación con el adulto orillándolo a buscar respuestas probablemente distorsionadas en fuentes no confiables. En cuestiones de sexualidad como en la vida en general, la autoestima, la confianza y la capacidad de expresar abiertamente lo que se piensa y se dice son factores para poder tomar decisiones responsables y congruentes con lo que se cree.

### **3.4. COMPAÑEROS Y AMIGOS**

Es una fuente de afecto, simpatía y entendimiento, un lugar para experimentar y una fuente de apoyo para lograr su identidad sexual, autonomía e independencia de los padres. Además, es un sitio para establecer relaciones cercanas con otras personas y que sirve como base para la intimidad en la edad adulta.

Los adolescentes pueden expresar mejor sus dudas, pensamientos y sentimientos hacia su sexualidad y compartírselos con sus amigos, también pueden considerar mejor el punto de vista de otra persona, de manera que les resulta más fácil entender los pensamientos y sentimientos de sus amigos.

El género también afecta la amistad, los hombres tienden a contar con un mayor número de personas como amigos que las mujeres, pero las amistades masculinas rara vez son tan cercanas como las femeninas.

#### **3.4.1. EL GRUPO DE COMPAÑEROS**

Los adolescentes que tienen amigos cercanos poseen una autoestima elevada, se consideran competentes y tienen buenos resultados en sus estudios.

La similitud es más importante para la amistad en la adolescencia que en cualquier otra época posterior de la vida, quizá porque los adolescentes luchan para diferenciarse de sus padres y les resulta necesario contar con el apoyo de personas que se les parezcan

El “poder de los compañeros” no lo es todo. La mayoría de los jóvenes tienen vínculos positivos con sus padres y mantienen dos grupos de referencia; padres y compañeros

#### **3.4.2. INFLUENCIA DE LOS AMIGOS EN LA IDENTIDAD SEXUAL**

Es evidente que los grupos de compañeros o pares constituyen una influencia determinante sobre el desarrollo de los comportamientos socio sexual.

Aunque las relaciones de amistad son importantes en cualquier edad, en el adolescente son más intensas pues son esenciales para compartir emociones con alguien que le brinde confianza. El adolescente en esta etapa tiene necesidad de un doble de sí mismo que, al mismo tiempo que él, se encuentran enfrentando el mismo tipo de problemas de identificación, la misma actitud hacia la escuela, los mismos gustos culturales (música, modo de vestir, diversiones).

Los amigos no sólo influyen en la forma de vestir y arreglarse el cabello sino en sus actitudes sociales y comportamientos sexuales.

La importancia del otro en la intimidad de las relaciones de amistad invita a plantearse la cuestión de las motivaciones de amistad para esta intimidad.

¿La intimidad se corresponde con la búsqueda de “otro especlar” o de un “otro complementario?”

Dicho de otro modo ¿el nexo de amistad se corresponde con una necesidad de tener un doble de sí mismo que facilitaría la toma de conciencia de sí o con una necesidad de colmar una falta respeto de sí?

### **3.5. DESCUBRIENDO EL YO**

Toda relación interpersonal está caracterizada por dos aspectos intelectualmente vinculados: STATUS Y ROL.

Por Status entendemos el lugar o puesto que ocupa una persona en el sistema social. A cada status le corresponde un rol, entendiendo por Rol o papel las funciones o patrones de conducta relativamente estables, que esperamos desarrollen los adolescentes de acuerdo al status en que se encuentran.

Los distintos roles que el adolescente asume:

YO

YO -----	HIJO
YO -----	HERMANO
YO -----	ALUMNO
YO -----	COMPAÑERO Y/O AMIGO
YO -----	PAREJA

Encuentro con el yo

Descubrir las potencialidades aceptando el dolor y la pérdida, el error y el fallo como fuentes del crecimiento y el desarrollo. La capacidad de construir y realizar sin afectar a los demás.

Concebirte como único, original e irrepitible, forma parte de mi identidad.

- Reconocer mis talentos, sin compararlos, así como mis defectos.
- Desarrollar mis habilidades de manera consiente y tenaz, así como identificar mis limitaciones.
- Dejar de culparnos por las fallas aceptando las consecuencias y responsabilizarnos por ellas.
- Aceptar y cuidar mi cuerpo con todo lo que de él me agrada y desagrada.

- Conocer mis derechos y hacerlos valer, así como mis obligaciones y cumplirlas.
- Ser responsable y comprometerme conmigo mismo.
- Actuar con respeto hacia mí y hacia los demás.
- Ejercer con orgullo y sencillez.

#### La importancia de ser atractivo sexualmente

ATRACTIVO SEXUAL: Es un conjunto de características físicas que una persona detecta en otra como estímulos que despiertan su sexualidad. A los rasgos físicos se suman también comportamientos sociales y psicológicos aprendidos desde la infancia que pueden inhibir o reforzar el estímulo inicial.

Ser atractivo sexualmente es tan importante para las mujeres como para los hombres, y ambos buscan la respuesta a través de sus actitudes cotidianas: esta preocupación de los jóvenes por el atractivo responden principalmente al interés por agradar al otro sexo y la necesidad de ser aceptados y apreciados por la sociedad, así como a la necesidad de autoafirmarse. Según los mensajes que reciba el joven, puede alcanzar el éxito y la aceptación por su capacidad de seducción, cuanto mayor sea el número de chicas que logre conquistar mayor será su valor como hombre entre los amigos, esta actitud se convierte en un valor arraigado en el joven que puede seguir repitiendo este patrón en sus relaciones. Por otro lado, siguiendo la misma pauta, la chica cree que adquiere más valor por su capacidad de seducción; más, se espera que sepa detener la conquista en el momento oportuno y no tenga conductas sexuales que puedan dañar su reputación y quedar como una chica fácil.

#### ¿SOY NORMAL? ¿ESTOY ADECUADO A MI SEXO?

El joven no puede dejar de compararse con los demás compañeros y formularse estas preguntas.

Cuando el adolescente no tiene claro esto y se aferra a conseguir el cuerpo de la revista de moda o de ideal que rige en su entorno, siente gran inconformidad y frustración, emprende dietas rigurosas, intenta esconder o modificar las partes que no le gustan de su cuerpo, se obsesiona por el ejercicio, utiliza fajas, maquillajes u otros medios que le ayuden a aproximarse a su imagen; en el fondo el sentimiento de inadecuación persiste.

El cuerpo que se adquiere una vez vivida la transformación, no siempre coincide con el ideal que él se había imaginado, ni con los estereotipos sociales; no obstante es el cuerpo propio y es conveniente aceptarlo como es con partes que nos gustan y otras no.

---

## UNIDAD V ADOLESCENCIA TARDÍA

---

### JÓVENES V PREPARANDO MIS MALETAS

Objetivo: Jóvenes V. Promover en las y los jóvenes el autoconocimiento de habilidades, intereses y aptitudes por medio de distintas estrategias, para favorecer el proceso de elección de carrera.

#### Unidad I ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Los adolescentes tienden a pensar exclusivamente en términos del presente y ven el futuro como un tiempo inalcanzable. La causa principal está relacionada con el desarrollo cognoscitivo del joven puesto que primordialmente en términos concretos. Un aspecto importante del desarrollo juvenil (y además un aspecto importante de aprender a planear la vida). El desarrollo incluye la capacidad de pensar en términos abstractos, e incluso la habilidad de pensar sobre el futuro.

Con frecuencia en el ídolo encarnamos cualidades que nos atrevemos a realizar en nosotros mismos. Es necesario ante todo que los jóvenes reconozcan sus propias cualidades son muchas más de las que piensan.

Si por ejemplo, admiro a ANA GABRIELA GUEVARA (o cualquier otro) como deportista, puedo descubrir que la admiro sobre todo porque perteneciendo a una familia con escasos recursos, ha podido triunfar como atleta.

#### 1a. sesión dinámica: “la pirámide de la vida”

DINÁMICA: “LA PIRÁMIDE DE LA VIDA”

TIEMPO: 60 MINUTOS

OBJETIVO:

Dar elementos al alumno que le permitan evaluar lo que le interesa en la vida y en su elección de profesión, cuáles son sus necesidades para vivir y cómo pueden sentirse felices y realizados.

MATERIALES: papel, bolígrafo, cinta adhesiva y un cartel rotulado para cada participante.

PROCEDIMIENTO:

Pedir al alumno una reflexión de 10 minutos acerca de sus necesidades vitales (cosas, personas, cualidades, carreras, etc.,) y hacer una lista. Posteriormente, dibujar en el cartel la cara de una pirámide, -es decir, un triángulo-, indicándole que en la base de la misma se anotarán las acepciones de mayor relevancia y las de menor importancia irán acomodadas en los subsecuentes niveles.

Finalmente, formar grupos de 4 alumnos para que muestren sus trabajos, éstos explicarán el porqué de la jerarquización. Terminado esta actividad, formar entre todas verdaderas pirámides (con tres caras).

REFLEXIÓN GRUPAL:

- 1.- ¿En mi pirámide he olvidado cosas importantes?
- 2.- ¿Actualmente qué necesidad y cuál valor está en el centro de atención?
- 3.- ¿Estoy seguro que la carrera que en la actualidad me interesa cubrirá mis necesidades y afirmará mis valores?

CONCLUSIONES:

EL PRIMER PASO DEL CAMINO AL ÉXITO, LO CONSTITUYE EL COMPRENDER, TENER LA CLARIDAD Y LA PRECISIÓN DE LO QUE BUSCAMOS.

### **2a. sesión dinámica: “¿qué me gustaría ser?”**

DINÁMICA: “¿QUIÉN ME GUSTARIA SER?”

TIEMPO: 60 MINUTOS

DINÁMICA: “EL HOMBRE/ LA MUJER DEL FUTURO”

OBJETIVO:

Qué el alumno descubra que es más fácil concretar con claridad lo que apreciamos de verdad en la vida por nuestros sueños del futuro, que por el simple análisis de nuestras costumbres y modos de comportarnos.

MATERIALES: Hojas blancas, plumones de colores.

PARTICIPANTES: Todo el grupo.

PROCEDIMIENTO:

Se les indica que cada uno pinte un cuadro, en él deberán aparecer como sueñan ser dentro de 10 años. Procurar que los dibujos respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo quisiera vestir?
2. ¿Qué quisiera hacer?
3. ¿Qué quisiera decir?
4. ¿Dónde quisiera vivir?
5. ¿Con quién quisiera estar?
6. ¿De qué cosas te rodearías?
7. ¿Cómo pasarías el tiempo libre?

(Estas preguntas deben estar visibles para todos)

El cuadro deberá llevar una frase escrita que relacione su sueño futuro con el significado de ella en nuestra vida, por ejemplo” Me gustaría vivir en una casa grande, tener una hermosa mujer y muchos hijos”.

- Posteriormente nos ponemos en círculo y elegimos a un compañero para comentar nuestro dibujo.
- Enseguida pegaremos los dibujos en la pared y el compañero explicará el nuestro

**REFLEXIÓN GRUPAL:**

1. ¿Qué revela cada parte del dibujo sobre mí, en la elección profesional?
2. ¿Cómo me sentiría si mi sueño se realizara?
3. ¿De no realizarse qué actitud tomaría?
4. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de esta vida soñada?

**DINÁMICA: “MIS ÍDOLOS”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Este juego estimula al alumno a aclarar qué “héroes” son importantes para ellos, como figuras de la vida pública.

**MATERIALES:** Una fotocopia del documento “MIS ÍDOLOS” por alumno.

**INSTRUCCIONES:** Formar grupos de 4 integrantes, responder al formato anexo de la dinámica, dialogar de acuerdo a lo escrito en pareja; indicar qué piensan de sus ídolos, lo que significa para ellos, y por qué los admiran, esta práctica deberá realizarse en 20 minutos.

**REFLEXIÓN GRUPAL:**

1. ¿Qué valores admiro de mis ídolos?
2. ¿Reaparece el mismo valor varias veces?
3. ¿Tiene importancia los ídolos en la sociedad? ¿por qué?
4. ¿Cuándo los ídolos me pueden ser útiles y cuándo no?

	Ídolos deportivos	Ídolo actor	Estrellas espectáculos	Ídolos políticos	Otros
Actualmente aprecio sobre todo a:					
Hace cinco años apreciaba a:					

De mi ídolo admiro sobre todo el hecho de que:					
Hasta que punto puedo realizar en mi propia vida y escala reducida lo que distingue a mis ídolos					

Anotar los ídolos de cada caso, escribir después lo que se aprecia en particular de cada uno de ellos y describir cómo se pueden cultivar los rasgos positivos en la vida propia.

### **DINÁMICA: “TOMAR UNA DECISIÓN”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

#### **“CONSIDERACIONES DE UN JOVEN SOBRE LA ELECCIÓN DE UNA PROFESIÓN”**

**OBJETIVOS:** Permite al alumno expresar de un modo rápido y claro su postura con relación a los valores en la toma de decisiones.

**DESARROLLO:** El alumno responde a las preguntas que se plantean, a través de mímica con los brazos y las manos.

- q Si la respuesta es afirmativa levantan la mano derecha.
- q Si es negativa extienden el brazo derecho señalando con el pulgar la tierra.
- q Si hay indecisión o neutralidad cruzan los brazos, el que no quiera pronunciarse no hará nada.
- q A cada pregunta mirarán a su alrededor para ver cómo han respondido sus compañeros.

#### **REFLEXIÓN GRUPAL:**

1. ¿Deben decidir por sí mismos su futuro?
2. ¿Es importante para ti continuar una carrera de nivel superior?
3. ¿Te interesa trabajar al terminar tu bachillerato técnico?
4. ¿Crees necesario tener un título académico?
5. ¿Estás influenciado por otros en la toma de decisiones de tu elección profesional?

El maestro posteriormente seguirá reflexionando en grupo las preguntas expresando opiniones verbales.

La elección de una profesión es una decisión, debiendo definir los objetivos, considerar todos los factores, estudiar las consecuencias, generar alternativas, considerar las prioridades, consultar diferentes puntos de vista, pero lo más importante es que el alumno

“ELIJA SU PROPIA DECISIÓN”

### **TOMA DE DECISIONES**

Ya sea consciente o no, los jóvenes toman decisiones a diario; algunas, son muy importantes, otras no tanto. Tal vez, ni siquiera se den cuenta de las decisiones que toman, como a qué hora levantarse, qué ponerse, desayunar o no, estar en clases a tiempo. A medida que crecen, se ven forzados a tomar decisiones cada vez más importantes, algunas no pueden tener respuestas simples, por ejemplo, el hecho de permanecer en la escuela, obtener un trabajo, elegir una carrera o ser sexualmente activo. Para muchos jóvenes estas son preguntas difíciles y las soluciones que eligen pueden afectar sus vidas profundamente.

### **CRITERIOS DE ELECCIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES**

Entendemos por criterios de elección, las condiciones sociales asociadas con los distintos campos profesionales. Entre los criterios, encontramos el lugar deseado para trabajar, los instrumentos con los que desempeñan tus tareas, los objetos o personas que esperas descubrir en tu espacio ocupacional, las actividades profesionales y el ritmo con el que se ejecutan, así como la remuneración que se espera recibir por el trabajo. Cada uno de estos criterios tiene una relación con tu personalidad. Esto será una manera más de descubrirte en tus aspiraciones.

Sabemos que para que las personas logren un aprendizaje significativo necesitan integrar el nuevo conocimiento a sus experiencias personales. Hasta ahora hemos trabajado en ampliar tu auto concepto, que implica conocer tus características personales, tus intereses, habilidades y valores, Ahora nos toca vincular lo recién descubierto ( o redescubierto) con el ambiente exterior, para ello, debemos reflexionar en los criterios de elección.

Cuando conozcas cuáles son los criterios que tomarás en cuenta para hacer tu futura elección (si prefieres trabajar en un lugar al aire libre o en una oficina, con máquina o rodeado de personas, dando o siguiendo órdenes) entonces podrás pensar en opciones ocupacionales. Te ayudaremos a reducir las opciones profesionales que han ido surgiendo a lo largo de este proceso, a conocer los estereotipos que has ido haciendo tuyos y a proyectar tú estilo de vida. También, intentaremos motivarte para que emprendas una búsqueda de información profesional y ocupacional.

CRITERIOS	CARACTERÍSTICAS
ENCUENTROS	Inclinación por el trabajo en equipo o en ambiente que propicie la relación con otras personas.
AYUDA	Deseo de ayuda a quienes estén en desventaja.
COMPETENCIA	Preferencia por el trabajo que implique retos frontales con otras personas.
COOPERATIVO	Preferencia por el trabajo que implique retos frontales con otras personas.
CAMBIO	Ser parte del trabajo en equipo dirigido a un fin común.
ESTABILIDAD	Inclinación por los trabajos que requieran variedad y movimiento.
ESPONTANEIDAD	Gusto por situaciones que le permitan permanencia.
ORGANIZACIÓN	La búsqueda de un trabajo que le permita desarrollarse creativamente.
INDEPENDENCIA	Preferencia por el trabajo ordenado, previamente establecido y que permita estar bajo control.
DEPENDENCIA	El deseo de un trabajo que le ofrezca autosuficiencia.
RITMO ACELERADO	Nos dice de una ocupación en la que se involucra una autoridad o un jefe.
	Preferencia por realizar prioritariamente las tareas laborales.

Cuadro tomado del Programa Joven 5°. Semestre 1994

## **DINÁMICA: “DENTRO DE MUCHOS AÑOS”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

### **OBJETIVO:**

Proyectar la cotidianidad en el futuro a partir de las experiencias, el auto- conocimiento y el ambiente donde planeas tu desarrollo profesional

### **PROCEDIMIENTO:**

El alumno completará su historia teniendo una visión con futuro profesional.

Es un día como cualquiera otro entre semana, en el año 20-----. Estás despertando en \_\_\_\_\_. Un sueño agitado te descontroló, te tallas los ojos y recuerdas que estás en \_\_\_\_\_. Volteas a tu alrededor y encuentras \_\_\_\_\_.

Te acercas al armario y te dispones a empezar un nuevo día “¿Qué ropa me pondré hoy?”, te preguntas. Finalmente, eliges \_\_\_\_\_ una vez vestido(a), te acercas al desayunador y te encuentras con \_\_\_\_\_

Sales de la casa hacia tu trabajo, tomas el \_\_\_\_\_, para llegar a tiempo. Entrás a \_\_\_\_\_ que es \_\_\_\_\_

Y te encuentras con \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ te dispones a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Deseando más que nada \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **DINÁMICA: “PROMETEO”**

**TIEMPO: 120 MINUTOS**

#### **OBJETIVO:**

Que el alumno descubra que el poder de cambiar está en sus manos.

**MATERIAL:** Dar lectura en equipo y posteriormente reflexionar sobre las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Prometeo necesito de un guía en su viaje?
- 2.- ¿Quién representa un guía para ti?
- 3.- ¿Fue fácil para Prometeo lograr su objetivo?
- 4.- ¿Qué fue lo que motivo a Prometeo llegar hasta el final?

#### **PROMETEO**

Prometeo fue uno de esos niños que cuando empezó a caminar jugaba con todos los objetos a su alrededor, incluso se caía con frecuencia por esta razón. Se ensuciaba hasta la punta de los cabellos cuando comía, lo hacía con las manos, no con los cubiertos. Desgajó las naranjas con el mismo entusiasmo que desarmó sus coches y sólo para saber qué contenían.

Prometeo se quedaba durante horas asomado a su ventana, observando lo que sucedía en la calle, dentro de su casa nunca se quedaba quieto. Otras ocasiones, permanecía hundido en un rincón tratando de encontrar respuestas al sonido de una maraca, al robot que enciende lucecitas de colores, así como a la muñeca que a veces parecía hablarle para contarle secretos al oído. Igualmente se interesaba en descubrir el mundo de los adultos. Cuando su padre murió, sintió que algo dentro de él se había ido. También la palabra “papá” había emigrado al mismo reino en cual permanecía la palabra “pinto” de su perro pastor alemán, cuando dos años atrás lo había atropellado un auto.

Él no sabía a ciencia cierta dónde empezaba y dónde terminaba su cuerpo, ni su mente. No recuerda cuándo, pero un día (o tal vez a lo largo de un sinuoso proceso) decidió que

iba a aprender a escalar. Siendo niño aún empezó a prepararse. Cuando era un joven, se dirigió a las tiendas que se especializan en campismo y alpinismo, y adquirió todo que le faltaba. Tuvo mucha precaución en escoger un piolet, el más ligero, pero al mismo tiempo el más fuerte, estaba fabricado de una aleación especial que le permitía tener la dureza para poder hundirlo en la roca y al mismo tiempo no romperla. Buscó, por supuesto, las mejores alcayatas y estacas para esa ocasión. Después, como quien busca una aguja en un pajar, se hizo de diferentes tipos de cuerdas, sogas y peleas, teniendo cuidado en la calidad y la resistencia. Posteriormente, fue a buscar las frazadas, el altímetro y la brújula. Conseguir el equipo le llevó varios meses. Al final, casi como un ritual de consumación, encontró la mochila para guardar todo aquello. Llegó el momento de partir. La aventura había empezado muchos años atrás, y ese día, él había decidido, casi sin darse cuenta, dar inicio al viaje. Tardó muchas horas el vuelo a Nepal (el punto donde llegan los aviones), y de ahí se fue en un Jeep a un pequeño pueblo enclavado en las faldas del Himalaya. Para entonces, Prometeo ya había realizado, a modo de ensayo, varios ascensos en el Popo, en el Iztla y en otros picos de menor relevancia.

Llegó al lugar. Ahora, sólo requería de alguien que le mostrara el camino, los pasos y las secuencias específicas, los riesgos propios del ascenso en aquella temporada, como el clima y el tiempo del cual disponía. El guía que escogió le dio confianza, en varias ocasiones éste había conducido con éxito hasta la cima a un gran alpinista. Era el reto más difícil de su vida, también sabía que la decisión la había tomado hace muchos años, y ahora no podía regresar a desdecir a ese niño aventurero que llevaba dentro. Levantó su mochila, la acomodó en sus hombros y junto con el guía empezó a escalar. Poco fue perforando la roca con los clavos que previamente había adquirido, al mismo tiempo volteaba hacia arriba, hacía donde quería llegar. Siguió subiendo, atravesando puentes de hielo, acantilados, riscos y grietas ocultas entre la nieve. Conforme ascendía el calor del paisaje se hacía más brillante, pero no más claro. La temperatura, la velocidad del viento y el aire enrarecido hacían que fuera más pesado su equipaje. Los días pasaron sin que el sol o la luna pudieran ser presagios de la suerte. Una noche junto con el guía, armó la tienda de campaña y trataron de dormir, pero no lo consiguieron, pues una ventisca fuertísima cayó sobre la carpa, cubriéndola totalmente. Esperaron a que pasara la tormenta y siguieron su camino. Estaban muy cansados, llevaban varios días subiendo y cada día que transcurrían avanzaban menos. Después de muchas horas de ascenso, en el paso del Kiruk, Prometeo sufrió de mareos y alucinaciones, propias del mal de montaña. Se asustó y le pidió al guía que le ayudara con su equipaje. Este le dijo: "Cada quien tiene que cargar su propia mochila". Descansaron y siguieron. Hubo un momento en el que fue necesario decidir entre dos rutas (tardar más tiempo para llegar e irse por donde el camino no es tan pesado o tardar menos, pero el ascenso es muy difícil). Prometeo volvió a pedirle al guía le ayudara con algunas de las cosas que venía cargando. – El guía contestó: "De aquí en adelante no sueltes tu mochila, no debes permitir que nadie cargue tu equipaje porque tu vida depende de ello". Decidieron subir por el camino más corto y más difícil. Ambos estaban agotados, faltaban pocos kilómetros para llegar, cuando en un farallón de piedra, Prometeo se resbaló varios metros hasta que el cuerpo chocó con una roca de hielo que de milagro lo detuvo. Lastimado del tobillo, pero sobre todo del alma, deseó con todas sus fuerzas estar asoleándose en alguna playa del Caribe. En esta ocasión alcanzar la cima era demasiado para él, estaba seguro que herido no iba a llegar. Esa tarde, mientras se preparaba para el descenso, cayó otra tormenta. Prometeo se introdujo como pudo, en una de esas pequeñas hamacas que quedan colgando de las paredes de piedra, apenas sostenida por dos clavos y con más de 7 000 metros de caída.

Casi no durmió. Durante la noche tuvo un sueño, el cual no pudo recordaren la mañana. El guía durmió cincuenta metros arriba de él. Prometeo despertó sabiendo que debía regresar. Con desilusión y tristeza introdujo en su bolsa las cosas. Conforme las acomodaba iba recordando todo aquello que había tenido que conseguir para el viaje: los clavos las cuerdas, el piolet, la brújula, y también recordó el sonido antiguo de unas maracas, las lucecitas de colores de un robot roto y una muñeca que preguntaba al oído: "¿tú eres mi papá?" ¿Tú eres mi papá? Al terminar de hacer su equipaje se dio cuenta de que algo le faltaba, existía una cosa, que aún no había guardado en su maleta, tal vez insustancial, pues no podía recordar de qué se trataba (tal vez, porque nunca había salido). Se puso a revisar su saco para identificar aquello de lo que él mismo no se acordaba que llevaba. Tardó una o dos horas para encontrar en el fondo de la mochila, allá perdido, el único don que Pandora había podido conservar en su saco: **la esperanza**. El guía lo esperaba arriba. Continuaron subiendo hacia los hielos blanquecinos varias horas más. A pocos metros de distancia de la cima, el pie herido se congelaba. Antes de articular una palabra para pedirle de nuevo ayuda al guía, éste de adelantó y le comentó que la noche anterior él había enfrentado, y con mucha pena, debía pedirle ayuda para cargar sus cosas, pues de otra manera no podría continuar. Prometeo le replicó que no podía. El guía bajo la cabeza para que Prometeo no se diera cuenta que en su rostro oriental se dibujaba una sonrisa. El guía cargó el pesado equipaje y continuaron el ascenso. Pasaron dos días más, Prometeo ya no recordaba que su vida había dependido de aquello que durante tantos años había guardado de pronto su mochila y él se hicieron uno. Dos días después alrededor de las cinco o seis de la tarde (tan cerca del cielo ni se puede calcular el tiempo con exactitud y tampoco importa) llegaron a la cima. Los gritos, las lágrimas, el miedo, los más diversos sentimientos se agolparon en el pecho de Prometeo. En ese momento comprendió por qué había subido: poder observar más lejos y más claramente. Estuvieron mucho tiempo en el pico del mundo, pusieron lo que todos ponen banderas, nombres, creencias, deseos, sueños. Después tomaron las mochilas, las ajustaron al cuerpo y empezaron el descenso.

La historia de Prometo, tal vez es también el trayecto, la ruta que podemos seguir en nuestro viaje, en nuestra aventura.

## **Unidad II ANÁLISIS VOCACIONAL**

### **2.1 ¿A QUE LLAMAMOS INTERESES?**

Nos "interesa" algo cuando nos agrada hacerlos: por ejemplo si nos agrada bailar o ir al cine o jugar ajedrez entonces nos interesa estas cosas. Sin embargo si no hemos tenido la oportunidad de enterarnos de determinadas actividades (jugar ajedrez por ejemplo) no podemos decir que nos gusta

EL INTERES nace de la experiencia y se adquiere, nos interesamos en algo porque surge una situación nueva o porque algunas personas nos lo demuestran. No siempre nos agrada todo lo nuevo que emprendemos. Las inclinaciones y las aversiones son formas de reaccionar. El interés en algo es también una reacción emocional. Puede considerarse como una actitud que asumimos a través de la experiencia.

El interés nos puede inducir a practicar con lo que desarrollamos una aptitud nos impulsa hacer cosas.

La combinación de lo que nos interesa, unida a la intensidad de cada una de nuestras inclinaciones, es lo que forma nuestro conjunto de intereses.

Al estudiarnos a nosotros mismos, necesitamos explorar el mayor número posible de nuestras actividades presentes n fin d tener la certeza de descubrir todo el conjunto de nuestros intereses.

Otro aspecto que debemos considerar, el interés general lo forma el interés que sintamos por varias actividades concretas: por ejemplo; cuando decimos que nos interesa la ocupación de vendedores en realidad tenemos que expresar lo siguiente.

## **El docente programará conferencias afines a cada área**

### **Técnica “CONFERENCIA MOTIVACIONAL”**

#### **TIEMPO 60 MINUTOS**

#### **OBJETIVO:**

Sensibilizar a los alumnos sobre su especialidad, en la toma de decisiones con respecto a su carrera universitaria y/o tecnológica afín al perfil de su bachillerato.

MATERIALES: El requerido por el ponente

#### **PROCEDIMIENTO:**

En coordinación con el Departamento de Vinculación, se solicitará ponencias de las diferentes carreras afines a los bachilleratos.

Describiendo su experiencia profesional y campo laboral

Conclusión: de la elección de tu carrera depende el éxito de tu vida.

#### **INTERÉS DE CÁLCULO.**

Se revela este tipo de interés en el grado en que nos dedicamos, con empeño y satisfacción, a resolver problemas numéricos. Un estudiante puede apreciar en forma aproximada, hasta qué punto posee este interés si se compara con sus compañeros de escuela, en cuanto al gusto y al esfuerzo que pone en la resolución de problemas matemáticos. Los alumnos que prefieren los cursos de matemáticas a las demás materias, son quienes demuestran poseer este interés.

#### **INTERÉS CIENTÍFICO.**

Se manifiesta en el grado con que se pone empeño en investigar la razón de ser de las cosas y de los hechos, en descubrir las causas que los producen y los principios y reglas que los explican. Un joven con interés científico realiza esfuerzos, aunque no redunden en su beneficio personal.

Hay carreras en que el interés científico es el punto fundamental casi único de la actividad. En este caso, se haya en físico teórico, el astrónomo y el arqueólogo. En otras

carreras en cambio, el interés científico aunque es importante, se equipara o subordina a finalidades prácticas y personales; podemos citar, por ejemplo a todos los tipos de ingenieros, médicos, maestros y farmacéuticos. El interés científico es un ingrediente necesario y útil en muchas ocupaciones cuyos intereses predominantes son otros muy distintos.

### **INTERÉS DE TRABAJOS AL AIRE LIBRE.**

Las personas prefieren actividades que se desarrollan en el campo, en los bosques o en el mar. Por lo general, a estas personas les desagrada trabajar en oficinas, laboratorios, talleres y fábricas. Sin embargo, encuentran gran satisfacción en las actividades campestres, en las excursiones, en el cultivo de las plantas, en la pesca y en la cacería. Aunque son muchas las personas a quienes les agrada este tipo de actividades, algunas de ellas tienen un mayor interés que el común de la gente.

### **INTERÉS MECÁNICO.**

Las personas manifiestan un empeño especial en la compostura y el manejo de maquinaria y herramienta. Los muchachos que poseen este interés suelen dedicarse a armar y desarmar objetos; en sus hogares o en las escuelas son quienes componen los timbres eléctricos, las cerraduras, las planchas y demás utensilios mecánicos. Prefieren juguetes o diversiones en los que haya que construir, armar y desarmar.

El interés mecánico no se aprecia solo en relación con la maquinaria y los objetos mecánicos, sino que también se refiere a actividades en donde se diseñan y construyen muebles, edificios, presas y caminos. Por ello este interés podría denominarse mecánico y constructivo.

### **INTERÉS LITERARIO.**

A estas personas les gusta leer y expresarse oralmente o por escrito. En la escuela revelan este interés los estudiantes que prefieren. a) Tomar cursos de lengua y literatura, b) escribir en el periódico estudiantil, c) leer novelas poemas y ensayos, d) participar en concursos literarios o en dramatizaciones.

Al revisar la lista de carreras que se incluyen en el interés literario, debe tenerse presente que, en algunas de ellas, este es de gran importancia, como es el caso del periodista, el abogado y el maestro de lengua y literatura, en otras aunque no tiene gran importancia, no deja de ser un factor valioso para el desempeño y la satisfacción en el trabajo; en este último caso se encuentran las ocupaciones de las oficinistas, los maestros de todos los grados, los bibliotecarios, etc.

### **INTERÉS MUSICAL**

Muestran este tipo de interés aquellas personas que asisten con frecuencia a los conciertos, quienes se dedican a tocar un instrumento musical, a cantar, leer sobre música o acerca de la vida de los músicos, etc.

### **INTERÉS DE SERVICIO SOCIAL**

Se revela esta clase de interés en el grado que uno se ocupa de ayudar a los demás. Hay personas para quienes servir a otros (a los pobres, enfermos, niños y en general a todo aquel que necesita ayuda) constituye un motivo fundamental de su conducta.

En la escuela manifiestan este interés aquellos alumnos a quienes con frecuencia se les ve prestando ayuda a sus compañeros, protegiendo a los menores, participando activamente en agrupaciones de servicio social, interviniendo en las colectas a favor de instituciones de beneficencia o, simplemente a los que demuestran estar siempre dispuestos a acudir en auxilio de otros cuando lo necesitan.

### **INTERÉS DE TRABAJO DE OFICINA**

Hay personas a quienes les gusta especialmente aprender y hacer trabajos de taquigrafía, mecanografía, archivo, escribir cartas, mejorar su letra y ortografía, etc.

Los muchachos que llevan un registro metódico de sus gastos y de sus ingresos, aquellos que ordenan y encuadernan sus libros, quienes toman con gusto a su cargo la clasificación y conservación de los documentos del grupo, de un club o sociedad, quienes se encargan de la contabilidad del mismo, están mostrando un marcado interés en trabajos de oficina.

Conclusión: el interés nace de la experiencia y se adquiere

### **2.2 ¿A QUE LLAMAMOS APTITUD?**

Se llama aptitud a una disposición heredada para desempeñar con éxito una tarea o trabajo profesional, o en el aprendizaje, como en el estudio, depende de factores específicos que llamamos APTITUDES. Si admitimos este principio, habrá tantas aptitudes como clases de actividades humanas. A las actividades manuales corresponderían aptitudes técnicas

Las aptitudes suelen agruparse en tres grandes capítulos: aptitudes sensoriales (VISTA, OÍDO, ETC.), aptitudes sensomotoras (como la coordinación entre la vista y la mano) y aptitudes mentales (atención, juicio, memoria). La inteligencia es una especie de resumen de todas las aptitudes.

Cuando se trata de elegir una carrera musical, el alumno desea saber si posee la aptitud correspondiente y el grado en que la posee. Este es el caso de las diversas ocupaciones que existen. Todas requieren, por lo menos, una aptitud predominante, si se desea alcanzar un éxito razonable en su dueño.

El Tutor aplicara los cuestionarios de intereses y aptitudes y trabajara con el tutorado para hacer la evaluación de ambos Test y poder obtener los resultados.

### **DINAMICA “APLICACIÓN DE LA PRUEBA DE APTITUDES”**

#### **TIEMPO 120 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno identificará sus aptitudes.

**PROCEDIMIENTO:** Entrega de la prueba de aptitudes al estudiante para su contestación de acuerdo a las indicaciones con un tiempo máximo de 60 minutos.

**MATERIALES:** Prueba de aptitudes, lápiz, goma.

Conclusiones: “la profesión es una decisión que me pertenece”.

**2.3 Aplicación del Test de orientación Vocacional CHASIDE**

**2.4 Sesión de evaluación del test**

**Test de Orientación Vocacional CHASIDE**

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_

**CURSO:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

- A. Lee atentamente cada pregunta.
- B. Marca únicamente la pregunta que contestes afirmativamente.
- C. Lee todas las preguntas sin omitir ninguna.

<b>TABLA 1 C</b>	
¿Aceptarías trabajar escribiendo artículos en la sección económica de un periódico?	
¿Puedes establecer la diferencia conceptual entre macroeconomía y microeconomía?	
¿Si te convocara tu equipo preferido para planificar, organizar y dirigir un campo de deportes, aceptarías?	
¿Te gustaría realizar una investigación que contribuyera a hacer más justa la distribución de la riqueza?	
¿En un equipo de trabajo prefieres el rol de coordinador?	
¿Dirigirías el área de importación y exportación de una empresa?	
¿Te costearías tus estudios trabajando en una auditoría?	
¿Te resultaría gratificante ser asesor contable en una empresa reconocida?	
¿Sabes qué es el PRODUCTO INTERNO BRUTO	
<b>TOTAL INTERÉS</b>	
¿Te ofrecerías para organizar la despedida de soltero (a) de uno de tus amigos?	

¿Organizas tu dinero de manera que te alcance para todos tus gastos?	
¿Distribuyes tu horario adecuadamente para poder hacer todo lo planeado?	
¿Te resulta fácil coordinar un grupo de trabajo?	
¿Si una gran empresa solicita un profesional como gerente comercial, te sentirías a gusto desempeñando ese rol?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

<b>TABLA 2 H</b>	
¿Te gustaría trabajar con niños?	
¿Elegirías una carrera cuyo instrumento de trabajo fuere la utilización de un idioma extranjero?	
¿Dedicarías parte de tu tiempo para ayudar a personas de zonas vulnerables?	
¿Te ofrecerías para explicar a tus compañeros un determinado tema que ellos no entendieron?	
¿Pasarías varias horas leyendo un libro de tu interés?	
¿Te interesan los temas relacionados al pasado y a la evolución del hombre?	
¿Participarías de una investigación sobre la violencia en el fútbol (las barras bravas)?	
¿Descubriste algún filósofo o escritor que haya expresado tus mismas ideas antes?	
¿La libertad y la justicia son valores importantes en tu vida?	
¿Lucharías por una causa justa hasta las últimas consecuencias?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Consideras importante que desde la escuela primaria se fomente la actitud crítica y la participación activa?	
¿Preservar las raíces culturales de nuestro país, te parece importante y necesario?	
¿En una discusión entre amigos te ofreces como mediador?	
¿Eres de los que defienden causas perdidas?	

<b>TOTAL APTITUD</b>	
----------------------	--

<b>TABLA 3 A</b>	
¿Te gustaría dirigir un proyecto de urbanización en tu barrio?	
¿Te atrae armar rompecabezas?	
¿Eres el que pone un toque de alegría en las fiestas?	
¿Disfrutas trabajando con arcilla o plastilina?	
¿Fuera de los horarios escolares, dedicas algún día a la semana practicar algún deporte o actividad física?	
¿Tolerarías empezar tantas veces como fuere necesario hasta obtener el logro deseado?	
¿Cuando estás en un grupo de trabajo, te agrada producir ideas originales y que sean tenidas en cuenta?	
¿Desearías que te regalen algún instrumento musical para tu cumpleaños?	
¿Harías el afiche para una campaña de prevención del SIDA?	
¿Cuándo eliges tu ropa o decoras un ambiente, tienes en cuenta la combinación de los colores, las telas o el estilo de los muebles?	
<b>TOTAL INTERÉS</b>	
¿Crees que los detalles son tan importantes como el todo?	
¿Te gusta más el trabajo manual que el trabajo intelectual?	
¿Harías un nuevo diseño de una prenda pasada de moda, ante una reunión imprevista?	
¿Dirigirías un grupo de teatro independiente?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

<b>TABLA 4 S</b>	
¿Ante un llamado solidario, te ofrecerías para cuidar a un enfermo?	

¿Escuchas atentamente los problemas que tienen tus amigos?	
¿Convences fácilmente a otras personas sobre la validez de tus argumentos?	
¿Te sentirías a gusto trabajando en un ambiente hospitalario?	
¿Participarías en una campaña de prevención contra el virus AH1N1?	
¿Te gustaría hacer un curso de primeros auxilios?	
¿Acostumbras a leer revistas relacionadas con los últimos avances científicos y tecnológicos en el área de salud?	
¿Te gustaría investigar sobre alguna nueva vacuna?	
¿Te resulta interesante el estudio de las ciencias naturales?	
¿Ante una emergencia epidémica, participarías en una campaña brindando tu ayuda?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Consideras que la salud pública debe ser prioritaria, gratuita y eficiente para todos?	
¿Estarías dispuesto a renunciar a un momento placentero para ofrecer tu servicio como profesional?	
¿Ayudas habitualmente a personas invidentes a cruzar la calle?	
¿A una posición negativa siempre planteas un pensamiento positivo?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

**TABLA 5 I**

¿Te gustaría trabajar como profesional dirigiendo la construcción de una empresa hidroeléctrica?	
¿Cuando eras pequeño, te interesaba saber cómo estaban contruidos tus juguetes?	
¿Cuando tienes que resolver un problema matemático, perseveras hasta encontrar la solución?	
¿Entablas una relación casi personal con tu computador?	
¿Te ofrecerías para colaborar como voluntario en la NASA?	

¿Harías un curso para aprender a fabricar los instrumentos y/o piezas de las máquinas o aparatos con que trabajas?	
¿Te incluirías en un proyecto nacional de desarrollo de la principal fuente de recursos de tu ciudad?	
¿Cuándo se daña un electrodoméstico rápidamente te ofreces para arreglarlo repararlo?	
¿Te gustaría investigar científicamente sobre cultivos agrícolas?	
¿Enviarías tu hoja de vida a una empresa automotriz que solicita gente para su área de producción?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Planificas detalladamente tus trabajos antes de empezar?	
¿Crees que tus ideas son importantes, y haces todo lo posible para ponerlas en práctica?	
¿Trabajar con objetos te resulta más gratificante que trabajar con personas?	
¿Eres exigente y crítico con tu equipo de trabajo?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

**TABLA 6 D**

¿Participarías en un grupo de defensa internacional dentro de alguna fuerza armada?	
¿Te dedicarías a ayudar a personas accidentadas o atacadas por asaltantes?	
¿Participarías como profesional en un espectáculo de acrobacia aérea?	
¿Te gustaría participar para mantener el orden ante grandes desórdenes o catástrofes?	
¿Aceptarías que las mujeres formaran parte de las fuerzas armadas bajo las mismas condiciones que los hombres?	
¿Te interesan las actividades de mucha acción y de reacción rápida en situaciones imprevistas y de peligro?	
¿Elegirías una profesión en la que tuvieras que estar algunos meses alejado de tu familia?	
¿Aceptarías colaborar con el cumplimiento de las normas en lugares públicos?	
¿Te gustaría realizar tareas auxiliares en un avión o aeronave, como izado de velas, pintura y conservación de casco, arreglos de averías, conservación de motores?	

¿Estás de acuerdo con la formación de un cuerpo de soldados profesionales?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Usar uniforme te hace sentir distinto, importante?	
¿Crees que el país debe poseer la más alta tecnología armamentista, a cualquier precio?	
¿Ante una situación de emergencia, actúas rápidamente?	
¿Arriesgarías tu vida para salvar la vida de otro que no conoces?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

**TABLA 7 E**

<b>TABLA 7 E</b>	
¿Sabes responder qué significa ADN Y ARN?	
¿Te atrae investigar sobre los misterios del universo, por ejemplo, los agujeros negros?	
¿Estás informado sobre nuevos descubrimientos que se están realizando sobre la Teoría del Big-Bang?	
¿Te gustaría crear nuevas técnicas para descubrir las patologías de algunas enfermedades a través del microscopio?	
¿Te incluirías en un proyecto de investigación de los movimientos sísmicos y sus consecuencias?	
¿Te gustaría trabajar en un laboratorio mientras estudias?	
¿Te radicaría en una zona agrícola-ganadera para desarrollar tus actividades como profesional?	
¿Formarías parte de un equipo de trabajo orientado a la preservación de la flora y la fauna en extinción?	
¿Aceptarías hacer una práctica rentada en industria de productos alimenticios, en el sector de control de calidad?	
¿Visitarías un observatorio astronómico para conocer en acción el funcionamiento de los aparatos?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿El trabajo individual te resulta más rápido y efectivo que el trabajo grupal?	
¿Te interesan más los misterios de la naturaleza que los secretos de la tecnología?	

¿Te inhibes al entrar a un lugar nuevo con gente desconocida?	
¿Tienes interés por saber cuáles son las causas que determinan ciertos fenómenos, aunque saberlo no incida en tu vida?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

**HOJA DE INTERPRETACIÓN**

	<b>INTERÉS</b>	<b>APTITUD</b>
<b>TABLA 1 C</b>		
<b>TABLA 2 H</b>		
<b>TABLA 3 A</b>		
<b>TABLA 4 S</b>		
<b>TABLA 5 I</b>		
<b>TABLA 6 D</b>		
<b>TABLA 7 E</b>		

--	--	--

<b>INTERÉS Y APTITUD</b>		
<b>TABLA 1 C</b>	<b>ADMINISTRATIVAS, CONTABLES Y ECONÓMICAS</b>	Administración de empresas, Administración de instituciones de servicio, Administración de mercados. Economía y finanzas internacionales., Administración de negocios., Contabilidad
<b>TABLA 2 H</b>	<b>HUMANÍSTICAS, CIENCIAS JURÍDICAS Y CIENCIAS SOCIALES</b>	Sociología, Psicología. Antropología. Trabajo Social Comunicación Social y periodismo, Filosofía. Ciencias políticas, Derecho, Ciencias forenses.
<b>TABLA 3 A</b>	<b>ARTÍSTICAS</b>	Música, Artes plásticas, Teatro, Dibujo
<b>TABLA 4 S</b>	<b>CIENCIAS DE LA SALUD</b>	Medicina, Bacteriología, Enfermería, Odontología, Optometría, Fisioterapia, Fonoaudiología, Nutrición y dietética, Terapia ocupacional – respiratoria
<b>TABLA 5 I</b>	<b>INGENIERÍAS, CARRERAS TÉCNICAS Y COMPUTACIÓN</b>	<b>INGENIERIA:</b> financiera, Industrial, Informática, Eléctrica, Ingeniería de Mercados, Petróleos, Química, Mecánica, Alimentos, Civil, Ambiental, Agrícola, Materiales, Telecomunicaciones, Arquitectura - Diseño gráfico, Geología  <b>TECNOLOGIAS:</b> Técnicos en enfermería, Técnicos en mecánica, Técnicos en contabilidad, Técnicos en periodismo, Técnicos en Recursos Humanos, Técnico Profesional en Realización y Producción en T.V., Tecnólogo en Sistemas  Tecnólogo en Gestión Financiera Tecnólogo en Salud Ocupacional
<b>TABLA 6 D</b>	<b>DEFENSA Y SEGURIDAD</b>	Carrera militar y de policía, Oficiales y suboficiales del ejército, la armada y la fuerza aérea, Oficiales y suboficiales de la policía nacional
<b>TABLA 7 E</b>	<b>CIENCIAS AGRARIAS DE LA NATURALEZA, ZOOLOGICAS Y BIOLÓGICAS</b>	Biología, Zoología, Zootecnia. Agronomía. Veterinaria

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

### Unidad III evaluación y diagnóstico

#### **3.1. Sesión sensibilización aplicación de la encuesta factores de riesgo evaluación de la encuesta factores de riesgo**

#### **DINÁMICA: “APLICACIÓN DE LA ENCUESTA FACTORES DE RIESGO”**

Tiempo: 60 minutos

Objetivo: que el alumno identifique los factores que influyen en la toma de decisiones para elegir una carrera.

Materiales: encuesta individual, lápiz, goma.

Procedimiento: cada alumno leerá y contestará la encuesta.

Conclusión: conociendo los factores de riesgo puedo tomar una decisión correcta

#### **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOMA DE DECISIONES**

Es importante identificar los factores que influyen en la toma de decisión para la elección de tu carrera, por ello deberás conocer:

**FACTORES PERSONALES:** Edad, Residencia, Actividades Varias (trabajo, deporte, cursos, actividades culturales etc.), Aptitudes, Habilidades, Destrezas.

**FACTOR ACADÉMICO:** Reprobación, Situación Académica Actual, Servicio Social y Prácticas liberadas, Información sobre Titulación (gastos generales).

**FACTOR ECONÓMICO:** Datos del Padres, datos de la Madre, integrantes de la Familia, ocupación de cada uno de ellos, ingresos.

**FACTORES SOCIALES:** Lugar de Procedencia, tipo de vivienda, servicios con que cuenta la vivienda, ubicación del plantel de nivel superior.

#### **ENCUESTA DE FACTORES DE RIESGO**

##### **FICHA PERSONAL**

Nombre \_\_\_\_\_ edad \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Trabajas además de estudiar si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

##### **FICHA ECONOMICA**

Nombre del padre o tutor \_\_\_\_\_ edad \_\_\_\_\_ ocupación \_\_\_\_\_

Nombre de la madre o tutor \_\_\_\_\_ edad \_\_\_\_\_ ocupación \_\_\_\_\_

Número de integrantes de la familia \_\_\_\_\_

Cantidad de hermanos que estudian \_\_\_\_\_

Quiénes apoyan el gasto familiar \_\_\_\_\_

### **FACTOR SOCIAL**

Lugar de residencia-----Tipo de vivienda: propia    rentada    prestada

Material de construcción de la vivienda: -----

Servicios con los que cuenta la vivienda: agua    drenaje    luz    teléfono

Años de residencia-----

### **FACTOR ACADÉMICO**

Tienes materias reprobadas sí    o    no    cuales-----

### PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA ENCUESTA

INSTRUCCIONES: El docente entregará el cuestionario y pedirá que conteste acorde con su realidad ya que de este resultado depende en gran parte la continuación de sus estudios.

Posteriormente se lo asignará un porcentaje a cada sección de la siguiente manera:

FACTOR ACADÉMICO----- 40%

FACTOR ECONÓMICO-----40%

FACTOR PERSONAL -----10%

FACTOR SOCIAL    -----10%

-----

100%

### CONCLUSIÓN

Se debe tener como favorable del 70% en adelante, menos de 70 es desfavorable.

### **3.2 EL DIAGNÓSTICO**

#### **DINÁMICA: “EL DIAGNÓSTICO”**

TIEMPO: 120 MINUTOS.

**OBJETIVO:** Que el alumno conozca los resultados de cada uno de los Test que realizó y se sensibilizará sobre la perspectiva que tiene para la continuación de sus estudios.

**PROCEDIMIENTO:**

El Docente formará equipos de trabajo y dividirá la cantidad de alumnos a evaluar y lo hará de manera más individualizada, dejando en caso necesario los casos muy específicos en otro horario que el Docente indique.

**CONCLUSIÓN:**

El saber tus intereses, aptitudes y factores de riesgo permitirá que elijas una carrera universitaria o tecnológica, con menos posibilidad de error

### **3.3. Atención de casos específicos**

#### **DINÁMICA: “ATENCIÓN DE CASOS ESPECÍFICOS”**

**TIEMPO: 120**

**MINUTOS.**

**OBJETIVO:** aclarar la situación socioeconómica y personal del alumno.

**PROCEDIMIENTO:** El Docente programará cada uno de los casos específicos y asesorará sobre la problemática, así como canalizará a los alumnos que lo requieran con otras Instituciones de ser necesario.

**CONCLUSIÓN:**

El alumno cuenta con los argumentos necesarios para la elección de su carrera universitaria o tecnológica.

## **Unidad IV Inducción a los perfiles vocacionales**

### **4.1 Inducción a los perfiles profesionales**

#### **DINÁMICA “YO SOY”**

**TIEMPO:** 40 MINUTOS

**OBJETIVO:** Identificar los rasgos de su personalidad.

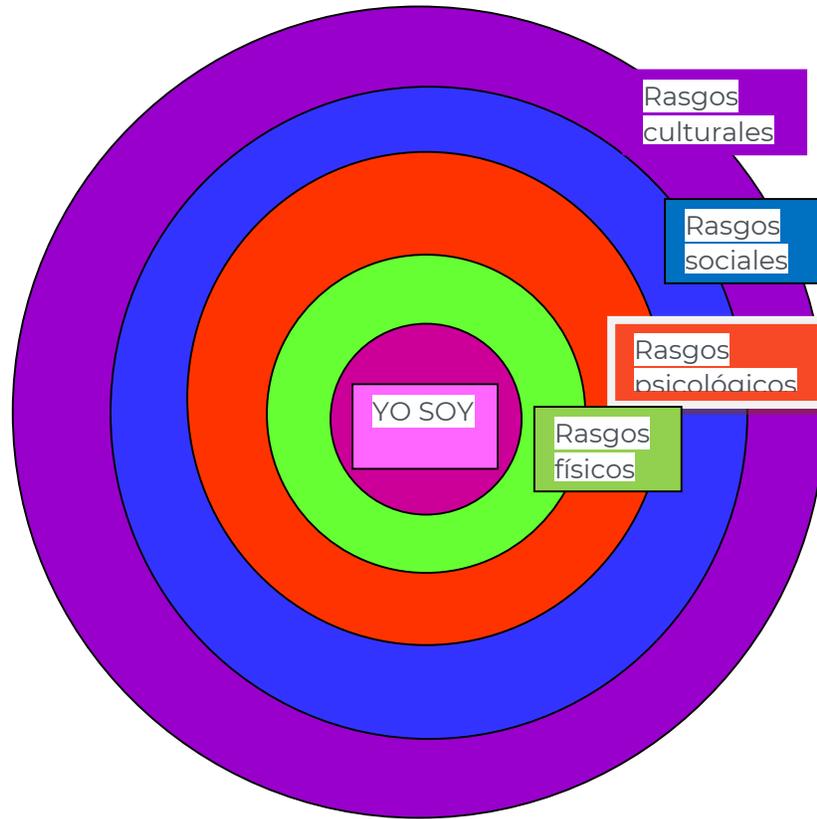
**MATERIALES:** Una foto del estudiante tamaño infantil, 5 hojas tamaño carta de colores diferentes, tijeras, compás.

**INSTRUCCIONES:** El alumno dibujará un círculo en cada hoja de menor a mayor y se le pedirá que en el primer círculo pegue su foto y escriba en la orilla “yo soy” y su nombre.

En el círculo siguiente escribirá sus rasgos físicos, en el tercer círculo sus rasgos psicológicos (enojón, alegre, etc.).

En el cuarto círculo escribirá sus rasgos sociales y en el quinto sus rasgos culturales.

CONCLUSION: "Si me conozco, tomo decisiones acertadas"



### DINÁMICA: MI COMPAÑERO

Tiempo: 40 minutos

Objetivo: que los participantes identifiquen los rasgos de su personalidad para tomar una decisión en el área profesional.

Instrucciones: identifica con una x las características que consideres parte de tu personalidad. Una encuesta por alumno.

Conclusión: si me reconozco me acepto y sé que puedo lograr mis metas.

----- CIENTÍFICO	-----CREATIVO	-----SENTIMENTAL
-----DETALLISTA	-----OBSERVADOR	-----IMAGINATIVO
-----EXIGENTE	-----ORGANIZADO	-----PRÁCTICO
-----SABE ESCUCHAR	-----FLEXIBLE	-----PERSUASIVO
-----ACEPTA SUS ERRORES	-----DESORDENADO	-----PACIENTE
-----ENOJON	-----EXTROVERTIDO	-----COMPENSIVO
-----LIDER	-----OBJETIVO	

Elabora una auto descripción, pide a un compañero que te describa. Finalmente compara ambas descripciones para que conozcas algo más de ti.

#### **4.2 dinámica**

##### **DINÁMICA “MIRANDO ADELANTE”**

##### **TIEMPO 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que los participantes reflexionen acerca de sus planes futuros después del bachillerato.

**MATERIALES:** Un cuestionario a cada participante.

**INSTRUCCIONES:** El docente entregará a cada alumno el cuestionario. Posteriormente se comentará en grupo.

**CONCLUSIONES:** Diseña un plan para el futuro ¡piensa en grande!

CUESTIONARIO: “MIRANDO ADELANTE”

1. ¿Qué carreras o áreas te interesan?
2. ¿En qué Escuelas Superiores las puedes estudiar?
3. ¿Qué necesitas para terminar el bachillerato?
4. ¿Qué actividades opcionales o académicas están relacionadas con tus metas profesionales?
5. ¿Qué tipo de capacitación escogerías después de terminar el bachillerato?
6. ¿Qué más podrías hacer desde ahora para encaminarte a lograr tus metas?
7. ¿Qué dudas tienes acerca de las carreras o áreas que te interesan?

¿Quién más podría ayudarte a contestar estas preguntas?

## **DINÁMICA: “LISTA DE CARRERAS.”**

### **TIEMPO 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno leerá detenidamente la lista de carreras que ofrecen las escuelas de nivel superior en su localidad o ciudades cercanas.

**MATERIALES:** Lista de carreras de su localidad o ciudades cercanas en forma individual.

**PROCEDIMIENTO:** Se proporcionará la lista de Carreras y el alumno identificará y comentará las características que tienen cada una.

**CONCLUSIONES:** Al conocer las Carreras, tengo un panorama de mi futuro.

### **4.3 dinámicas**

#### **TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** por medio de la lectura el alumno reflexionara acerca de lo que desea alcanzar.

**INSTRUCCIONES:** se les repartirá la lectura en forma individual, realizando una lectura de comprensión, y se comentara en forma individual.

**MATERIALES:** fotocopiado de la lectura.

**CONCLUSIONES:** si no se está seguro acerca de donde uno se dirige, se puede ir a parar a otro lugar sin saberlo.

#### **Lectura: el caballito marino**

Había una vez un caballito marino que reunió siete piezas a ocho y salió a golpe a encontrar su fortuna. No había transcurrido mucho tiempo cuando se encontró con un águila que le dijo: “psst, oye, socio: “¿a dónde vas?” “voy a encontrar mi fortuna” contesto orgulloso el caballito marino.

“Estas de suerte”, dijo el águila. “por cuatro piezas de ocho te doy estas rápidas aletas y así podrás llegar mucho más rápido.” “que bien”, dijo el caballito marino, pago el dinero, se puso las aletas y se deslizo a una velocidad dos veces más rápida.

Al poco rato se encontró con una esponja, que le dijo: “psst. ¿Oye socio a dónde vas? ” “voy a encontrar mi fortuna”, contesto el caballito marino. “Estas de suerte”, dijo la esponja. “por una suma pequeña de dinero te daré mi moto de propulsión a chorro, para que puedas viajar más rápido.”

El caballito marino compro la moto con el dinero restante, y salió a través del mar a una velocidad cinco veces más rápida. De pronto se encontró con un tiburón, que le dijo: “psst. ¿Oye, socio: a dónde vas? ” “voy a encontrar mi fortuna” contesto el caballito marino. “Estas de suerte. Si tomas este atajo”, le dijo el tiburón, apuntando para su boca, “ahorraras mucho tiempo.” “muchas gracias,” le dijo el caballito marino, entrando rápidamente en el interior del tiburón, para ser devorado.

### **DINÁMICA “CUAL ES EL PERFIL”**

#### **TIEMPO 40MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno analizará los aspectos de un perfil de carrera.

**INSTRUCCIONES:** Los alumnos recortarán de una revista en forma individual una imagen que se asemeje al profesionalista con el que se identifiquen y la pegarán en su cuaderno escribiendo debajo del recorte la profesión que más les agrada en ese momento. Posteriormente escribirán los aspectos del perfil de la carrera que les agrada, basándose en trípticos de escuelas superiores.

**MATERIALES:** Revistas, cuaderno, trípticos de escuelas superiores.

Conclusiones: si conozco el perfil, conozco la carrera que me interesa.

#### **4.4 dinámica**

### **DINÁMICA: “FAMILIA DE OCUPACIONES”**

**TIEMPO:** 60 minutos

Objetivo: identificar las aptitudes y la familia de ocupaciones que corresponda a ellas, de acuerdo a su preferencia.

Materiales: hojas blancas, colores.

Instrucciones: el alumno dibujará en una hoja blanca, una familia de ocupaciones, procurando seleccionar la que se refiera a la ocupación, estudio o carrera de su preferencia.

Conclusión: para alcanzar mis metas debo identificar mi carrera.

### **DINAMICA: TABLA DE DECISIONES**

**TIEMPO:** 60 minutos

Objetivo: lograr que el alumno identifique las variables al elegir una carrera.

Materiales: hojas blancas, pluma, plumines.

Instrucciones: el alumno diseñara una tabla de decisiones en la que pueda comparar tres universidades, asegurándose de que contengan las variables que les fueron indicadas anteriormente.

Conclusión: para elegir una universidad debo conocerla.

## **JÓVENES VI APRENDIENDO A VOLAR**

Objetivo: Proporcionar a las y los jóvenes los elementos necesarios para que realicen una elección correcta de carrera, tomando en cuenta su situación concreta, las opciones académicas Y laborales del entorno estatal, regional y nacional. Así como las actitudes de responsabilidad y calidad en el trabajo.

### **Unidad I -Educación superior y sociedad**

#### **1.1 Concepto de educación superior**

Es un nivel de estudios posterior al nivel medio. En México abarca las dos grandes áreas: tecnología y humanidades, normalmente consta de cinco años de estudio; ingresan a este nivel los egresados de preparatoria y bachillerato.

Además es el espejo de la realidad de una sociedad, que tiene como finalidad formar jóvenes que se distinguen por su honestidad, su espíritu de superación personal, su sentido de responsabilidad, su cultura de trabajo y, sobre todo, su compromiso por el desarrollo de su comunidad.

formar profesionistas con las habilidades requeridas para enfrentarse a un mundo que se transforma e interrelaciona a un ritmo cada vez más veloz y formar parte del mundo globalizado.

Una de las características de la educación superior en México, es que se imparten en una gran cantidad de instituciones, las cuales a su vez, componen un mosaico complejo y heterogéneo. Así la educación superior nacional, comprende: la universitaria, la tecnológica y la normal, con los niveles de: técnico superior universitario, licenciatura y posgrado, y se clasifican en públicas (que pueden ser estatales, autónomas y descentralizadas) y particulares. Su oferta educativa en las modalidades: escolarizada, modular y abierta, ofrece al interesado, grandes posibilidades de realizar una libre elección de una profesión, tomando en cuenta las características que definen a cada carrera, así como las posibilidades personales para cursarla

#### **1.2. El valor de la educación profesional en la sociedad.**

Los seres humanos necesitamos tener una ocupación, como la forma socialmente aceptada para obtener los ingresos con los que podamos satisfacer nuestras necesidades básicas.

La educación, tanto científica como humanística, constituye en la actualidad, un factor fundamental para el desarrollo de la sociedad, ya que provee a todo educando de los conocimientos necesarios para que pueda incorporarse a la vida en sociedad y actuar en ella de manera eficiente tanto para su propio provecho, como para que pueda contribuir al desarrollo y progreso de la sociedad.

PLANIFICACIÓN.- Conjunto de procesos coordinados, sistemáticos y generalizados para la determinación de acciones tendientes al desarrollo equilibrado y coherente de la educación superior.

Las instituciones educativas de nivel superior son el espejo de la realidad de una sociedad, que tienen como finalidad formar jóvenes que mantengan y fortalezcan la conciencia ideológica que les permita edificar el sostén en su vida como grupo social.

En la educación superior no puede dejar de considerar dos aspectos importantes.

A) Es importante conocer de manera realista los objetivos y contenidos que la escuela puede asumir eficientemente y a la vez los límites de su responsabilidad.

B) Es indispensable reconocer la necesidad de una formación permanente a lo largo de la vida.

Se recomienda visitar las Universidades Públicas y Privadas de la región

Asimismo se recomienda consultar diferentes páginas de Internet, entre otras:

<http://www.anuies.com>

### **1.3. Expo-orientación profesiográfica y/o catálogo de carreras.**

Se recomienda que a través de la Oficina de Orientación Educativa, se contacte con las diferentes universidades de la localidad y se lleven a cabo exposiciones de la propuesta estudiantil para los alumnos del plantel.

### **1.4. Las carreras del futuro y su elección.**

#### PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- 1.- ¿Te agrada trabajar con letras?
- 2.- ¿Te agrada trabajar con números?
- 3.- ¿Te agrada armar y desarmar aparatos?
- 4.- ¿Te gusta trabajar al aire libre?
- 5.- ¿Te ayuda trabajar con animales?
- 6.- ¿Te agrada trabajar dentro de las oficinas?
- 7.- ¿Te gusta investigar cómo funciona el cuerpo humano?

Se recomienda que antes de decidirte por una carrera, entrevistes a dos o tres personas que laboran en ese campo. Por ejemplo, si tú quieres estudiar la carrera de Ingeniero Civil antes que la inicies, entrevista a tres Ingenieros Civiles que laboren en diferentes lugares, para que sepas con claridad qué acciones realizan, cuánto ganan, con qué problemas se enfrentan, en dónde pueden ser contratados, etc.

## **UNIDAD II EL JOVEN EN EL ÁMBITO LABORAL**

### **2.1 Reflexión “hacia mi primer empleo”**

Actualmente, la búsqueda de empleo es una tarea cada vez más complicada, las empresas día a día piden más requisitos que no solo abarcan la formación técnica del posible candidato, sino también incluyen aspectos tales como personales, habilidades y actitudes ante la vida, quizá por esta razón se deba hacer un análisis previo de la personalidad de cada individuo, construyendo así la base para emprender la carrera hacia tu empleo.

### **2.2 Expectativas de empleo**

#### **Requerimientos idóneos en la contratación de personal**

- comunicación efectiva verbal y escrita
- planteamiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo
- capacidades de liderazgo
- conocimientos técnico sólidos
- selección de alternativas en periodo de crisis
- toma de decisiones y delegar.
- dominio del idioma inglés
- conocimiento y uso de programas computacionales
- relaciones humanas
- explicación y vivencia de valores

#### **Expectativas y éxito profesional**

- El tener una clara visión del futuro te conlleva a planear y sobre todo ir en búsqueda constante del éxito profesional sin miedo a tomar riesgos.
- Visualizar tu futuro es sinónimo de darle una dirección precisa a tu vida todo dependerá de los planes que formules y de las acciones que emprendas.
- “si pudiéramos saber primero dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos, podríamos juzgar mejor que hacer y cómo hacerlo”

**DESARROLLO**

- **1.-** Con base en el cuadro que se presenta a continuación, anota el valor que le das (en escala de 5 a 10) a las metas de vida que se menciona en la primera columna. El 10 solo lo puedes repetir una vez por período

<b>OBJETIVOS PLAZO</b>	<b>CORTO PLAZO (1-3 años)</b>	<b>MEDIANO PLAZO (4-9 años)</b>	<b>LARGO PLAZO (10 años y más)</b>
*Solvencia económica	_____	_____	_____
*Convivencia familiar	_____	_____	_____
*Tiempo para diversión	_____	_____	_____
*Desarrollo personal	_____	_____	_____
*Aprendizaje profesional	_____	_____	_____
*Tiempo para estudio	_____	_____	_____

- **2.-** A partir de la calificación asignada, elige el propósito más relevante para cada período (corto, mediano y largo plazo y revisa si son compatibles).
- **3.-** Una vez que ya definiste el objetivo para cada uno de los tres momentos de tu vida, imagina el tiempo de trabajo que te gustaría desempeñar, considerando principalmente la vida que elegiste.
- **4.-** Para precisar aún más dicha expectativa, toma en consideración los criterios que se mencionan a continuación: piensa en 2 situaciones, una realista y una ideal.

**ASPECTO A CONSIDERAR**

<b>EJEMPLO:</b>	<b>Corto plazo</b>	<b>Mediano plazo</b>
contable	Vendedor Ideal	Realista Auxilia
*Ocupación (nivel grupal)		
*Salario (cantidad mensual).	_____	_____
*Tiempo de trabajo (horas diarias).	_____	_____
*Distancia, tiempo, domicilio-empleo	_____	_____
*Ambiente (oficina, taller, calle, casa).	_____	_____

**2.2.1 Prendas adecuadas para una entrevista de empleo**

**“Prendas adecuadas para una entrevista de empleo”**

- los zapatos cerrados de tacón bajo o medio. Evita los tacones gastados.
- la blusa o camisa de preferencia blanca y sin estampados exagerados.
- la cara bien arreglada con poco maquillaje. (Mujeres)
- bigote recortado. (Hombres)
- accesorios, no más de cuatro

**Lo que es totalmente inaceptable:**

- el exceso de maquillaje.
- blusas escotadas, estampados llamativos o minifaldas muy provocativas.
- uñas demasiado largas, si las usas con esmalte, evita que se descarapele (en el hombre limpias y recortadas)
- el fleco o copete con crepé.
- las sandalias pueden ser la última moda, pero para una entrevista de trabajo no son apropiadas.
- no usar zapatos blancos o rojos con medias negras.
- perfumes y colonias en exceso.
- mal aliento (alcohol, cigarro, cebolla o alimentos)

**“INVENTARIO DE PRENDAS PARA VESTIR”**

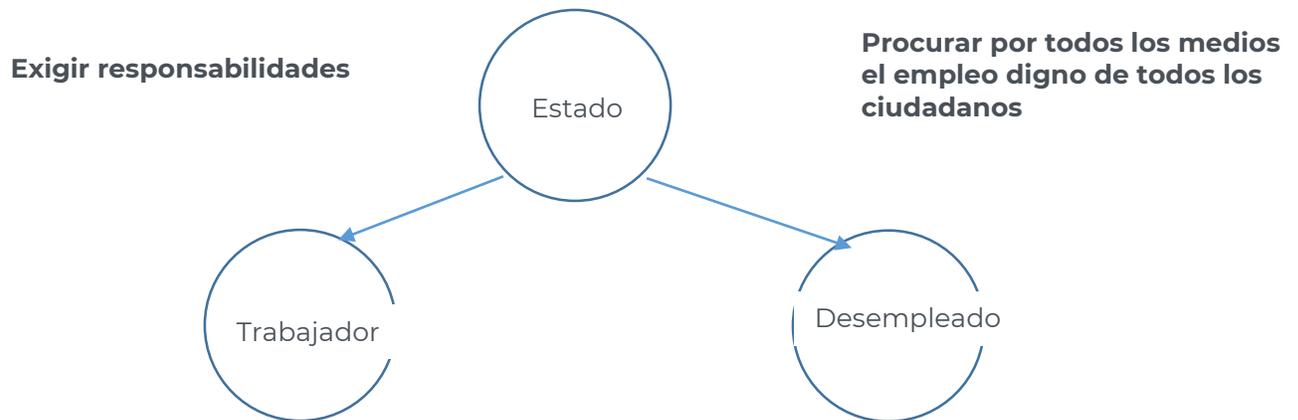
El día de la entrevista de empleo, es muy importante por lo que debes considerar qué prendas de vestir son las adecuadas para esta ocasión. Tu vestuario resulta tan importante como lo que digas, éste deberá ser acorde con la vacante requerida, por ejemplo, si vas a solicitar un empleo de mozo, será muy incongruente si llegas vestido de traje.

Como se te indicó en las actividades para el participante, contesta primero la columna de la derecha y después de la lectura “Prendas adecuadas para enfrentar la entrevista”, la de la izquierda. Recuerda que debes reflexionar con tus compañeros sobre lo que respondas.

Prendas de acuerdo a la lectura	Prendas de vestir de acuerdo a la experiencia


### **2.3. Ética profesional**

Deberes éticos



- Evitar el pluriempleo injustificado - Veracidad
- Puntualidad y asistencia - Consideración con los otros
- Honradez - Prepararse Profesionalmente
- Voluntad de superación - Buscar un trabajo digno
- Creatividad en el trabajo
- Paciencia
- Secreto Profesional
- Respeto a la dignidad

#### **2.3.1 Juramento de ética profesional**

Como “Técnico Profesional” dedicaré mis conocimientos Profesionales al progreso, mejoramiento y bienestar humano, me comprometo a dar un rendimiento máximo, a participar en empresas dignas, a vivir y trabajar de acuerdo con las leyes propias del hombre y al más elevado nivel de conducta profesional, a preferir el servicio al provecho, el honor y la calidad de la Profesión, a la ventaja profesional, al bien público, a toda consideración.

Con respeto y honradez, hago el presente Juramento.

### **2.3.2 Código de ética profesional**

#### PROTOTIPO DE APOYO DEL CÓDIGO DE ÉTICA PROFESIONAL

El profesionista debe mantener estrictamente la confidencialidad de la información de uso restringido que le sea confiada en el ejercicio de su profesión, salvo los informes que le sean requeridos conforme a la ley.

El profesionista debe responder individualmente por sus actos, que con motivo del ejercicio profesional dañen o perjudiquen a terceros o al patrimonio cultural.

El profesionista no debe asociarse profesionalmente con persona alguna que no tenga cédula para el ejercicio profesional, ni dejar que esta u otras utilicen su nombre o cédula profesional para atender asuntos inherentes a la profesión.

El profesionista debe respetar en todo momento los derechos humanos de su cliente, colegas y sociedad general.

El profesionista debe prestar sus servicios al margen de cualquier tendencia xenofóbica, racial, elitista, religiosa o política.

El Profesionista debe ofrecer sus servicios profesionales de acuerdo a su capacidad científica y técnica. Esta circunstancia debe observarse en la publicidad que haga el profesionista de su servicio en cualquier medio informativo y promocional.

El profesionista debe observar puntualidad en todos los asuntos relativos al ejercicio profesional.

El profesionista al emitir una opinión o juicio profesional en cualquier situación y ante cualquier autoridad o persona, ajustable a la realidad y comprobar los hechos con evidencias.

El profesionista deberá evaluar todo trabajo profesional realizado desde una perspectiva objetiva y crítica.

### **2.4 Aspectos importantes del currículum vitae**

1. Encabezamiento: "CURRICULUM VITAE" (Se puede añadir de...)
2. Datos Personales:
  - Nombre Completo
  - Lugar y fecha de nacimiento
  - Edad
  - Documento de identificación personal
  - Estado Civil
  - Domicilio
  - Número telefónico, fax y correo electrónico

- Indicar si tienes licencia de conducir y automóvil.

3. Formación Académica (indicar la fecha de comienzo y finalización de los estudios)
4. Experiencia profesional (En todo puesto anota: nombre de la empresa, periodo que trabajaste, funciones desempeñadas y logros obtenidos.)
5. Idiomas (Cuáles y que Nivel)
6. Informática (Se refiere principalmente a Programas y Aplicaciones)
7. Otros datos de interés (Actividades complementarias ó aficiones.)

## **Unidad III CALIDAD, EXIGENCIA DE LA SOCIEDAD ACTUAL**

### **3.1. Calidad**

Calidad: del latín qualitas, significa superioridad o excelencia en cualquier cosa, se aplica a todo y a todos.

Calidad es el resultado del trabajo realizado en el menor tiempo con el menor esfuerzo y con la mayor satisfacción.

#### **3.1.1. Ciclo de calidad**

El ciclo de calidad o ciclo Deming, conocido también como de mejoramiento, es un modelo que se encuentra en el centro de cualquier metodología, y está constituido por cuatro etapas:

**PLANEAR:** proceso dinámico que nos permite saber que vamos a hacer y como lo vamos a hacer o realizar.

**HACER:** Es poner en marcha lo que se ha planeado.

**VERIFICAR:** Es identificar y comprender las diferencias entre los resultados obtenidos y los esperados.

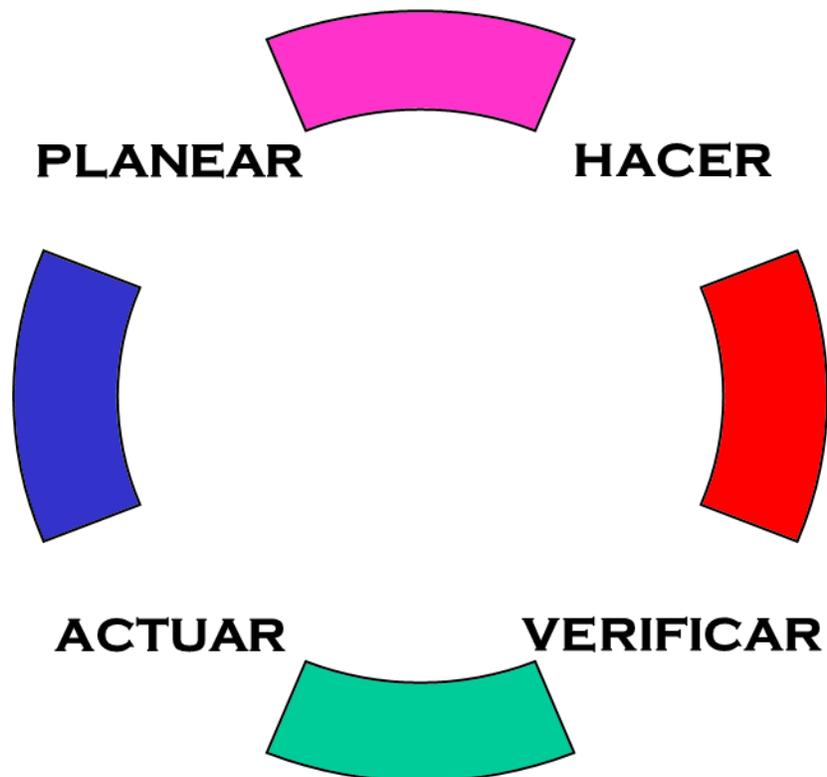
**ACTUAR.** Es tomar decisiones para mejorar y actuando o describiendo como componer, arreglar, ajustar o bien como innovar o rediseñar lo planeado originalmente.

La **Calidad** es la exigencia de la Sociedad actual, la cual requiere de un proceso de descubrir habilidades, cumplir compromisos y crear acciones que nos lleven al logro de nuestras metas.

La calidad solo podrá mejorarse en forma real, en la medida en que se generen las condiciones necesarias de una sociedad en la cual se participa activamente.

“Si primero haces calidad, disminuyes fallas y errores, bajan tus costos, aumentas la productividad, eres más competitivo, permaneces en el mercado, puedes ser fuente de empleo”.

### Ciclo de la calidad



### **3.2. Productividad**

Productividad es una forma de expresar la eficiencia en un proceso, considerando todo lo que se debe incluir para lograr el resultado final.

La productividad es un interés por la eficacia y la eficiencia.

**EFICACIA.-** Es alcanzar metas definidas.

**EFICIENCIA.-** Es lograr la eficacia con el mínimo de recursos.

Ser productivo implica alcanzar metas definidas, contando con pocos recursos, es decir, transformar insumos en productos al menor costo posible.

Existe una relación directa entre el nivel productivo y el consumo de recursos, especialmente los del entorno.

La productividad no engendra la calidad, es la calidad la que crea la productividad.

### **3.2.1 Reflexión**

Tú no tienes más que una vida, ¿por qué no has de hacer de ello algo grande, algo magnífico? Tal vez ya has recorrido un tercio de tu vivir o quizá la mitad, sin pena ni gloria. No has sabido que hacer con tu existencia. Te has dejado vivir en vez de tu mismo vivir tu vida. Ya es tiempo de que la tomes en tus manos y la modeles, como un escultor cincela una estatua, para convertir tu existencia en una obra maestra. Ya desperdiciaste muchos años, no pierdas ni un minuto más.

### **3.3. Éxito**

Definición de éxito:

- Resultado feliz de un acción
- Obtener la victoria
- Conseguir la meta

Thomas Chalmers dijo: “Los principales componentes de la felicidad son: tener algo que hacer, alguien a quién amar y una esperanza”, es decir; tener una meta o propósito bien definidos para vivir, un hombre sin metas claras y definidas de lo que quiere lograr en 10 o 20 años, está descalificado para tener Éxito.

Hoy en día para lograr el éxito en la vida, debemos pagar el precio para alcanzar las metas que nos hemos propuesto; para cumplirlas, es necesario conocer la importancia que tiene en nuestra vida, el poder tomar decisiones adecuadas. Un ser humano que no sabe decidir será difícil que se comprometa con lo que verdaderamente quiere lograr en su proyecto de vida.

El tiempo como todos sabemos, es un recurso no renovable y debemos aprender a manejarlo eficientemente, para el logro de nuestros objetivos, esto hará que aumente nuestra productividad en el trabajo.

Meta: Es el fin al que se dirigen las acciones o logros de una persona. Las metas pueden ser: a corto, mediano y largo plazo.

#### **3.3.1. Fórmula del éxito**

META: Significa identificar lo que se quiere y mantener una idea exacta del resultado que deseas.

ACCIÓN: Se refiere al uso de tus recursos para lanzarte a obtener tu meta, con constancia, disciplina y entusiasmo.

AGUDEZA SENSORIAL: Cuando estas alerta y utilizas todos tus sentidos conscientemente, para percibir si te acercas a tu meta o te alejas de ella.

FLEXIBILIDAD: Es la capacidad de cambiar, si lo que estás haciendo no te da el resultado deseado. Ser flexible es cambiar cuantas veces sea necesario, hasta lograr lo que realmente quieres

### **3.3.2. Causas por las que no se logra el éxito**

*ELUDIR RESPONSABILIDADES DICENDO:*

- Ese trabajo no es mío
- Espero la aprobación de mi jefe
- ¿Cómo iba a saber que es diferente de lo que hago?
- Espero que llegue el jefe para preguntarle
- Así lo hemos hecho siempre
- No sabía que era urgente
- No pensé que fuera importante
- Tengo mucho trabajo
- Creí que lo iba a hacer mi compañero
- Es que no es de mi departamento
- Se me olvidó

Lo anterior aunado a estos otros puntos, tampoco te permitirá ascender, ni triunfar:

- Hacer las cosas a medias
- Tener trabajo atrasado
- No tener confianza en sí mismo
- No atreverse a obrar conforme al propio criterio
- Creer que no vale la pena estudiar ni interesarse por nada
- Estar contento con ser hombre de segunda categoría
- No poner el corazón en el trabajo
- Estar siempre refunfuñando

### **3.4. Como lograr el éxito**

Ten confianza en ti, eleva tu autoestima

Respetar a tu jefe y superiores, todo el mundo tiene una cabeza

Haz tu trabajo armonioso, deja que penetre el sol

Comienza diariamente tu trabajo por el más difícil, lo demás será un placer  
Alégrate del éxito de los demás y estudia sus métodos de triunfo, pueden ayudarte.  
No te dejes dominar por la amargura, porque te empequeñece  
Sé entusiasta y positivo, el entusiasmo es más contagioso que la peste  
Triunfar no es solo ganar dinero, la riqueza está en el corazón  
Sé bueno y haz por lo menos una acción buena por día, eso es lo que realmente vale.

## **Unidad IV DECISIÓN, RESPONSABILIDAD DE CAMBIO**

### **4. La decisión: responsabilidad de cambio**

#### **UNA VIDA SIN PLAN**

Como todos sabemos la hormiga es un insecto que por naturaleza prevé el resguardo de alimentos, considerando la posible escasez que pudiera darse en cualquier época del año.

De acuerdo a esta característica, en cierta ocasión una hormiga observaba una flor cuando inesperadamente, una libélula se apresuró a succionar el néctar de su cáliz. La hormiga, molesta por esta intromisión, esto dijo:

En la vida hay que tener un objetivo y un plan. Tú te aprovechas de las circunstancias, no tienes un plan, vives sin trabajar.

La libélula la escuchaba con cierta indiferencia, como si aquello careciera de todo sentido.

Cierto, así soy feliz -comento la libélula- yo sólo vivo el momento, disfrutar el placer es mi único objetivo: ese es mi plan, otra cosa para mí no tiene importancia.

La hormiga convencida de que nada podría hacer frente a esa forma de entender y vivir la vida, se retiró pensativa reflexionando para sí:

Su plan y el mío son diferentes; sólo queda que ella siga su camino con su plan y yo, mi camino con mi plan.

#### **4.1 Lectura “una vida sin plan”.**

Como todos sabemos la hormiga es un insecto que por naturaleza prevé el resguardo de alimentos, considerando la posible escasez que pudiera darse en cualquier época del año.

De acuerdo a esta característica, en cierta ocasión una hormiga observaba una flor cuando inesperadamente, una libélula se apresuró a succionar el néctar de su cáliz. La hormiga, molesta por esta intromisión, esto dijo:

- En la vida hay que tener un objetivo y un plan. Tú te aprovechas de las circunstancias, no tienes un plan, vives sin trabajar.

La libélula la escuchaba con cierta indiferencia, como si aquello careciera de todo sentido.

- Cierto, así soy feliz -comento la libélula- yo sólo vivo el momento, disfrutar el placer es mi único objetivo: ese es mi plan, otra cosa para mí no tiene importancia.

La hormiga convencida de que nada podría hacer frente a esa forma de entender y vivir la vida, se retiró pensativa reflexionando para sí:

- Su plan y el mío son diferentes; sólo queda que ella siga su camino con su plan y yo, mi camino con mi plan.

Pasaron los años y por esas coincidencias que ofrece la vida, un día la hormiga y la libélula se volvieron a encontrar.

La hormiga estaba en un mercado, veía cómo el carnicero destazaba la carne, esperando que cayera algún pedacito. La libélula, como siempre, esperaba sacar ventaja posándose en la carne misma.

Su descuido no le permitió ver que el cuchillo se acercaba con velocidad y fue partida en dos. Al caer, la hormiga que esperaba pacientemente recogió el cuerpo mutilado y lo arrastró hasta su guarida.

Ya ves, hoy terminó tu plan - dijo la hormiga y el mío continua. Tu orgullo no te permitió entender que siempre es bueno escuchar la experiencia ajena. Tú sólo viviste para comer y hoy, terminas siendo comida.

#### **4.2. Reflexión ¿quién soy yo?**

##### **¿QUIEN SOY YO?**

Soy tu compañero constante. Soy tu más grande ayuda, o tu más pesada carga. Te impulsaré hacia las alturas, o te arrastraré al fracaso. Estoy completamente bajo tu mando. De todas tus formas, la mitad de las cosas que hago puedes dejarlas a mi cargo y podré compartirlas rápida y correctamente.

Es fácil lidiar conmigo: sólo es necesario que seas firme. Muéstrame exactamente cómo quieres que haga las cosas, y tras unas cuantas lecciones las desarrollaré automáticamente. Soy el sirviente de todos los grandes personajes y, ¡ay!, también de todos los perdedores. A quienes son grandes, los hice yo así. A los otros, los conduje al fracaso.

No soy una máquina, aunque funcionó con la precisión de un mecanismo y además con la inteligencia de un humano. Puedes hacerme funcionar para obtener ganancias o para quedar en la ruina; para mí, no hay diferencia.

Tómame, entréname, sé firme conmigo, y pondré el mundo a tus pies. Sé indulgente conmigo, y te destruiré.

Características personales

Positivas	Negativas

**FAMILIAR**

Generalmente los miembros de la familia externan sus opiniones respecto de la carrera que el joven debería elegir; sin embargo, algunos llevan esa opinión mucho más allá, casi a la exigencia o la imposición. ¿Cuál es el caso de tu familia; qué opiniones externan tus padres, tíos y hermanos; qué influencia ejercen en ti sus opiniones?

Considera que la influencia resulta negativa si de alguna manera te sientes presionado a elegir opciones que no te interesan o incluso para las cuales careces de aptitudes. En cambio, será positiva si te alienta a investigar, a seguir adelante en tu formación y favorece tu decisión personal.

**MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

Actualmente, resulta casi imposible sustraerse a la influencia de los medios de comunicación (televisión, cine, radio, revistas y periódicos). Sin embargo, si analizas objetivamente, te podrás dar cuenta que por lo general transmiten valores que ponen en alta estima el aspecto físico, la atracción sexual, la posición económica y la suerte, realizando en menor grado las cualidades morales tan importantes como la honestidad, el trabajo, la perseverancia o la inteligencia. Afortunadamente, también existen programas, revistas y películas que pueden influir positivamente en las personas.

Para valorar la influencia que los diversos medios ejercen en ti, reflexiona acerca de lo aquí escrito y analiza lo que vez, escuchas y lees.

**AMIGOS**

Muchas veces los compañeros de escuela, los amigos, los miembros del equipo, la banda, te presionan para que hagas lo que ellos quieren. Sin embargo, lo que funciona para ellos no necesariamente funciona para ti. En ocasiones es difícil librarse de esta presión y terminas cediendo a favor de las expectativas que otros tienen. Una influencia positiva es respetuosa, honesta y desinteresada; es negativa cuando pretende forzarte a cambiar tu decisión.

## **DINERO**

Generalmente, se considera que el dinero es algo importante puesto que lo podemos cambiar por muchos satisfactores, de ahí que muchas personas piensen o aconsejen estudiar una carrera que garantice obtener altos ingresos.

Si bien el dinero es algo importante, también lo es la actividad que realizamos para obtenerlo. En el caso de las carreras profesionales, debemos partir del hecho del que se desea aprender un campo del conocimiento para luego aplicar lo aprendido y obtener un ingreso por ello. ¿Cómo puede influir todo esto en tu decisión? Considera los siguientes cuestionamientos: ¿estudiarías una carrera sólo por qué se supone que con eso te vas a hacer rico; podrías ejercer una profesión por 30 o más años sólo porque te va a dejar altos ingresos; cuánto vale para ti la realización personal, hacer lo que te gusta o ¿Ayudar a los demás? Por otra parte, la carrera no produce el dinero, en toda profesión se pueden obtener ingresos satisfactorios, esto dependerá de tu dedicación, tus capacidades y una actitud de constante actualización.

## **DIFICULTAD DE LOS ESTUDIOS**

Muchas carreras tienen la fama de ser difíciles, lo cual no debe asustarte. En realidad, no existen carreras fáciles o difíciles, depende de los intereses, aptitudes y valores de las personas. Sería inadecuado rechazarlas por el simple hecho de parecer difíciles, e igualmente lo sería elegir otra sólo porque dicen que es muy fácil. Para contrarrestar esta influencia negativa, es preciso ser objetivo y analizar tu caso particular para llegar a una decisión adecuada con tus propios intereses, no importando si la carrera tiene la etiqueta de "difícil".

## **OCUPACIONES DE PRESTIGIO**

Algunas profesiones están cubiertas por un halo mágico llamado prestigio. La mayoría de las personas, por ejemplo, confieren un lugar especial a los médicos; los llamados doctores gozan del respeto y la admiración de los demás y son considerados seres superiores por el hecho de tener "la vida en sus manos". La bata blanca y el estetoscopio se han convertido en los símbolos de ese prestigio.

La necesidad de reconocimiento es algo inherente al ser humano; sin embargo, debes desechar la idea de estudiar una carrera sólo porque esa profesión es altamente valorada por nuestra sociedad. Lo cierto que cualquier profesión requiere de una sólida formación y una permanente actualización, elementos que aunados al desempeño comprometido de la práctica profesional conducirán al reconocimiento y al prestigio personal

## **OCUPACIONES FEMENINAS Y MASCULINAS**

Tradicionalmente, algunas carreras han sido consideradas campo de competencia exclusivamente masculina en tanto que otras sean creídas adecuadas solamente para las mujeres. En las últimas décadas se ha intentado romper este esquema. Sin embargo, todavía hoy, algunas personas consideran válida esta apreciación aceptando, por consiguiente que las habilidades de mujeres y hombres están diferenciadas y que, por lo tanto, una mujer no puede ingresar al terreno científico y tecnológico, o que un hombre no debiera interesarse por cuestiones humanísticas.

Estas diferencias han sido culturalmente asignadas y, en realidad, hombres y mujeres poseemos las mismas capacidades; ambos debemos contribuir a romper con ese lastre que ha impedido nuestro avance como seres humanos en el progreso de la civilización.

#### **4.2.1 Asertividad**

La asertividad es la capacidad que tiene el ser humano de defender sus derechos, expresando lo que cree, lo que piensa y siente; de manera directa y en un momento oportuno.

La persona por el hecho de ser tal, tiene un valor que le hace ser digna y le da derecho a decidir sobre lo que a ella más le convenga. Para ello es necesario que conozca todas las opciones que le presenta la vida sobre un aspecto determinado; y sea su propia voluntad la que se encargue de decidir aquello que debe decidir, y no elija o decida aquello que no debe decidir. El ser humano es el único que puede decidir qué hacer con su vida, porque sólo él sabe qué necesita, qué es lo que quiere lograr y qué es lo que anhela.

Las características de una persona asertiva son:

- Toma decisiones por voluntad propia.
- Acepta sus errores y sus aciertos.
- Vive y acepta la realidad.
- Actúa y habla con base en hechos concretos y objetivos.
- Utiliza sus capacidades personales.
- Es auto afirmativo, siendo al mismo tiempo gentil y considerado.
- No es agresivo; está dispuesto a dirigir y a dejar que otros dirijan.

Ser una persona asertiva implica la habilidad de saber decir sí o no, de acuerdo con lo que realmente se quiere decir. Por ejemplo: “No me importa lo que otros piensen, estoy segura de no querer tener relaciones sexuales porque sé que éste no es el momento adecuado.”

Lo que contrapone la asertividad es la pasividad, lo cual se refiere a dejar que los demás digan o decidan por uno, implican falta de lucha, de control, frustración e impotencia, produce coraje y obstaculiza el logro de metas. Por ejemplo: “vamos a tener relaciones sexuales cuando tú lo decidas, aunque yo no esté de acuerdo”. “Regresaré a la hora que tú me quieras llevar”.

Tú eres la única persona que puede decidir sobre tu vida; porque sólo tú tienes derecho a decidir de manera abierta lo que piensas, quieres y sientes, respetando a otras personas; porque sólo tú sabes lo que necesitas y quieres lograr en la vida.

#### **EL QUE UNA PERSONA SE COMUNIQUE ASERTIVAMENTE IMPLICA:**

1. Identificar lo que siente, lo que piensa y lo que quiere, es decir reconoce lo que siente interiormente.
2. Aceptar pensamientos, sentimientos y creencias diferentes.
3. Controlar los sentimientos que impida la comunicación.
4. Buscar el momento y la situación oportuna para decir lo que se quiere decir.

5. Ser específicos al expresar nuestros sentimientos, deseos o pasatiempos (hablando de manera clara y directa sin ideas vagas ni ambiguas).
6. Nunca agredir física o verbalmente.
7. Nunca usar frases comunes, como: "que te importa", "siempre hacer lo mismo", "ya lo sabía".
8. Decir frases en forma positiva; nunca empezar diciendo: "ya sé que no vas a querer, pero", "¿No me darías permiso de...?" "Ya sé que te vas a enojar pero".
9. Hablar siempre en primera persona: "yo creo que", "Yo siento que", "Yo entiendo que".
10. Tratar solamente un punto a la vez.
11. Concentrarse en el presente, no en el futuro ni en el pasado: "Hoy me dejaste esperándote ¿qué paso?, en vez de decir: "¡Claro! Me plantaste, y hace un mes también..."
12. No usar palabras totalizadoras como "siempre", "Nunca", Decir: "Por favor hazme caso" en vez de: "Nunca me haces caso".

### **LINEAS DE PRESIÓN**

- Si no haces el amor conmigo, voy a creer que eres inmadura.
- Si ensayas desde ahora a hacer el amor, serás más popular ante tus amigos.
- Tus papás no saben lo que dicen, una emborrachadita a todos nos cae bien.
- Sólo los maricones no fuman, prueba un poquito.
- Anda prueba un poquito el que no arriesga no gana.
- Me perderás si no te acuestas conmigo.
- Todos tiene relaciones sexuales, tú eres la única virgen aún.
- Si fueras realmente macho te aventarías.
- Si en realidad crees que vales, te acostaras conmigo.
- Es divertido tomar riesgos, así que hay que tener relaciones sexuales.
- Mucha gente tiene hijos a nuestra edad. Deberías aventarte a ver qué pasa.
- No quieres acostarte conmigo porque eres homosexual.
- ¿Saldrías con un muchacho que acostumbra tomar en las fiestas?
- ¿Invitarías a tu novio (a) a tu casa si no hay alguien más?
- ¿Sabrías de la fiesta con un joven que te gusta para platicar en su cuche?
- Pide por mí, yo como lo que tú quieras.

- Cuando tengas tiempo me hablas, yo puedo esperar.
- Regreso a mi casa a la hora que tú me quieras llevar
- ¡No te voy a esperar toda la vida!
- ¡No me interesa que estés ocupado (a) hoy vamos a salir!
- Eres un (a) anticuado (a)
- Si tú no me quieres ... Hay otras
- Tienes que obedecerme porque soy tu novio (a)
- Hace dos días que no me habla, creo que no le gusto.
- Por la forma que me ves, creo que te gusto.
- Seguro que si sales conmigo es porque quieres algo.
- Si me quisieras me darías una prueba de tu amor.
- No me abandones, no puedo vivir sin ti.
- No puedo controlarme cuando estoy contigo.
- Tú eres mi última oportunidad, no puedo dejarte escapar.
- No me importa que seas un borracho, cuando nos casemos te voy a cambiar.
- No me importa que no tengas trabajo, yo te mantengo.
- No me importa que seas mujeriego, yo te haré feliz cuando nos casemos y no andarás con nadie más.
- Que no te importe que tenga muchas, tu eres la principal.
- Si tuvieras un hijo no me dejarías.
- Pobrecito (a) no puede vivir sin mí; me necesita.
- Si me dejas me suicido.

Nota: Se considera persona asertiva aquella que responde negativamente a todas las líneas de presión.

### **4.3. La importancia de la interacción**

#### **¿PUEDES ACTUAR ENTERAMENTE SÓLO? ¡IMPOSIBLE!**

Tus logros llegarán a través de otras personas, porque todos somos interdependientes. Siempre hay alguien que depende de otras personas el agricultor trabaja la tierra y vende su producto a los demás; los fabricantes dependen de los compradores que adquieren sus artículos; los médicos necesitan pacientes para curar; los maestros enseñan a la gente; el Artista realiza sus creaciones para el público; los millonarios acumulan fortunas

empleando de alguna manera a las personas. Siempre, en una forma u otra, unas personas trabajan para otras sus logros dependerán de quienes lo ayudan.

Nuestro actual modo de vida nos exige una constante interacción con los demás. Hoy en día no podemos concebir al hombre como un ser aislado en el tiempo y el espacio. El individuo pertenece a un grupo e influye en él de manera decisiva.

### **CARACTERÍSTICAS DE UN GRUPO**

1. Está formado por personas, para que cada una perciba a todas las demás en forma individual y para que exista una relación recíproca.
2. Es permanente y dinámico.
3. Posee intensidad en las relaciones afectivas.
4. Existe solidaridad e interdependencia entre las personas.
5. Los roles de las personas están bien definidos y diferenciados.
6. El grupo posee su propio código y lenguaje, así como sus propias normas y creencias.

## ANEXOS

Técnicas dinámicas para las sesiones del programa Joven

Semestres	Temas	Contenidos
JÓVENES I Conociéndome	UI -Adolescencia	Unidad I Dinámica de integración (1) <b>Integración</b> 1.1 Adolescencia (2) <b>Cinco preguntas fáciles</b> 1.2 Adolescencia temprana (3) <b>Comunicación Grupal</b> 1.3 Adolescencia media (4) <b>Planeación de acciones</b> 1.4 Adolescencia tardía (5) <b>Inventario de cambios</b> (6) <b>La mano a la barbilla</b>
	U II -Autoestima y valores	Unidad II. Autoestima y valores 2.1. Autoestima (7) <b>Concepto de sí mismo</b> Autoevaluación Auto aceptación 2.2. Valores (8) <b>Inventario de la vida</b> Jerarquización y análisis de una escala de valores (9) <b>20 cosas que me gusta hacer</b>





	<p>U III –Toma de decisiones</p>	<p>(27) <b>Solución de un caso</b></p> <p>2.2 Características de la persona asertiva</p> <p>(28) <b>Inventario de conducta asertiva</b></p> <p>2.3 Necesidad de que las personas sean asertivas</p> <p>(29) <b>Los pescados</b></p> <p>(30) <b>Conducta no asertiva</b></p> <p>2.4 Nuestras habilidades y destrezas</p> <p>(31) <b>La torre</b></p> <p>2.5 Los roles de los integrantes de un grupo en función de las necesidades del mismo</p> <p>(32) <b>Destrucción y construcción del mundo</b></p> <p>2.6 Relaciones humanas en los adolescentes</p> <p>(33) <b>Lazarillo</b></p> <p>Unidad III toma de decisiones</p> <p>3.1 Concepto de toma de decisiones</p> <p>(34) <b>Conocerte a ti mismo mejora tu toma de decisiones</b></p> <p>3.2 Factores que influyen en la toma de decisiones</p> <p>(35) <b>Como lograr un campeonato</b></p> <p>3.3 Herramientas para la toma de decisiones</p>
--	----------------------------------	--

	<p>U IV –Continuidad del proyecto de vida</p>	<p>(36) <b>Decisiones positivas y negativas</b></p> <p>3.4 Personalidades de la toma de decisiones</p> <p>(37) <b>Autocrítica</b></p> <p>Unidad IV proyecto de vida</p> <p>4.1 revisión del proyecto de vida</p> <p>(38) <b>Desviación del proyecto de vida</b></p> <p>(39) <b>Camino al éxito</b></p> <p>(40) <b>Estableciendo nuevas metas de vida</b></p>
<p>JÓVENES III</p> <p>Los demás conmigo</p>	<p>U I –Motivación y autoconocimiento</p> <p>U II –Comunicación y relación</p> <p>U III –Inteligencia y educación emocional</p>	<p>Unidad I Motivación y autoconocimiento</p> <p>1.1 Tipos de motivaciones</p> <p>(41) <b>Mis emociones</b></p> <p>1.2 Cambios de actitud</p> <p>(42) <b>Mis actitudes negativas</b></p> <p>Unidad II Comunicación y relación</p> <p><b>1.2</b> Proceso de comunicación</p> <p>(43) <b>Ccomunicación aplicada</b></p> <p>2.2 Formas de comunicación</p> <p>(44) <b>Una línea</b></p> <p>Unidad III Inteligencia y educación emocional</p> <p>3.1 Inteligencia emocional</p> <p>(45) <b>Mímica</b></p> <p>3.2 Autoconocimiento y autoanálisis</p>



	<p>U III –Identidad sexual</p>	<p>(56) <b>Tianguis de valores</b></p> <p>2.1.2 Escuela</p> <p>(57) <b>Dramatización actitudes del docente</b></p> <p>2.1.3 Grupos sociales</p> <p>(58) <b>Intégrate al grupo</b></p> <p>2.1.4 Medios de comunicación</p> <p>(59) <b>Collage</b></p> <p>2.1.5 Compañeros y amigos</p> <p>(60) <b>Lo que mis compañeros y amigos conocen de mi</b></p> <p>2.1.6 Identidad y pertenencia</p> <p>Unidad III. Identidad sexual</p> <p>3.1 Conceptos de sexualidad</p> <p>(61) <b>El lenguaje popular</b></p> <p>3.1.1. Identidad sexual</p> <p>(62) <b>Ventajas y desventajas</b></p> <p>3.1.2. Que es sexualidad</p> <p>3.1.3. El sexo y su relación con la sexualidad</p> <p>3.1.4. Rol de género</p> <p>3.1.5. Identidad de género</p> <p>3.2. La familia</p> <p>(63) <b>Historia personal</b></p> <p>3.2.1. La familia base en la identidad sexual</p> <p>3.3. La escuela</p> <p>(64) <b>Rótulos</b></p>
--	--------------------------------	--





	<p>U II –El joven en el ámbito laboral</p>	<p>1.1. Concepto de educación superior.</p> <p>(85) <b>Lluvia de ideas</b></p> <p>1.2. El valor de la educación profesional en la sociedad.</p> <p>(86) <b>La rayuela de la planificación</b></p> <p>1.3. Expo-orientación profesiográfica y/o catálogo de carreras.</p> <p>(87) <b>Expo orientación profesiográfica</b></p> <p>1.4. Las carreras del futuro y su elección.</p> <p>(88) <b>La esperanza de un sueño</b></p> <p>Unidad II El joven en el ámbito laboral</p> <p>2.1 reflexión “hacia mi primer empleo”</p> <p>(89) <b>Medios de acceso al empleo</b></p> <p>2.2 expectativas de empleo</p> <p>(90) <b>“Expectativas de empleo”</b></p> <p>2.2.1 prendas adecuadas para una entrevista de empleo</p> <p>(91) <b>Inventario de prendas de vestir</b></p> <p><b>1.3</b> Ética profesional</p> <p>(92) <b>“Concepto de ética profesional”</b></p>
--	--	---



		<p>4.2. Reflexión ¿quién soy yo?</p> <p>(101) <b>¿Quién soy yo ¿</b></p> <p>4.2.1 asertividad</p> <p>(102) <b>El navío</b></p> <p>4.3. La importancia de la interacción.</p>
--	--	--

Tabla elaborada por MDU. Lourdes Foglio Valles

(1)

## DINÁMICA “DE INTEGRACIÓN”

### TIEMPO 40 MINUTOS

#### OBJETIVO:

Hacer que los alumnos durante la primera sesión conozcan a cada uno de los demás para crear un clima de amistad sin formalismo.

#### PROCEDIMIENTO:

Entregar a cada persona un gafete o una etiqueta adherible a presión para que escriban en ella su nombre de pila. Posteriormente solicitar que anote cinco palabras o frases breves que digan algo de ella misma y que sirvan para facilitar el inicio de una conversación. Los ejemplos podrían ser el lugar de nacimiento, aficiones, etc., como en el siguiente ejemplo:

María (“Pecas”)

1. Residente en la capital
2. Nacida en Nuevo León
3. Me encanta el futbol
4. Practico la caminata
5. Entusiasta del Rock

Conceda al grupo unos 5 minutos para escribir sus cinco datos y haga que se incorporen en grupo de dos o tres personas como máximo. A intervalos más o menos frecuentes haga que los grupos cambien de compañeros, a fin de que todos tengan la oportunidad de conocer a la mayor cantidad posible de personas.

#### PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. ¿Fue útil este ejercicio para conocer a algunas otras personas?

2. ¿Cuáles fueron los datos que más le llamaron la atención?
3. ¿Cómo se sienten con su participación en este grupo?

**MATERIALES REQUERIDOS:**

Gafetes o etiquetas adheribles a presión, en blanco.

**CONCLUSIONES:** solo quien se conoce se integra

(2)

**DINÁMICA: “CINCO PREGUNTAS FACILES”**

**TIEMPO 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:**

Demostrar que algunos comportamientos son fáciles de predecir. El docente logrará la ruptura de tensiones que existen en cualquier grupo recién formado, al cual se le va a introducir en un proceso de aprendizaje.

**TAMAÑO DEL GRUPO:**

Ilimitado pero en números pares

**PROCEDIMIENTO:**

Pida a todos los participantes que tomen una hoja de papel y un lápiz o pluma. Dígalos que se le pedirá nombres de cinco cosas *con mucha rapidez*. Lo que se desea es su primera reacción. Luego, pregúntales rápidamente lo siguiente:

1. ¿Cuál es su color preferido?
2. Mencione un mueble
3. Mencione una flor
4. Seleccione un número del 1 al 4
5. Mencione un animal del zoológico

Ahora, muéstreles las respuestas: ROJO, SILLA, ROSA, 3 Y LEÓN.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. ¿Cuántos dieron con la misma respuesta? (pídales levanten la mano. Será sorprendente el número de asistentes que seleccionó estas respuestas).
2. ¿Qué les enseña este ejercicio? (Algunos comportamientos, actitudes o reacciones humanas son predecibles. La clave es ser un observador sagaz)

**CONCLUSIONES:** nuestra meta con los alumnos es ser un observador sagaz

(3)

## **DINÁMICA “COMUNICACIÓN GRUPAL”**

### **TIEMPO 90 MINUTOS**

#### **OBJETIVOS:**

- q Observar la habilidad y creatividad de cada sujeto tanto individualmente como en grupo.
- q Observar cómo se da la comunicación entre los sujetos de un equipo.
- q Obtener conciencia de la importancia de nuestros diferentes órganos de los sentidos.

#### **RECURSOS MATERIALES:**

Salón amplio e iluminado.	Una barra de plastilina.
20 tachuelas.	Una mascada.
Papel cascarón.	Un paliaquite.
Una cinta adhesiva.	Un cordón de 50 cm.
Cúter.	Una piedra.

Hoja de instrucciones para los equipos.

**DISPOSICIÓN DEL GRUPO:** Nueve equipos.

#### **DESARROLLO:**

Se reparten las instrucciones para los equipos a 8 de los grupos entregándole al noveno las instrucciones de los observadores.

En cada equipo se designará un piloto y un copiloto.

Cada equipo tiene un avión para manejar. Por ejemplo:

- Equipo No. 1. Air France (Concorde)
- Equipo No. 2. Panamerican (Boeing 707)
- Equipo No. 3. Mexicana de aviación (Boeing 747)
- Equipo No. 4. British Airways (DC-10)
- Equipo No. 5. Alitalia (DC-8)
- Equipo No. 6. Japan Airlines (Boeing 742)
- Equipo No. 7. Lear Jet (Particular de Israel)
- Equipo No. 8. Commander Jet (Particular de Brasil)

Los jefes les informarán que el día de mañana se llevará a cabo una asamblea en Rusia, en la cual se discutirá por qué los ciudadanos de los Estados Unidos no permiten la entrada del Concorde a su país. Los pasajeros que llevarán serán el presidente y todo su gabinete; la salida se efectuará en unos minutos más.

Los aviones han despegado ya, cada uno desde el aeropuerto que le corresponde. Llevan aproximadamente dos horas de vuelo y las máquinas de cada avión empiezan a fallar. Sin poder evitarlo, el avión se va de picada y se estrella (cada avión en diferente región).

Por un momento, tanto el piloto como el copiloto pierden el sentido, pero al recuperarse se dan cuenta de que son los únicos sobrevivientes, pero que han quedado lesionados. El piloto ha quedado ciego y el copiloto ha quedado mudo y ha perdido los dos brazos (en ese momento se vendan los ojos a los pilotos y se amordazan y amarran las manos a los copilotos). Han pasado tres días y no han bebido una sola gota de agua y no han cesado de caminar, están a punto de desfallecer de sed cuando por fin encuentran agua. Se sabe que en este momento pueden saciar su sed pero no saben cuánto tiempo estarán caminando hasta llegar a algún lugar en el que haya gente, por consiguiente tienen que buscar la manera de hacer un recipiente en donde podrán llevar el agua durante todo el camino.

En estos momentos se estarán colocando algunas cosas que les puedan servir para elaborar su vasija y que supuestamente serán objetos encontrados en el campo en el que están: material cortante, púas o espinas, madera, etc.

Cada equipo se sentará en el suelo a elaborar su vasija.

### **INSTRUCCIONES PARA LOS OBSERVADORES**

Se les da el antecedente de la práctica y se les pide que observen cómo interactúan los sujetos.

Cada equipo estará sentado por separado, ya que se supone que lo anterior aconteció en lugares separados.

Se prohíbe que los sujetos se quiten las mascaradas y los amarres que se les hicieron.

No hay límites de tiempo, pero para procurar que los sujetos trabajen lo más rápido posible, se les dice que pronto caerá la noche y así no podrá seguir trabajando.

### **CONCLUSIONES:**

Realizado el ejercicio el grupo en su totalidad discutirá con el objeto de analizar la creatividad, comunicación e importancia de los sentidos.

**(4)**

### **DINÁMICA “PLANEACIÓN DE ACCIONES”**

#### **TIEMPO 60 MINUTOS**

#### **OBJETIVO:**

Establecer un clima positivo y un espíritu de cooperación entre las personas que trabajarán juntas en un proyecto futuro; introducción del trabajo en equipo a las actividades de los grupos.

**PROCEDIMIENTO:**

Divida el grupo en equipo de 4 a 6 personas cada uno. Pida al cada equipo dedique 10 minutos a comentar sus situaciones de trabajo durante el semestre. Luego, solicite que cada equipo haga un esbozo de plan de acción en que enumeren los aspectos que están, directa o indirectamente bajo su control y que se deben alcanzar al semestre. Posteriormente cada equipo presentará un breve informe a todo el grupo.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN DESPUÉS DE CADA EXPOSICIÓN.**

1. ¿Qué tan factible es su plan total? ¿Habrán alcanzado esos objetivos deseados dentro de un semestre a partir de hoy?
2. ¿Qué factores pueden impedir que usted alcance el éxito? (Falta de consenso entre el objetivo y el plan; falta de recursos; eventos.)
3. ¿Con que frecuencia hará usted una evaluación de sus adelantos rumbo al objetivo?

**CONCLUSIONES:** el éxito solo se alcanza planificando

(5)

**DÍNAMICA “INVENTARIO DE CAMBIOS”**

**TIEMPO 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Concientizar al alumno de los cambios que ha experimentado durante su vida

**INSTRUCCIONES:**

1. Piensa y anota los 3 cambios que has experimentado en los últimos dos años y que consideres más significativos.
2. Marca con el signo (+) los cambios que consideres positivos y con el signo (-) los que consideres negativos.

**APARIENCIA FÍSICA.** Incluye aspectos referentes a tu talla, peso, apariencia facial, tipo de piel, descripción de partes específicas de tu cuerpo, forma de vestir, etcétera.

( )	1.
( )	2.
( )	3.

**RELACIONES INTERPERSONALES.** Incluye descripciones de tus puntos fuertes y débiles en tus relaciones con amigos, compañeros, familiares, maestros, etcétera.

( )	1.
-----	----

( )	2.
( )	3.

MI DESEMPEÑO ESCOLAR. Incluye descripciones de cómo realizas las tareas, tu rendimiento, tu participación, tu dedicación, etcétera.

( )	1.
( )	2.
( )	3.

**CONCLUSIONES:** Hacer ver a los alumnos la importancia de reforzar los cambios positivos minimizando los inconvenientes que provocan los cambios negativos

**Terminada la dinámica anterior continuará con:**

**(6)**

**DINÁMICA “DE LA MANO A LA BARBILLA”**

**TIEMPO 20 MINUTOS**

**OBJETIVO:**

Demostrar que las acciones dicen más que las palabras.

**PROCEDIMIENTO:**

Mientras usted hace la demostración, pida al grupo que extiendan su brazo derecho, paralelo al piso. Dígalos: “Ahora, formen un círculo con el pulgar y el índice”. (Mientras habla demuestre cómo). Ahora continúe: “Ahora lleven con mucha firmeza su mano a la barbilla”. (NOTA: Mientras dice: “lleven su mano a la barbilla”, ponga usted su mano junto en la *oreja*, no en su barbilla.) Espere un instante. (La mayor parte del grupo habrá hecho lo que usted, es decir, habrán llevado la mano junto a una oreja). Obsérvelos pero no diga nada. Después de 5 ó 10 segundos, algunos del grupo se percatarán de su error y moverán a la barbilla. Tras otros cuantos segundos, más personas también se reirán y usted podrá hacer un reforzamiento verbal de lo que trata de probar.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. Todos sabemos que las acciones dicen más que las palabras. ¿Cómo podemos utilizar este conocimiento en nuestro trabajo a fin de lograr un mejor entendimiento?
2. La comunicación es siempre el chivo expiatorio en los problemas de comportamiento. ¿Qué otros obstáculos para la comunicación sugiere este ejercicio?

**(7)**

## **DINÁMICA “CONCEPTO DE SÍ MISMO”**

### **TIEMPO 10 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

**PROCEDIMIENTO:** **Muchos** hemos crecido con la idea de que no es “correcto” el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con estos ejercicio se intenta cambiar una actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre si. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

1. Dos atributos *físicos* que me agradan de mí mismo.
2. Dos cualidades de *personalidad* que me agradan de mí mismo.
3. Una *capacidad o pericia* que me agrada de mí mismo.

### **PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miro a su compañero y le dijo, “Tú primero”.
2. ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
3. ¿Cómo considera ahora el ejercicio?

**CONCLUSIÓN:** reconozcamos las cualidades propias y ajenas.

**(8)**

## **DINÁMICA “INVENTARIO DE LA VIDA”**

### **TIEMPO 40 MINUTOS**

#### **OBJETIVO:**

Analizar los valores personales dentro de un grupo y ampliar nuestra concepción del mundo y de la vida.

#### **RECURSOS MATERIALES:**

Un salón iluminado

Hojas con las 8 preguntas para cada participante.

#### **DESARROLLO:**

- q Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante.

- q Cada uno debe escribir tantas respuestas a las 8 preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.
- q Se comparan las respuestas individuales con las del grupo.
- q Se pueden consultar con los participantes para profundizar más en el “inventario de la vida”.

**PREGUNTAS:**

- 1. ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
- 2. ¿Qué es lo que hago bien?
- ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?
- ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
- 3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
- 4. ¿Qué deseos debo convertir en planes?
- ¿He descartado algunos sueños por no ser realista y que deba volver a soñar?
- 5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
- 6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
- 7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
- 8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores.
- ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

**(9)**

**DINÁMICA “VEINTE COSAS QUE ME GUSTA HACER”**

**TIEMPO 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que los participantes se den cuenta de sus valores y jerarquización.

**MATERIAL:** Hojas y lápiz a cada participante.

**ACTIVIDAD:** El instructor pedirá a los participantes que hagan una lista con 20 cosas que les encante hacer en su vida anotando al margen el número por orden de interés 1 al de mayor interés y 20 al de menor interés. Les pedirá luego que se dividan en grupos de 6

personas que compartan las cosas más deseadas y las menos, realizando una jerarquización de los valores, basándose en las siguientes preguntas.

- ¿Aprecio lo que hago y hago lo que aprecio?
- ¿Lo afirmo en público cuando hay oportunidad de hacerlo?
- ¿Lo elegí entre varias alternativas?
- ¿Lo elegí libremente?
- ¿Mi conducta está de acuerdo con lo que pienso y digo?
- ¿Mis patrones de conducta son constantes y repetidos?

**PROCESO:** Puesta en común.

¿Qué reacción tuvieron al ver los valores de los demás, si son diferentes a los suyos?

**CONCLUSIONES:** la jerarquización es individual

(10)

## **LAS NORMAS Y REGLAS DE MI GRUPO**

### **TIEMPO 50 MINUTOS**

Después de haber dejado claro el tema anterior, el instructor formará equipos de 4 personas, donde realizarán lo siguiente:

1. Relación de “debes” individuales y propuestas para “debes” grupales, (15minutos)
2. Organización del grupo en plenaria para selección y elaboración de relación de “debes” por equipo (15minutos)
3. Discusión y elaboración de “debes” grupales (15 minutos)
4. Elección del lugar adecuado para colocar dentro del salón la relación anterior.(5 minutos)

(11)

## **DINÁMICA “JUSTICIA CON EL PRÓJIMO”**

### **TIEMPO 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Darse cuenta de la responsabilidad en las relaciones y de la similitud de sentimientos en el ser humano.

**ACTIVIDAD:** Se pedirá a dos participantes que dramaticen esta escena: Cuando un amigo de Calímaco, poeta de Alejandría, contó a este que un vecino suyo le había hablado muy mal de él, Calímaco le respondió:

“No te hubiera dicho todas esas cosas si no supiera que tú las escuchabas con gusto”

Pedir a los participantes que escriban lo que han comprendido.

Dividirlos en subgrupos de 4 personas y que dialoguen sobre estos temas:

¿Qué pasa cuando dos personas hablan mal de otra?

¿Qué hago cuando alguien me dice que han hablado mal de mí?

¿Cómo podría yo llevar esto a mi ámbito de estudio o trabajo?

**CONCLUSIONES:** cuando hablamos mal de los demás, realmente hablamos mal de nosotros mismos.

(12)

### **DINÁMICA “AMISTAD”**

#### **TIEMPO 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Concientizar el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para ésta.

#### **ACTIVIDAD:**

\*Entregar la siguiente encuesta a los participantes:

Describe las características de un buen amigo.

Indica como demuestras que eres amigo de alguien.

¿Crees que es importante tener amigos?, ¿Por qué?

¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si las tienes ¿Cuáles son y qué otras cualidades quisieras tener?

Recoger las encuestas y leer una de ellas al azar sin decir el nombre del autor.

Abrir un debate sobre las ideas expuestas.

**CONCLUSIONES:** lo que yo puedo hacer hoy para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar esta alegría, en mi trabajo, familia y amistades viviendo mi autoestima y valores

(13)

**DINÁMICA “ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES”**

**TIEMPO 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:**

El alumno reconocerá como ocupa su tiempo.

**PROCEDIMIENTO:**

El alumno escribirá las actividades que realiza y anotará en el paréntesis el número que le corresponda, según la siguiente clasificación:

- 1. Actividades de horario fijo (clases, empleo, transporte)
- 2. Actividades básicas (aseo, alimentación, descanso)
- 3. Actividades de horario flexible (estudio en el colegio, en la casa, deporte)
- 4. Actividades esporádicas (conciertos, visitas a museos, y actividades recreativas)

_____ ( )	_____ ( )
_____ ( )	_____ ( )
_____ ( )	_____ ( )
_____ ( )	_____ ( )
_____ ( )	_____ ( )
_____ ( )	_____ ( )

Posteriormente pasará a la tabla de la próxima página las actividades de la lista anterior en la primera columna; en la segunda, escribirá el tiempo que dedica actualmente a cada una de ellas; en la tercera, el tiempo que crea que es el adecuado; en la cuarta y quinta columna; anotará cuanto le dedica él; ya sea que necesite más o menos tiempo y el total de tiempo por semana, en la sexta columna.

Si el total de la última columna rebasa las horas que tiene una semana, necesita revisar la tercera columna en relación con la cuarta y quinta.

La tabla se debe de realizar en parejas.

**CONCLUSIÓN:** la correcta administración de tu tiempo es el éxito

**(14)**

### **DINÁMICA “MAPA DE DISTRACTORES”**

**TIEMPO 20 MINUTOS**

**OBJETIVO:**

El alumno identificará los diferentes distractores.

**PROCEDIMIENTO:**

El alumno hará un mapa de la zona que destina para estudiar en su casa.

**DISCUSIÓN:**

Después de realizar su mapa, identificará los diferentes distractores que tiene en él. El profesor por medio de lluvia de ideas hará que los alumnos identifiquen las distracciones AUDIOVISUALES y la DESORGANIZACIÓN, que le afecta al estudiar.

**CONCLUSIONES: no distractores = atención = comprensión**

**(15)**

### **DINÁMICA “ANALIZANDO CÓMO PREPARO UN EXAMEN”**

**TIEMPO 20 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno analizará lo adecuado de su rutina para preparar exámenes.

**INTRUCCIONES:** El alumno revisará los siguientes enunciados marcando con una cruz (X) la opción que corresponda a su experiencia. Puede marcar más de una opción.

1. Hasta ahora para mi los exámenes
  - a) No han tenido sentido
  - b) Me han servido para guiar mi estudio
  - c) Han servido sólo para darme una calificación
2. Para preparar los exámenes utilizo
  - a) Los apuntes de clase
  - b) Los libros que sugirió el profesor
  - c) Todo el material del que dispongo
3. El tiempo que dedico para preparar los exámenes
  - a) No me alcanza
  - b) Lo programo con mi horario de estudio
  - c) No se cómo distribuirlo

4. Al estudiar para los exámenes

- a) Escribo o leo muchas veces lo que tengo que hacer
- b) Trato de comprender lo que leo
- c) Me hago preguntas o acordeones que me sirven de repaso

5. Me doy cuenta que mi estudio fue eficaz cuando

- a) Repito el material sin equivocarme
- b) Respondo todas las preguntas de lo que se me viene a la mente y he revisado
- c) Puedo expresar con mis palabras lo que he leído

6. Cuando resuelvo el examen

- a) Programo mi tiempo en función de las preguntas
- b) Me angustiaría ver que otros terminen antes que yo
- c) Trato de terminar lo más pronto posible

7. Al presentar los exámenes

- a) Encuentro con frecuencia preguntas que no entiendo
- b) Respondo lo que se me ocurre sólo por no dejar
- c) Pienso cual es la mejor respuesta antes de contestar

**DISCUSIÓN:** Los alumnos analizarán en parejas sus respuestas.

**CONCLUSIONES:** buena preparación = éxito

(16)

### **DINÁMICA “LAS ESTATUAS”**

#### **TIEMPO 25 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno comprenderá la importancia de trabajar en grupo.

**INSTRUCCIONES:** El docente solicitará cuatro voluntarios que fungirán como artistas, estos tomarán algunos de sus compañeros para formar estatuas, los cuales nos transmitirán el mensaje de ADOLESCENCIA, posteriormente algún otro alumno podrá agregar otras estatuas u elementos pudiendo cambiar gestos y posiciones explicando por qué

**DISCUSIÓN:** El docente dirigirá una discusión grupal, analizando cómo fue que se empezó, y por qué estuvieron de acuerdo con la figura final y qué significa esta idea en la vida cotidiana del grupo.

**CONCLUSIONES:**

Algún alumno voluntario pasará al frente para dibujar en el pizarrón (o en rota folio) una figura que represente la conclusión del grupo. (El docente basará sus conclusiones en la lectura de apoyo de las siguientes páginas).

**(16)**

### **DINÁMICA “FACTORES DE RIESGO”**

#### **TIEMPO 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno analizará los factores de riesgo con el fin de detectarlos y evitarlos.

**INSTRUCCIONES:** Los alumnos que elaborarán en forma individual un mapa que represente las rutas de búsqueda de un tesoro, el cual será la meta que se quiera alcanzar en la vida lo que es actualmente y como se imagina en los próximos años, ¿qué tipo de profesionista desea ser y los logros que quiere alcanzar?. Para ello se pueden utilizar imágenes y recortes de revistas. (20 minutos)

Al finalizar se presentaran algunos trabajos en plenaria comentando las dificultades en las cuales pueden caer en la ruta de búsqueda de sus metas, o sea los factores de riesgo. (20 minutos)

Posteriormente se unirán 4 cartulinas en blanco y trataran de construir un mapa grupal de la meta común escolar, social y/o económica que tienen como grupo homogéneo de adolescentes, en este momento ya no recortarán de revistas sino descompondrán las cartulinas personales que cada uno hizo. Para conformar las rutas de búsqueda del mapa del tesoro del grupo. (30 minutos)

**MATERIALES:** Revistas, periódico, cartulina por alumno más 4 por grupo.

**CONCLUSIONES:** evitemos factores de riesgo



(17)

### DINÁMICA “LA ESCUELA Y YO”

#### TIEMPO 70 MINUTOS

**OBJETIVO:** Que los participantes se den cuenta qué es la escuela para ellos y hasta qué punto están ligados con ella.

**MATERIAL:** Un cuestionario a cada participante.

**PROCESO:** Los alumnos contestarán en forma individual el cuestionario (20 minutos), Posteriormente se comentara en grupo. **DURACIÓN 50 MINUTOS.** Ayudando el docente a encontrar el objetivo primordial de encontrarse en la escuela.

**CONCLUSIONES:** la escuela es parte de tu vida como tú eres parte de ella

#### CUESTIONARIO LA ESCUELA Y YO

1. ¿Qué es la escuela?
2. ¿Hasta qué punto conoces la escuela en que te encuentras?
  - A) ¿Qué objetivo persigue?
  - B) ¿Cómo está organizada?
  - C) ¿Para qué crees que se formó?
3. ¿Qué buscas en ella?

4. ¿La aceptas?
5. ¿La respetas?
6. ¿Qué esperas de ella?
7. ¿Por qué te encuentras en ella?
8. ¿Qué estás dispuesto a hacer por ella?
9. ¿Por qué la elegiste?
10. ¿Cuál es tu objetivo y lo que esperas al estar en ella?

**(18)**

### **DINÁMICA “RITMO”**

#### **TIEMPO 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno comprenderá la importancia de trabajar coordinados todos los integrantes de un equipo.

**MATEIRALES:** Un plumón por persona

**INSTRUCCIONES:** El docente pedirá al grupo que formen un círculo cerrado con las mesas o butacas, cada uno tendrá un marcador (5 minutos). El coordinador anotará en el pizarrón o rotafolio el siguiente mensaje:

- A Mano derecha
- B Mano izquierda
- 1 Pasar a la izquierda
- 2 Pasar a la derecha

El reto consiste en realizar:

#### **B 2 3 1**

Es decir, el marcador se tomara con la mano izquierda (**B**) y se pasa al compañero del lado derecho (**2**) y se repite la operación tres veces (**3**), al término cada integrante se queda con un marcador con un segundos de acuerdo a la última cifra (**1**).

**(19)**

### **DINÁMICA “EN UNO Y DOBLE SENTIDO”**

#### **TIEMPO 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Descubrir las limitantes que existen en un grupo con poca comunicación.

**RECURSOS MATERIALES:**

Salón iluminado

Una hoja con el dibujo "A"

Una hoja con el dibujo "B"

Dos hojas de papel y un lápiz para cada participante

Un pizarrón.

### **TAMAÑO DEL GRUPO:**

Ilimitados pero en números pares

### **INSTRUCCIONES:**

El ejercicio consta de tres etapas. **Si se da enfrentamiento grupal fuerte, el instructor debe suspender la dinámica.**

### **DESARROLLO:**

#### **PRIMERA ETAPA**

- q Se le da la hoja con el dibujo "A" a un voluntario, el cual tendrá que describirlo al grupo. Debe hacerlo con toda exactitud, medidas, colocación, puntos, etc.
- q Solamente el voluntario puede hablar en voz alta y debe colocarse de espaldas a los participantes cuidando de que no le vean el dibujo.
- q Ningún participante puede hablar, preguntar, hacer ruido, o cualquier tipo de expresión.
- q El tiempo queda a juicio del instructor, NO EXCEDIENDO DE LOS 20 MINUTOS

#### **SEGUNDA ETAPA**

- q Se le entrega la hoja con el dibujo "B" al voluntario, el cual vuelve a narrarlo al grupo con toda exactitud.
- q Se coloca de frente al grupo. Los participantes pueden hacer toda clase de preguntas que consideren necesarias, en orden, (el instructor le dará la palabra y no se podrá repetir la misma pregunta).
- q El tiempo queda a juicio del instructor. NO EXCEDIENDO DE LOS 20 MINUTOS

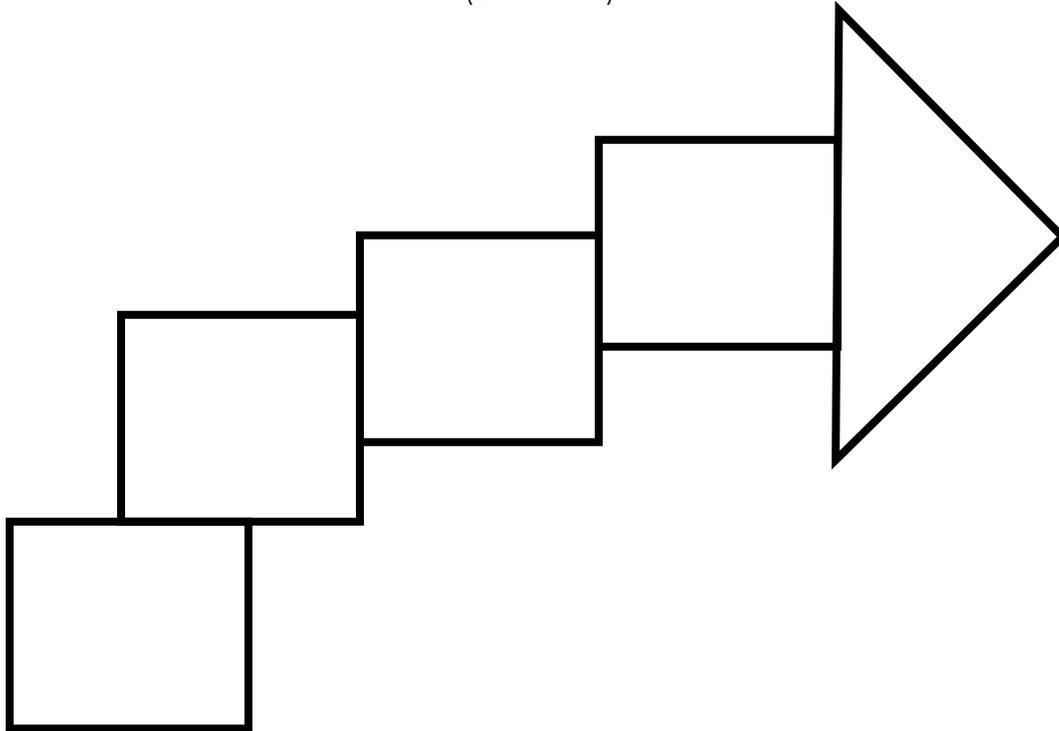
#### **TERCERA ETAPA**

- q Se compara el tiempo usado en el primero y segundo dibujo.
- q Se comparan los dibujos del grupo con los originales para mostrar los aciertos entre el primer sistema de comunicación y el segundo.
- q Se compara la vivencia del grupo en el primero y segundo dibujo.

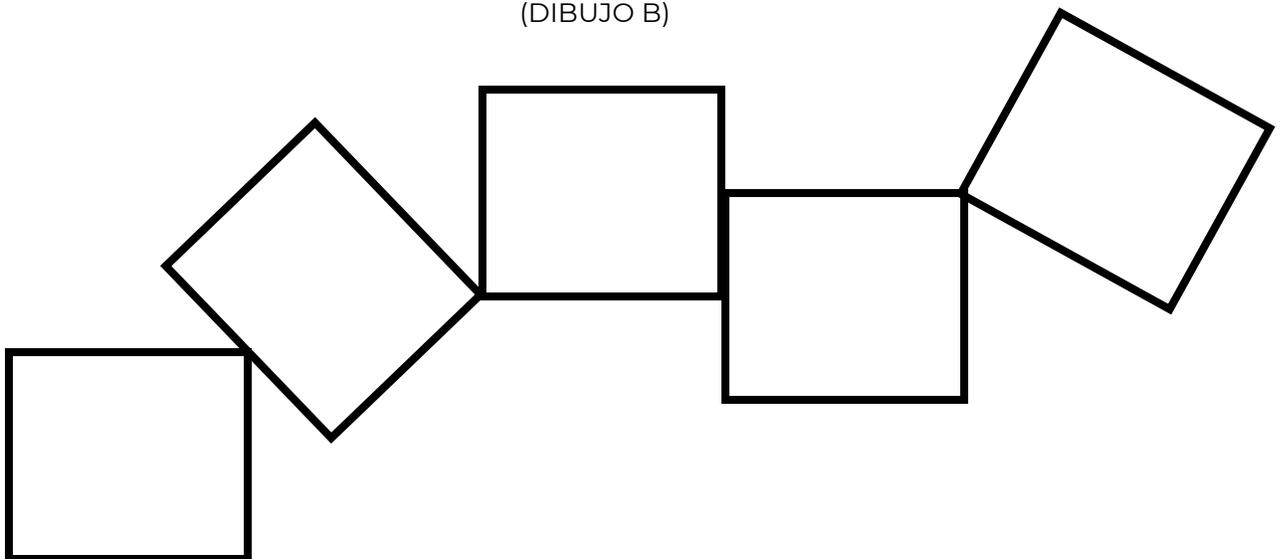
- q Se hace una reflexión teórica sobre las ventajas y desventajas de cada sistema, así como de los estereotipos de la comunicación.

**CONCLUSIONES:** sin la comunicación en un grupo no se logran los objetivos

(DIBUJO A)



(DIBUJO B)



(20)

**DINÁMICA “EL BARCO”**

**TIEMPO 25 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Lograr la identificación entre los integrantes del grupo.

**INSTRUCCIONES:** El docente pedirá al grupo formen equipos de 3 ó 5 personas, de acuerdo con los lazos de amistad o afinidad con que se identifican. Anotarán en una hoja aquellos valores que los identifiquen como grupo de amigos y en otra hoja en blanco asignarán un nombre a su equipo colocándolo en cada una de las mesas. 5 minutos

A partir de este momento el coordinador podrá llamar a cada equipo por su nombre mientras muestra el siguiente dibujo solicitando a cada equipo escriba en una hoja sus observaciones. (10 minutos)



**CONCLUSIONES:** Mediante un debate, todos los equipos llegarán a una conclusión sobre el mensaje del dibujo. 10 minutos.

(21)

## DINÁMICA “PONIENDOSE LA CAMISETA”

**TIEMPO 25 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Lograr la conciencia de pertenencia del alumno al grupo.

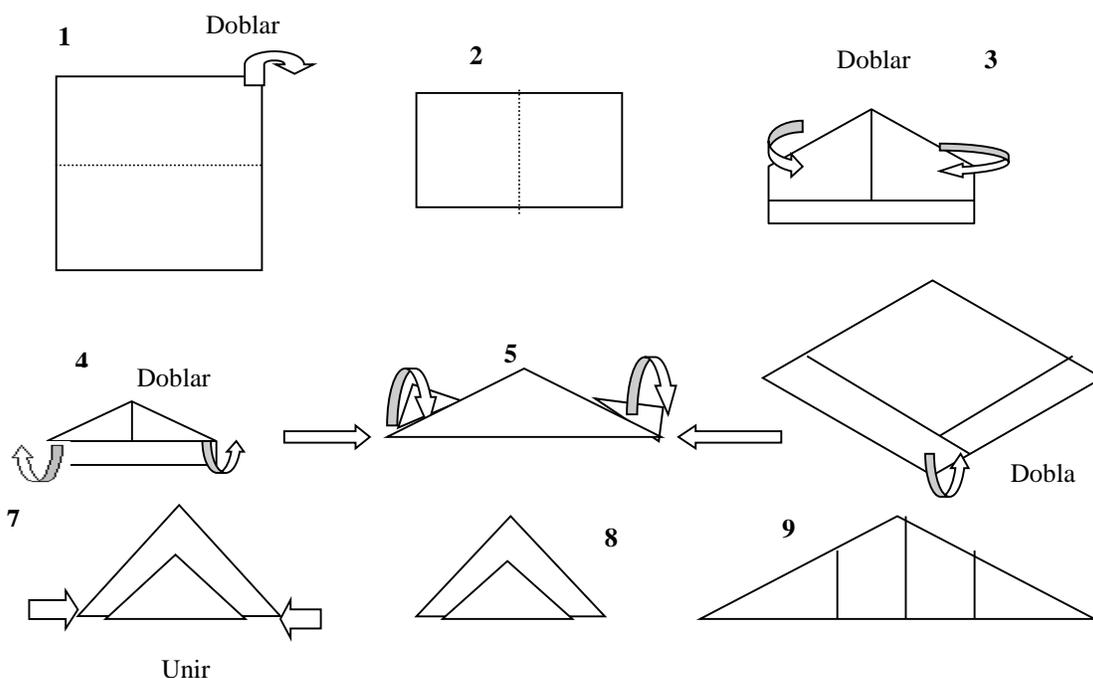
**INSTRUCCIONES:** El docente entregará una hoja rotafolio a cada alumno y tomará él una, comenzando a dar las indicaciones (que se localizan en la parte final de este párrafo), con lo cual terminarán realizando un barco de papel, el coordinador permanentemente estará comentando a los alumnos las cosas por las cuales ha pasado el grupo el cual “navega en ese barco” y se le pedirá a los alumnos escriban en la parte de adentro y lisa del barco la frase **“GRUPO JÓVENES”**, a continuación describirá cada uno de los problemas que se presentaron para el bloqueo de actividades grupales, al mismo tiempo que irá cortando tanto la vela como la popa y la proa del barco, con éste aún en sus manos, le pedirá a los alumnos que se pongan la camiseta, haciendo énfasis en esta frase **¡PÓNGANSE LA CAMISETA!**, el irá desdoblando el barco hasta que vean la forma de la “camiseta” con el nombre del grupo, pasando a colocársela mientras explica lo que significa ponérsela (10 min.)

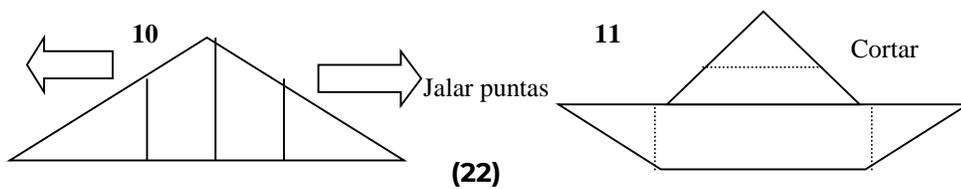
**DISCUSIÓN:** Una vez que los integrantes del grupo han comprendido el significado de “ponerse la camiseta” y lo han hecho, se procede a realizar una plenaria sobre los siguientes puntos: (15 min.)

- ¿Qué significado puede tener esta actividad?
- ¿Qué valores pueden adquirir con la nueva visión del grupo?
- ¿Qué representa para ellos pertenecer al “GRUPO JÓVENES”?

**CONCLUSIONES:** pertenecer a un grupo es una necesidad fundamental

Pasos para realizar la camiseta





## DINÁMICA “EL BANDIDO ADOLESCENTE”

### TIEMPO 70 MINUTOS

**OBJETIVO:** Los alumnos reflexionarán acerca de la conducta del personaje.

**PROCEDIMIENTO:** Uno de los jóvenes leerá el siguiente texto.

La primera aventura del Kid fue digna del romancero. Una mañana de verano en Silver City la madre de Billy paseaba con su hijo delante de un grupo de hombres en el que había obreros de las minas, ganaderos y algún matón de oficio. Uno de estos dio un piropo sucio a la madre de Billy y el muchacho, que con sus doce años se sentía ya hombre, castigó al atrevido con una bofetada.

Después, viendo que el matón iba a pegarle, cogió una piedra para defenderse, pero un vecino del pueblo que se llamaba Ed Moulton se interpuso y los separó. Luego Ed. Dijo al matón que debería darle vergüenza pelear con un niño.

Vivía Ed, hombre fuerte, feo y formal – las tres efes-, frente a la casa de Billy. El muchacho aún resentido fue a ver a un guardia minero, le pidió le prestara un rifle y salió a la calle pensando que la bofetada no había sido suficiente castigo para la ofensa de su madre. El vecino Ed salió al paso y después de una larga discusión logró, sin convencer al muchacho, por lo menos quitarle el arma. Quedó Billy rencoroso y desazonado.

Algunas semanas después Ed –el de las tres efes- estaba en la taberna de Joa Dyer, mal llamado la cabra, cuando le atacaron dos borrachos. Era Ed un hombre de pelo en pecho, pero los dos enemigos lo tenían de veras atareados defendiéndose y el que insultó a la madre de Billy entró en aquellos momentos y al ver a Ed en apuros fue sobre él con una silla levantada para vengarse. En aquel momento llegaba Billy que solía llevar su cortaplumas en el bolsillo.

El muchacho acudió en ayuda de Ed y clavó tres veces la pequeña arma en el pecho del ofensor de su madre. La primera dio en el hueso, las otras dos penetraron hasta las cachas. Pequeña y todo, una hoja de acero puede ser mortal en la región cardíaca, y el matón cayó al suelo y no tardó en morir ahí mismo.

Para evitar la justicia, Billy tuvo que salir del pueblo. Así dio inicio la leyenda de “Billy The Kid, el Bandido Adolescente”.

Después de la lectura, los alumnos harán una reflexión con respecto a la conducta del personaje principal y los secundarios.

### PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

¿Qué conducta mostró el personaje?

¿Era bueno, o malo?

¿Qué influencia tiene la sociedad en la conducta?

¿A quién debe satisfacer la conducta?

El modulador debe hacer hincapié en la reflexión de que la sociedad tiene leyes y es la que juzga a los individuos.

**CONCLUSIÓN:** la conducta es el comportamiento bueno o malo y es la sociedad quien critica después de una reflexión, hacia cuál de estos polos se inclina la persona en cuestión. Es importante notar que, aunque el individuo considere su conducta buena, es la sociedad quien dará el veredicto y que en este proceso se pueden cometer errores. La conducta obedece a la libertad con que se ejecute la acción.

**NOTA:** se entregará a 3 alumnos los guiones de “la tercera ley de Newton” para que la protagonicen en la siguiente clase (dos del sexo masculino y uno del femenino).

(23)

### **DINÁMICA “LA TERCERA LEY DE NEWTON”**

#### **TIEMPO 80 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno detectará diversos tipos de conducta.

**PROCEDIMIENTO:** Se pide a los tres alumnos que se les repartió los guiones la clase pasada que sean los protagonistas de un 16lociodrama.

Personajes: Violeta.- Estudiante de 15 a 18 años.

Cutberto.- Estudiante de 15 a 19 años.

Profesor.- Treinta años. El alumno caracterizará a este personaje.

Trama.- Violeta y Cutberto son compañeros, están en un salón los dos solos. Mientras ella trata de hacerlo estudiar física y aprender la tercera ley de Newton “a toda acción corresponde una reacción igual y en sentido opuesto”, él trata de conquistarla diciéndole que la quiere, es muy simpático y bromea a la vez que se le declara. El profesor llega al salón en esos momentos y se ve muy molesto por la cercanía de Cutberto con Violeta, ella se retira un poco del muchacho y Cutberto sale del salón mostrando que a él tampoco le agrada el profesor. Una vez solos, Violeta abraza al maestro demostrando que tiene una relación con él, éste le reclama que estuviera con su amigo, ella se muestra amorosa y le pide disculpas pero pidiéndole que no se encele de su mejor amigo. Durante el diálogo, el profesor le confiesa que es casado pero le pide que continúe con él y le ofrece ponerle un departamento para que se vayan a vivir juntos convirtiéndose en su amante secreta.

Violeta se enoja por la confesión pues lo creía soltero y le dice que a pesar de que lo ama no puede convertirse en su amante. El profesor trata de convencerla y quiere besarla pero Violeta lo rechaza y él se va enojado.

Violeta se queda llorando un rato cuando aparece Cutberto y al verla así, la consuela, ella no le dice nada de lo que pasó, pero de pronto, al observarlo, se da cuenta de que es un muchacho que vale y que la quiere de verdad. Ella le pide que sea paciente pero le hace ver que tiene esperanzas de que le de el sí, lo abraza y le pide que se ponga a estudiar, Cutberto se ve muy feliz cuando reanudan el estudio.

### **PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

Después de la actuación de los tres muchachos, el grupo analizará y reflexionará sobre el tema.

¿Qué opinan de la conducta de Violeta?

¿Quién mostró conducta deshonesto y por qué?

¿Ustedes qué harían?

¿Qué es la moral tradicional?

¿Cuántos tipos de moral hay?

**CONCLUSIÓN:** la moral tradicional inculca prejuicios a quienes la poseen, convirtiéndose en una virtud si saben actuar siguiendo sus normas.

(24)

### **DINÁMICA “¡POR FAVOR, TENGO APENAS 17 AÑOS!”**

#### **TIEMPO 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Los alumnos reflexionarán acerca de la vida y sus riesgos.

**PROCEDIMIENTO:** Uno de los jóvenes leerá el texto. Después, se formarán equipos de 6 o más alumnos, de acuerdo a las necesidades del grupo.

El día que morí fue un día escolar ordinario. ¡Cómo hubiera deseado haber tomado ese día el camión! Pero me sentía muy suficiente para no irme en camión. Recuerdo bien como conseguí ese día el carro de mamá favor especial, le argüí, todos los chamacos manejan” cuando sonó la campana de las 14:50 horas guardé todos mis libros en el pupitre. ¡Estaría libre hasta el día siguiente a las 8:40 de la mañana! Corrí emocionado hasta el estacionamiento al pensar que iba a manejar un automóvil y sería mi propio jefe... ¡Libre!.

No importa cómo sucedió el accidente, estaba distraído y manejaba demasiado rápido.

Arriesgándome como un loco. Pero saboreando mi libertad y divirtiéndome. Lo último que recuerdo es haber rebasado a una anciana que conducía muy despacio. Escuché el ensordecedor estallido y sentí un sacudimiento espantoso. Vidrios y acero volaron por doquier, parecía que mi cuerpo entero se volteaba al revés. Me escuché gritar desafortadamente.

De repente desperté: todo estaba muy quieto. Un agente de policía estaba cerca de mí. Luego divisé a un doctor. Mi cuerpo estaba hecho pedazos. Estaba saturado de sangre. Pedazos de vidrios rotos salían de todas partes ¡qué raro que no sintiera nada!

¡Oiga, no me tape la cabeza con esa sábana! ¡No puedo estar muerto, sólo tengo 17 años! Además, tengo una cita esta noche. Se supone que yo debo crecer y tener una vida maravillosa. No he comenzado a vivir todavía.

¡No puedo estar muerto! Posteriormente fui colocado en una gaveta. Mi familia tuvo que identificarme. ¿Por qué tuvieron que verme así? ¿Por qué tuve que ver los ojos de mi mamá cuando se enfrentaba a la prueba más terrible de su vida? Papá, de repente, parecía un anciano. Le dijo al encargado: sí... este es mi hijo...

El funeral fue una experiencia macabra. Vi a todos mis familiares y amigos caminar hacia el ataúd. Desfilaron uno a uno, y me contemplaron con los ojos más tristes. Algunos de mis cuates estaban llorando. Algunas de las muchachas tocaban mi mano y sollozaban al retirarse.

Por favor... alguien... ¡Despiértenme! ¡Sáquenme de aquí! No soporto ver a papá y mamá tan inconsolables. Mis abuelitos están tan conmocionados que apenas pueden caminar. Mis hermanos están como sonámbulos, se mueven como robots. ¡Todos están ofuscados! Nadie puede creer esto. Y yo tampoco lo creo.

Por favor, ¡no me entierren! ¡No estoy muerto! ¡Tengo mucho que vivir! ¡Quiero reír y correr otra vez! ¡Quiero cantar y bailar! ¡Por favor, no me entierren! ¡Dios mío, te prometo que si me concedes otra oportunidad, seré el tripulante más cuidadoso de todo el mundo! ¡Todo lo que te pido es una oportunidad más! ¡Por favor, Dios... sólo tengo 17 años!

Cada equipo dispondrá de tres minutos para exponer si el muchacho merece este fin y por qué.

Para dar cierre a la sesión otro de los alumnos dará lectura al siguiente texto (técnica para la siguiente clase)

**(25)**

## **DINÁMICA “INVITACIÓN PARA SER FELIZ”**

### **TIEMPO 10 MINUTOS**

Al abrir los ojos por la mañana, puedes decirte a ti mismo: ¡Qué maravilloso es estar con vida! Este día será mucho mejor que el de ayer.

Nunca olvides que tú controlas tu propia existencia. Convéncete:

“Yo estoy a cargo de lo que me pasa y soy el único responsable”

Aprovecha al máximo tus ratos de ocio. No te sientes, ni empieces a flojear cuando puedes estar divirtiéndote o disfrutando de alguna amable compañía. Compararte con los demás puede orillarte a la melancolía. ¡Evítalo!

Acepta tus limitaciones actuales y las de los demás, pero nunca el conformismo. Concéntrate en tus habilidades y aprecia las de los otros.

Mejora tu sentido del humor. No te tomes demasiado en serio, trata de encontrarle el lado humorístico a los momentos de adversidad.

Sonríe más, más a menudo y a más gentes.

El tiempo te obsequia un libro en blanco. Lo que en él escribas será de tu propia inspiración.

De ti depende elegir la tinta arco iris de la dicha o la gris y opaca del desaliento y la amargura, las palabras dulces y hermosas del lenguaje del amor o el relato tenebroso y destructivo del resentimiento.

¿Qué escribirás en la página de cada día que te falta por llenar?

Si lloras por haber perdido el sol, las lágrimas te impedirán ver las estrellas.

He aquí una prueba para verificar si tu misión en la tierra ya ha concluido:

¿Estás vivo? (a) ¡LUEGO ENTONCES, NO HA CONCLUIDO!

**CONCLUSIÓN:** el hecho de estar vivo nos da la gran oportunidad de forjar nuestro destino.

(26)

## **DINÁMICA “EL SOLDADO”**

### **TIEMPO 100 MINUTOS**

**OBJETIVO:** los alumnos reflexionarán sobre el concepto de moral.

**PROCEDIMIENTO:** El docente comenzará la sesión con la siguiente lectura.

Se cuenta una historia acerca de un soldado que por fin regresaba a su casa después de haber combatido en Vietnam. Les llamó a sus padres desde San Francisco.

“Mamá y Papá, voy de regreso a casa, pero quiero pedirles un favor: tengo un amigo que me gustaría llevar conmigo”. “Seguro”, le respondieron, “Nos gustaría conocerlo”. “Sólo que hay algo que deben saber”.

Su hijo continuó... “Él ha sido fuertemente herido en combate”. Tropezó con una mina en algún lugar, y perdió un brazo y una pierna, no tiene a donde ir, y quiero que vaya a vivir con nosotros”.

“No”, dijo el padre. “No sabes lo que estás pidiendo, alguien con un problema de incapacidad así podría ser un terrible estorbo para nosotros. Tenemos que vivir nuestras vidas, y no podemos permitir que algo como eso interfiera con ellas”.

Yo creo que deberías venir a casa y olvidar a ese joven. Ya encontrará una forma de salir adelante con su vida por sí solo”.

En ese momento el hijo colgó el teléfono, y los padres no volvieron a saber de él. Sin embargo, algunos días después, recibieron una llamada de la policía de San Francisco.

Su hijo había muerto al caer de un edificio, según les dijeron. La policía concluyó que había sido un suicidio. Los sorprendidos y asustados padres acudieron a la ciudad de San Francisco, y fueron conducidos a la Morgue para identificar el cadáver de su hijo, efectivamente, lo reconocieron, pero para su horror, descubrieron algo que no sabían. Su hijo sólo tenía un brazo y una pierna...

Los papás de ésta historia son cómo muchos de nosotros, nos es fácil amar a aquellos bien parecidos o que nos son agradables y sin problemas, pero no aceptamos a la gente que nos pueda crear cualquier inconveniente o hacernos sentir incómodos.

De alguna forma, nos alejamos de la gente que no es tan sana, bonita, bien parecida o inteligente... Como nos consideramos cualquiera de nosotros.

Afortunadamente siempre hay alguien que nos trata de esa forma, alguien que nos ama de forma incondicional. Hay un milagro llamado "AMISTAD" que anida en el corazón. Tú no sabes cuándo comienza, pero sabes que es un regalo muy especial, siempre llega y te das cuenta de que la amistad es uno de los regalos más grandes que tenemos.

Un amigo es en realidad una joya muy rara, nos hace sonreír y nos da la fuerza para triunfar, siempre nos escucha, comparte con nosotros una palabra de aliento, pero sobre todo tiene abierto su corazón para nosotros.

#### PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

¿Hubo reflexión en los personajes?

¿Qué sentiste?, ¿Qué pensaste?

¿Qué conclusión le das?, ¿Qué te deja esto?

¿Estuvo bien lo que hizo el soldado?, ¿Qué moral tenían los padres?

**CONCLUSIÓN:** la toma de decisiones debe estar basada en una reflexión profunda, el hecho de estar vivo es la oportunidad que tienes de elegir entre lo bueno y lo malo. Vive haciendo de tu destino un camino seguro hacia la virtud, el amor y la felicidad.

(27)

#### DINÁMICA "SOLUCIÓN DE UN CASO"

##### TIEMPO 40 MINUTOS

**OBJETIVO:** Lograr que los alumnos puedan identificar cuando una conducta es asertiva.

**PROCEDIMIENTO:** El docente dará una explicación sobre lo que es la asertividad, basándose en los acetatos. El maestro dará lectura al texto de la página siguiente a los alumnos. Posteriormente los alumnos lo analizarán en equipos de cuatro integrantes para exponer sus conclusiones al final.

**MATERIAL:**

1. Cartulinas, lápices y tape o masking tape
2. Lectura para cada equipo

**PREGUNTA PARA DISCUSIÓN:**

3. ¿Qué harían ustedes, para hacer valer el derecho del trabajador y que logre ser escuchado?

**CONCLUSIÓN:** ser asertivo, es actuar con seguridad y sin agredir a los demás, es el derecho que cada quien tiene a ser escuchado.

**CASO**

Francisco se encuentra muy enojado con su jefe el Sr. Pérez; éste último ha enviado un reporte a la gerencia sobre una supuesta falta de Francisco, basándose únicamente sobre el comentario de otro trabajador. El Sr. Pérez ha llamado la atención a Francisco de forma personal sin darle la oportunidad de dar su versión. Francisco siente que su derecho a dar su versión sobre el asunto no ha sido respetado.

El Sr. Pérez, tiene derecho, como cualquier persona, a formarse una opinión equivocada. Tiene derecho de estar en desacuerdo con la opinión de Francisco de cómo deber ser un jefe. Estar en desacuerdo con alguien no necesariamente significa no tener respeto por ese alguien. Por otra parte, el Sr. Pérez ha violado el derecho que tiene Francisco a ser escuchado, a dar su opinión, sin embargo él no lo ve así. Francisco se siente completamente rechazado en toda su persona y cree que su jefe es un desconsiderado.

El creer que nuestros derechos están en la parte más alta de una jerarquía, como puede ser la idea de Francisco, puede llevarnos a situaciones frustrantes y de enojo, cuando la realidad nos demuestra que no es así. El Sr. Pérez como jefe, puede creer que es un derecho llegar a éste tipo de conclusiones y acciones. Ambos tienen sus respectivos derechos y están dispuestos a hacerlos valer. Hay un conflicto de derechos. ¿Cómo podría Francisco enfrentar esta situación?

(28)

**DINÁMICA “INVENTARIO DE CONDUCTA ASERTIVA”**

**TIEMPO 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Al término del ejercicio el alumno reflexionará sobre su conducta.

**PROCEDIMIENTO:** A continuación se presenta una lista de comportamientos interpersonales importantes (acetato 6) para que el alumno la conteste y evalúe si son o no parte de su conducta asertiva. Posteriormente el alumno puede intercambiarla con otros de sus compañeros y ver cómo lo observan, con el propósito de enriquecer sus actitudes hacia los demás.

**MATERIAL:** Cuestionario del inventario de conducta asertiva.

Al término del ejercicio se realizará una discusión grupal para sacar conclusiones.

**CONCLUSIÓN:** al igual que tú, todos tenemos el derecho de expresar nuestros puntos de vista.

Inventario de conducta asertiva

Sí	No
----	----

1.-CUANDO HABLAS, VES A LOS OJOS, TU EXPRESIÓN ES FIRME Y SEGURA.		
2.-ERES PUNTUAL Y RESPETAS TUS COMPROMISOS.		
3.-CUANDO HACES BROMAS EVITAS LASTIMAR A LAS PERSONAS.		
4.-CUANDO OTRA PERSONA SE EQUIVOCA EVITAS BURLARTE O HACER COMENTARIOS NEGATIVOS.		
5.-NORMALMENTE HACES LO QUE DIJISTE QUE HARÍAS.		
6.-CUANDO SE LE PIDE QUE NO REVELES INFORMACIÓN CONFIDENCIAL, NO LO HACES.		
7.-CUANDO EXPLICAS ALGO LO HACES EN FORMA CLARA Y PRECISA.		
8.-CUANDO SE CONVERSA EN GRUPO EVITAS MONOPOLIZAR LA PLÁTICA.		
9.-CUANDO HABLAS DE TU PERSONA, LO HACES POSITIVAMENTE, SEÑALANDO TUS ÉXITOS Y DESEOS, SIN PARECER PRESUNTUOSO.		
10.-SI TE EQUIVOCAS, LO ACEPTAS SIN ENFADARTE CON LOS DEMÁS.		
11.-SI APARECE CONFLICTOS BUSCA S LLEGAR A UN ACUERDO.		
12.-CUANDO SE TRABAJA EN EQUIPO COMPARTIR LA RESPONSABILIDADES EN FORMA JUSTA.		
13.-CUANDO EXISTEN DISTINTAS OPINIONES, EMITES LA TUYA FRENANDO EL IMPULSO DE OPINAR EN TODO.		
14.-CUANDO NO SABES LO SUFICIENTE DE LAS PERSONAS, NO LAS CRÍTICAS O RECHAZAS.		
15.-CUANDO NO ESTÁS DE ACUERDO CON ALGUIEN LO HACES SABER SIN OFENDER SIN AGREDIR.		
16.-CUANDO SUCEDE ALGÚN PROBLEMA MÁS BIEN TIENDES A ASUMIR TU RESPONSABILIDAD QUE CULPAR A LOS DEMÁS.		

17.-CUANDO OTRAS PERSONAS HABLAN LAS MIRAS DIRECTAMENTE Y ADOPTAS UNA EXPRESION DE INTERÉS.		
18.-CUANDO HABLAS DE TI MISMO TRATAS DE NO ABUSAR DEL TIEMPO Y DE NO ABURRIR A LOS DEMÁS.		
19.-SI HABLAS CON VARIAS PERSONAS TE DIRIGES A TODAS, EN LUGAR DE CONCENTRARSE		
20.-CUANDO HACES COMENTARIOS BUSCAS QUE ÉSTOS SEAN APROPIADOS A LA SITUACIÓN, AL MOMENTO.		
21.-CUANDO PIDES ALGO LO HACES EN FORMA DE DEMANDA NEGOCIABLE.		
22.-TRATAS DE SER SENSIBLE A LA SITUACIÓN POR LA OTROS PASAN.		
23.-PUEDES DECIR NO SIN AGREDIR O SENTIRTE CULPABLE.		
24.-EN UNA DISCUSIÓN TRATAS DE ACLARAR Y MEJORAR TU IDEA EN LUGAR DE QUEJARTE O HACERTE LA VÍCTIMA.		
25.-CUANDO DECIDES USAR COSAS QUE NO TE PERTENECEN PIDES PERMISO.		

(29)

### DINÁMICA “LOS PESCADOS”

#### TIEMPO 30 MINUTOS

**OBJETIVO:** Permite al grupo una experiencia de liderazgo surgida en una situación desconocida. Descubrir cómo las situaciones individuales condicionan los valores y las respuestas concretas. Sirve para evaluar la forma de escuchar a los demás.

**MATERIAL:** Hojas y lápices.

**PROCEDIMIENTO:** El maestro hablará al grupo de la necesidad de entender al otro desde su propio punto de vista aunque esté en desacuerdo con él.

Posteriormente presenta el siguiente problema ante el cual tratarán de escucharse unos a otros.

Un día en un lugar solitario, iban dos personas de camino; una llevaba cinco pescados y la segunda tres. A mediodía se dispusieron a comer en el momento mismo en que se sentaban llegó otra persona que fue invitada a compartir los alimentos. Los pescados

fueron partidos cada uno en tres partes; de este modo, a cada uno le tocaron ocho tercios de pescado.

Cuando acabaron de comer, la tercera persona se retiró dejándoles como agradecimiento a los dos primeros ocho monedas. ¿Cómo se repartieron los dos esas ocho monedas?

Ver si es posible que el grupo se ponga de acuerdo en una única solución del problema, imaginando que el maestro esté ausente.

Después de quince minutos termina el tiempo para ponerse de acuerdo y se pasa a reflexionar el ejercicio.

**CONCLUSIÓN:** saber escuchar a los demás y aceptar los puntos de vista de otros.

(30)

### **DINÁMICA “CONDUCTA NO SER ASERTIVO”**

#### **TIEMPO 50 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno identificará el comportamiento no asertivo.

**MATERIAL:** Rotafolio, marcadores.

**PROCEDIMIENTO:** El maestro designará a 4 alumnos para representar los diferentes comportamientos del individuo de acuerdo a: (Sumiso, Agresivo, Indirecto y Asertivo), para que el grupo las observe, analice e identifique los tipos de conductas.

Las conductas serán representadas de acuerdo a:

**Susana Sumisa.-** Es alabada por los hombres y por las autoridades, por ser buena mujer, aunque casi siempre reprima sus propios deseos.

**Ágata Agresiva.-** Siempre obtiene lo que quiere a pesar de carecer de amigos.

**Iris Indirecta.-** La astuta también siempre obtiene lo que quiere, aunque muchas de sus víctimas ni siquiera lo notan.

**Alicia Asertiva.-** La honestidad y franqueza de Alicia, invariablemente le generan problemas.

**CONCLUSIÓN:** imponerse de manera agresiva, hacer lo que otras personas quieren, reprimir tus propios deseos o manipular a los demás, para salirte con la tuya ocasiona una conducta no asertiva

(31)

### **DINÁMICA “LA TORRE”**

#### **TIEMPO 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno identificará la importancia de descubrir sus habilidades y destrezas.

**MATERIAL:** Cartulina, tijeras, hilo, regla, lápices, colores, palillos o popotes, cinta adhesiva, hojas, regla, lectura anexa.

**PROCEDIMIENTO:** En equipos de seis integrantes y con el material diseñará una torre de acuerdo con las especificaciones que se encuentra en la página siguiente.

Los proyectos serán evaluados basándose en el formato anexo (el maestro lo colocará en el pizarrón), por una comisión dictaminadora formada por un representante de cada equipo.

El profesor en sesión plenaria resaltaré las fortalezas, habilidades y destrezas más sobresalientes observadas durante la realización de los trabajos.

**CONCLUSIÓN:** al desarrollar la potencialidad de tus habilidades y destrezas, lograras alcanzar tus proyectos y metas.

**ESPECIFICACIONES:** La Compañía de Telecomunicaciones Internacionales ha lanzado convocatoria para la construcción de torres de comunicación, que serán instaladas en todo el mundo. Las empresas (grupos) deberán cubrir los siguientes requisitos:

- 1.- Presentar un anteproyecto (dibujo o gráfica) del prototipo de la torre.
- 2.- Una carta de organización u organigrama que indique: Nombre o razón social de la empresa (grupo). Nombre del jefe, supervisor, jefe de almacén, jefe de ensamblaje y jefe de control de calidad.
- 3.- Construir una “Torre prototipo de comunicación”.
  - 3.1 Los parámetros de calidad son: Estética y proporción.  
Resistencia a fenómenos naturales (huracanes, sismos, etc.).
- 4.- Altura adecuada (mínima 25 cm., máxima 50 cm.)
- 5.- El tiempo máximo de ejecución será de 30 minutos.

Anexo

Compañía de telecomunicaciones Internacionales

Empresa	Anteproyecto	Organización	Calidad	Estética	Toral

Anteproyecto: Bueno = 2 puntos, Regular = 1 punto, Malo = 0 puntos.

Organigrama: Bueno = 2 puntos, Regular = 1 punto, Malo = 0 puntos.

Calidad: Buena = 2 puntos, Regular = 1 punto, Mala = 0 puntos.

Estética: Buena = 2 puntos, Regular = 1 punto, Mala = 0 puntos.

**(32)**

**DINÁMICA “DESTRUCCIÓN Y CONTRUCCIÓN DEL MUNDO”**

**TIEMPO 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno identificará los diferentes tipos de roles.

**MATERIAL:** Salón de clase, hojas y lápices

**PROCEDIMIENTO:** Proporcionar a los alumnos hojas, lápices, dividirlos en equipos de nueve y leer la siguiente situación:

“Una inmensa catástrofe ha asolado la tierra. Dentro de 30 minutos el globo terráqueo se verá destruido por completo. De la inmensa multitud de sus habitantes sólo quedan nueve personas; una nave espacial que cuenta únicamente con capacidad para cinco personas, espera transportar a los sobrevivientes a un lejano planeta, donde podrán iniciar una nueva civilización”.

Las nueve personas que quedan son: Un sacerdote, un juez, una mujer embarazada, un policía, un esposo, una vedette, un estudiante, un agricultor y una maestra.

De estas nueve personas se deberán elegir a cinco, que ocuparán los lugares en la nave, los otros cuatro se quedarán a esperar la destrucción total.

Los alumnos de cada equipo elegirán un personaje de los anteriores y discutirán los puntos de vista de cada uno, para ser los sobrevivientes y construir el nuevo mundo.

Realizar una plenaria para que cada equipo exponga su solución y las razones por las cuales llegaron a ella.

**CONCLUSIÓN:** saber escuchar, discutir y analizar las opiniones de los demás, aceptando los roles que cada quien asume.

**(33)**

**DINÁMICA “LAZARILLO”.**

**TIEMPO 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Experimentar y manifestar las necesidades básicas en toda relación humana tales como: confianza, seguridad y afecto.

**MATERIAL:** Paliacates, hojas y lápices.

**PROCEDIMIENTO:** Dividir al grupo en tres equipos, los cuales fungirán como lazarillos, ciegos y observadores, deberán formar un trío: un ciego, un lazarillo y un observador.

El maestro informa que el ejercicio consiste en que los lazarillos guíen a los ciegos por diversos lugares en silencio, sólo dando indicaciones de dar vuelta, subir o bajar un

escalón, etc., pero sin informar por qué lugares es conducido. A los participantes que fungirán como observadores se les pide que anoten todas aquellas actitudes que muestre la pareja que le tocó observar.

Los alumnos que van a iniciar como ciegos se cubrirán los ojos con los paliacates. Dar un tiempo de diez minutos para el recorrido, transcurrido éste pídale que se inviertan los papeles realizando el recorrido en el mismo tiempo.

Realice una reunión plenaria y solicite a los participantes manifiesten sus opiniones con respecto a la experiencia, preguntando como se sintieron y que dificultades tuvieron durante el ejercicio.

Solicite a los observadores que expresen sus anotaciones en cuanto a las actitudes manifestadas por la pareja que le tocó observar.

**CONCLUSIÓN:** comprender la importancia que tiene el afecto, la seguridad y la confianza en las relaciones interpersonales.

(34)

### DINÁMICA “CONOCERTE A TI MISMO MEJORA TU TOMA DE DECISIONES”

#### TIEMPO 70 MINUTOS

**OBJETIVO:** Evitar expresiones que denoten poca firmeza para que no influyan de forma negativa en tus decisiones.

**PROCEDIMIENTO:** El docente pondrá en un rotafolio O en el pizarrón las diferentes expresiones para que el alumno las analice y observe cómo influyen de manera negativa en sus decisiones, y expondrá los diferentes conceptos para su evaluación.

#### Se dice

“Quisiera decirle...”

“Se rompió”

“Venía a solicitar”

“Me gustaría”

“Se descompuso”

“Me chocaron el coche”

“Ni modo”

“Dios dirá”

#### Se debe decir

“Quiero decirle”

“Lo rompí”

“Vengo a solicitar”

“Deseo o quiero que “

“Lo descompuse”

“Choqué”

“Evitaré que vuelva a suceder”

“Haré todo lo que pueda”

El alumno se calificará con la escala de cinco (muy mal), al diez (excelente), en los siguientes conceptos:

- ¿Me acepto como soy?
- ¿Vivo consciente de mi potencial de crecimiento y desarrollo?
- ¿Pienso habitualmente por mí mismo?
- ¿Estoy libre de la necesidad obsesiva de aprobación?
- ¿Me quiero habitualmente en vez de rechazarme?
- ¿Se libraré de los sentimientos de culpa?
- ¿Me defiendo de la tendencia a preocuparme?
- ¿Acostumbro decir y actuar, en vez de dar largas a los asuntos por miedo a comprometerme?
- ¿Soy capaz de dar y recibir amor?
- ¿Aprecio el valor del humorismo y lo realizo?

**MATERIAL:** Hojas y lápices

**PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

¿Explica el porqué de cada calificación?

¿Cuál es tu compromiso con la vida?

**CONCLUSIÓN:** **darte** la oportunidad de conocerte a ti mismo te ayudará a tomar decisiones asertivas.

(35)

**DINÁMICA “CÓMO LOGRAR UN CAMPEONATO”**

**TIEMPO 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Tomar una decisión aceptando las críticas constructivas y respetando las opiniones de los demás.

**PROCEDIMIENTO:** El maestro dividirá el grupo en equipos de seis integrantes para resolver el siguiente caso:

Un equipo de Fútbol había estado jugando muy bien la temporada pasada. En ésta temporada ocupa el penúltimo lugar en la tabla de posiciones.

El docente iniciara la sesión solicitando a cada equipo nombre al representante quien expondrá ante el grupo la estrategia utilizada para la solución del caso planteado.

Destacará las diferencias y semejanzas entre las decisiones tomadas.

**MATERIAL:** Lápices y hojas.

**PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

Si tu fueras el entrenador, ¿Qué decisiones tomarías para mejorar esta situación?.

¿Qué factor influyó en la toma de decisión?

**CONCLUSIÓN:** es importante tomar en cuenta qué factores influyen al tomar una decisión.

(36)

### **DINÁMICA “DECISIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS”**

#### **TIEMPO 35 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que el alumno analice cómo le han afectado de forma positiva y negativa decisiones que ha tomado o ha dejado de tomar en el transcurso de su vida.

**PROCEDIMIENTO:** El Docente les pedirá a los alumnos que individualmente enlisten tres decisiones tomadas en el transcurso de su vida, y que hayan repercutido tanto en ellos como en otras personas de manera positiva.

De manera análoga, enuncien tres decisiones que tomaron o dejaron de tomar y que los haya afectado de forma negativa.

En una plenaria se comentarán de forma crítica las experiencias vividas, con el propósito de aprender de cada una de ellas.

**MATERIAL:** Lápices y hojas.

#### **PREGUNTAS:**

¿Cuáles herramientas se utilizaron o se dejaron de utilizar al tomar dichas decisiones?

¿Se analizaron los objetivos antes de tomarlas?

¿A qué conclusión llegas?

**CONCLUSIÓN:** es importante utilizar las herramientas antes de decidir, “el que no aprende de sus errores seguramente los repetirá”.

(37)

### **DINÁMICA “AUTOCRÍTICA”**

#### **TIEMPO 80 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que los alumnos se auto critiquen de acuerdo con su personalidad.

**PROCEDIMIENTO:** El Maestro proporcionará la siguiente serie de preguntas para que los alumnos la contesten objetivamente.

¿Has pospuesto decisiones que ya deberías haber tomado?

¿Te ha faltado información?

¿Cómo podrías obtenerla?

¿Has tenido la disposición para enfrentarte a problemas difíciles?

Enlista de tres a cinco situaciones que han hecho desviarte de tus decisiones.

¿Qué proyectos tienes sin terminar?

¿Qué puedes hacer para concluirlos?

El Profesor invitará a los alumnos a elaborar sus conclusiones .

**MATERIAL:** Lápices y hojas.

**CONCLUSIÓN:** lo que somos o queremos ser dependerá de nosotros mismos, porque cada quien es el arquitecto de su propio destino.

(38)

### **DINÁMICA “DESVIACIONES DEL PROYECTO DE VIDA”**

#### **TIEMPO 50 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno analizará individualmente los motivos por los cuales no alcanzó su proyecto de vida del primer semestre.

**PROCEDIMIENTO:** El docente generará la lluvia de ideas, con la finalidad de establecer los motivos por los cuales los alumnos no llegaron a realizar su proyecto de vida.

#### **PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

¿Se cumplió el proyecto vida que te propusiste el semestre pasado al 100%?

¿Qué factores provocaron el incumplimiento?

¿Esos factores fueron evitables?

Posteriormente, el docente pedirá que en una hoja en blanco imaginen que es una nube y descarguen en ella, todas las causas negativas que le impidieron llegar a su objetivo; después el docente leerá la lectura **LA NUBE**; de la siguiente página, con voz modulada, pidiendo a sus alumnos cierren sus ojos poniendo atención a la lectura. Al término de la lectura por medio de lluvia de ideas se llegará a las conclusiones.

**CONCLUSIONES:** el reconocimiento de las desviaciones permite reestructurar las estrategias para alcanzar las metas.

#### **LA NUBE**

Imagina sobre ti una nube de algodón grande y blanca que va y viene con el viento. De vez en cuando se queda inmóvil en el aire.

Deja volar tu imaginación y adéntrate en la nube siguiendo su lento vaivén. Cada vez que perjudiquen tu autoestima, déjalo en la nube.

Cuanto más cargas la nube, más oscura se vuelve. Cuando tengas la sensación de que has colocado en la nube todo lo que piensas que perjudique tu autoestima, observa lo negra que se vuelve.

Ahora nota un rayo de sol sobre la nube, que representa tu determinación de lograr una imagen de ti mismo(a) más positiva y beneficiosa.

A medida que la luz de encima de la nube se vuelve cada vez más intensa y brillante, observas una profunda sensación de liberación cuando se desvanece la nube. Todos los obstáculos para conseguir una autoestima positiva desaparecen con ella.

No queda nada de la nube ni de su contenido y ahora puedes sentir la calidez de la luz en tu piel. Deja que esta luz curativa acaricie todas las partes de tu cuerpo, aumentando así la sensación de seguridad y de que te aguarda un futuro prometedor.

**(39)**

**DINÁMICA “CAMINO AL ÉXITO”**

**TIEMPO 50 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Los alumnos establecerán los factores que permiten llegar al éxito en el proyecto de vida.

**PROCEDIMIENTO:** El Docente iniciará con lluvia de ideas para que los alumnos identifiquen los factores de riesgo, en el camino para alcanzar su proyecto de vida, después proporcionará al alumno el esquema “Camino al Éxito” ubicado en la siguiente página; en el cual el alumno enlistará sus objetivos por cumplir, así como las metas a realizar; uniendo los objetivos con las metas trazadas evitando tocar los factores de riesgo.

**MATERIALES:** Pluma o lápiz y copia del “Camino al Éxito”.

**PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

¿Qué alternativas te planteas para alcanzar tus metas?

¿Cómo puedes evitar los factores de riesgo?

**CONCLUSIONES:** una persona tiene “valores de reto y de orgullo”. Al proponerse no volver a caer, adquiere valor al reto. Al lograr no caer de nuevo, obtiene valor de orgullo.

**ESQUEMA CAMINO AL ÉXITO**

Objetivos por cumplir	Factores de riesgo	Metas alcanzadas
	MALTRATO FAMILIAR VANDALISMO ALCOHOLISMO DROGADICCIÓN	



nuevo que se llama “segundo aire”. En el segundo aire, la energía regresa en mayores cantidades, los pulmones respiran mejor, el sistema cardiovascular trabaja con mayor eficiencia y el cerebro agudiza sus sentidos. Sólo en el segundo aire se triunfa; sólo en este terreno se hacen los grandes inventos; sólo aquí se hacen las obras que trascienden y las empresas que dejan huella.

Debemos llegar siempre a nuestro segundo aire. Debemos insistir y resistir.

Sabemos que dando más de lo que debemos dar, recibiremos más de lo que esperamos recibir.

Sabemos que nuestros resultados son superiores porque los obtuvimos después de la fatiga, porque no fueron fáciles ni gratuitos, porque hicimos un esfuerzo extra en la vereda.

Nuestro amor por lo bien hecho nos une, lo mismo que nuestra complicidad por haber llegado juntos a la línea del sufrimiento y haberla traspasado para permanecer juntos en el segundo aire, donde ya no se sufre, donde todos son resultados.

**(41)**

### **DINÁMICA: “MIS EMOCIONES”**

#### **TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Ayuda a analizar las ligas emocionales entre los miembros del grupo. Dirige la atención hacía las emociones generadas por algunas personas.

**PROCEDIMIENTO:** Se solicita a los alumnos que pasen al centro del salón. Elegirán a un integrante que se coloca justamente al centro. Se colocan sus amigos o compañeros más cercanos alrededor de él, entonces se les solicita que lo abracen, aunque lo estrujen un poco, tratando de transmitir toda la confianza posible. Se mantiene el brazo por un minuto y se procede a elegir a otra persona tratando que sea alguien que no participó en el abrazo anterior.

Después de repetir varias veces, el profesor conducirá a los alumnos al análisis de las emociones que les despertó el ejercicio haciendo hincapié en las emociones extremas y cuidando que la reflexión no lastime a otros. ¿Te tocó abrazar a alguien muy querido? ¿Estuviste cerca de alguien que te desagrada? ¿Te hubiera gustado participar del abrazo de otro grupo?

**CONCLUSIONES:** el conocimiento y adecuado manejo de nuestras emociones incrementa nuestro potencial humano

**(42)**

### **MIS ACTITUDES NEGATIVAS”**

#### **TIEMPO: 40 minutos**

**OBJETIVO:**

Lograr que el alumno adquiriera un mayor conocimiento PERSONAL para superar obstáculos que puedan afectar sus ideas o reafirmar los modos como los ha superado.

**MATERIAL:**

Hojas de papel que contengan escritos los rasgos de personalidad

**PROCEDIMIENTO:**

Se le pide a cada alumno escriba en una hoja 2 situaciones personales que les han llegado a provocar un fuerte desagrado y una falta de fuerza o voluntad para poder encontrar una forma de sentirse mejor. A continuación se presentan escritos en hojas algunos rasgos de personalidad (Perseverante, Libre, Místico, Amigable, Agresivo, Seguridad personal, Pacífico, Leal, Comunicativo, Reflexivo, Jovial, Intrépido, Verdadero, Optimista, Conciliador, Sentimental) y se le pide a un participante elegir aquel rasgo con el que más se identifica o aquel que le gustaría asumir para enfrentar y superar cada una de las situaciones personales que previamente había anotado. Una vez elegido el rasgo se le pide que trate de explicar cómo lo aplicaría a la experiencia personal que había considerado. Una vez devuelta la hoja se la pasan al siguiente participante junto con el resto de los rasgos a fin de que elija y explique y así sucesivamente hasta que terminen todos. Se llega a conclusiones. En caso de que un participante considere no haber tenido una situación personal difícil se le puede pedir imaginarse una que pudiera provocar el efecto mencionado.

**CONCLUSION:** las personas maduras conocen sus emociones y pueden realizar los cambios de actitud necesarios para incrementar sus logros.

(43)

**DINAMICA: “COMUNICACIÓN APLICADA”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Los alumnos experimentarán diferentes tipos de comunicación reconociendo las barreras que se presentan con más frecuencia en el proceso

**MATERIALES:** Cuatro tarjetas con el siguiente mensaje “EL AMOR ES UN GRAN SENTIMIENTO”

**PROCEDIMIENTO:** Se divide al grupo en 4 equipos nombrando un coordinador para cada equipo y a cada coordinador se les enseña una tarjeta durante 30 segundos, se recogen las tarjetas y se explica al grupo que su coordinador les transmitirá un mensaje bajo las siguientes condiciones:

El coordinador del equipo 1 solo podrá transmitir el mensaje de forma verbal

El coordinador del equipo 2 solo podrá transmitir el mensaje con los movimientos de su cuerpo (mímica)

El coordinador del equipo 3 solo podrá transmitir el mensaje por medio de dibujos sin utilizar palabras escritas

El coordinador del equipo 4 solo podrá transmitir el mensaje de forma escrita

**PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

- 1.- ¿cuál de los cuatro equipos tuvo una comunicación más eficaz?
- 2.- ¿qué equipo presentó mayor dificultad para transmitir su mensaje?
- 3.- ¿cuáles fueron las barreras de comunicación que se presentaron en cada equipo?

**CONCLUSION:** la comunicación es un proceso que implica responsabilidad y disposición

**(44)**

**DINAMICA: “UNA LINEA”**

**TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Demostrar cómo se puede responder de manera asertiva ante un a presión o ante una propuesta incomoda o desagradable.

**PROCEDIMIENTO:** El docente pedirá dos voluntarios de preferencia hombre y mujer para que funjan como jueces en el ejercicio. El resto del grupo se divide en dos equipos. Explique a los alumnos que el juego consiste en ver qué equipo puede dar la mejor respuesta a “una línea”. “Una línea” son todas aquellas cosas que un muchacho o muchacha pueden decir para presionar a otros a hacer algo que no quieren.

**Reglas del juego:**

- Di no, y mantente repitiendo
- No ofrezcas razones o excusas para decir no
- Toma la ofensiva
- Considera que si la persona sigue presionándote. Está alterando tu sentir
- Rehústate discutir la situación más tarde
- Huye de una situación que te moleste

El docente anotará en el pizarrón las siguientes líneas:

- En una pareja de novios adolescentes el chico le pide a su novia tener relaciones sexuales, al principio se comporta cariñosamente, ella se niega, el presiona y ella.....
- Un grupo de amigos en una fiesta invitan a otro a ingerir bebidas alcohólicas, le insisten con frases que ponen en duda su integridad, entonces el.....
- Susana fue a comer con sus amigas a un lindo restaurant, al término de la comida todas las demás comienzan a fumar, le invitan, de tal manera que ella se siente presionada entonces Susana.....

- Es viernes y los chicos planean irse a la disco, pero aún les quedan las dos últimas clases, Ramiro dice que él no va, el resto del grupo se enoja con él y comienza la presión.....

Después cada equipo tratará de dar una respuesta adecuada a cada línea.

El primer equipo que tenga una respuesta, tocará una campana o levantará la mano.

El equipo dirá la respuesta en voz alta y si esta es adecuada para los dos jueces voluntarios, este equipo ganará un punto. El juego continuará hasta acabar con todas las líneas. El equipo ganador será el que acumule más puntos.

**CONCLUSION:** defender tu postura es practicar la comunicación asertiva.

(45)

**DINAMICA: “MIMICA”**

**TIEMPO: 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Los alumnos experimentaran las emociones a través de los gestos faciales.

**PROCEDIMIENTO:** Se formaran dos equipos con igual número de participantes, alejados uno del otro. Entre ambos equipos se coloca el docente. A la señal de comenzar un participante de cada equipo corre hasta el docente y recibe de este en voz baja una palabra que deberá ser escenificada en el equipo.

Volviendo al equipo, el participante, por medio de mímica, hace que sus compañeros descubran cuál es la emoción que está representando. En el momento en que lo logren, otro participante, va hacia el docente, quien le dice otra palabra. Será vencedor el equipo que adivine mayor número de palabras.

**LISTA DE PALABRAS:** ansiedad, cólera, culpa, angustia, dolor, sueño, hambre, sed, contento, felicidad, agrado, amor, odio, coraje, pesimismo, optimismo, desagrado, etc.

**PREGUNTAS PARA DISCUSION:**

1 ¿Que dificulto las expresiones del actor?

4. ¿Que dificulto la respuesta del grupo?

**CONCLUSION:** los estímulos que provocan las emociones son más relevantes para identificarlas que los gestos faciales o las reacciones de comportamiento

(46)

**DINAMICA: “EL MUÑECO”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** reflexionar sobre las propias experiencias y practicar el autoconocimiento

**MATERIALES:** cartulina o cartoncillo, lápiz, goma y plumones para cada alumno.

**PROCEDIMIENTO:** se les solicitará dibujar un muñeco o muñeca del largo de la cartulina, que sea la representación de sí mismo y que presente claramente: cabeza, tronco, 2 piernas, 2 pies y 2 manos

Mientras los alumnos dibujan el docente podrá asomarse a sus trabajos y en un ambiente amistoso y un tono agradable hacer evidente diferentes aptitudes para el dibujo.

Terminando el dibujo se solicitará a los alumnos que escriban lo siguiente:

a la altura de los ojos	-que te gusta ver
a la altura de los oídos	-que te gusta oír
a la altura de la nariz	-que te gusta oler
a la altura de la boca	-que te gusta saborear
a la altura de los dedos	-que te gusta tocar
a la altura de la cabeza	-esa idea que siempre tienes presente
a la altura del corazón	-tu mejor sentimiento
a la altura de tu mano derecha	-tu principales habilidades, virtudes o capacidades
a la altura de mano izquierda	-tus principales defectos
a la altura de la rodilla derecha	-lo que te hace feliz, alegre, animado, resuelto
a la altura de la rodilla izquierda	-lo que te ocasiona malestar, tristeza, enojo, apatía
a la altura del pie izquierdo	-“donde estas hoy” en tu vida.
A la altura del pie derecho	-“hacía donde vas” en tu vida.

Esta parte es relativamente larga, pero si se ha propiciado un ambiente de cordialidad y profundidad, resultará muy interesante:

Cada persona se para al frente del grupo y va a comunicar a los demás lo que ha escrito.

Va a presentarse a los demás, en la medida de su libre decisión.

Es importante un ambiente explícito de respeto y de privacidad, al compartir esto en un grupo de amigos, se hace en un ambiente o contexto especial, por lo cual no podrá hacerse uso indiscriminadamente de los puntos mencionados por los compañeros.

Dependiendo del número de personas y del tiempo, puede ser necesario que este punto se realice en subgrupos de alrededor de 6 personas.

**CONCLUSION:** conocer nuestros sentimientos nos ayuda a conocernos y conocer a los demás

**DINAMICA: “LA ESTRELLA DE LOS 5 PICOS”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Los alumnos identificarán sus estados emocionales a partir de la identificación de experiencias pasadas y la reconsideración de sus metas

**MATERIAL:** Una cartulina por alumno, marcadores y/o plumones.

**PROCEDIMIENTO:** Cada persona dibuja una estrella de cinco picos del tamaño de la cartulina. Se numeran los picos. En el pico uno se escribirán dos fechas con algún significado relevante para cada quien, durante este ciclo escolar. En el pico dos se describen dos o tres acontecimientos (hechos, sucesos, momentos) en que la persona se haya sentido especial, apreciada y estimada, durante este ciclo escolar. En el pico tres se escriben los nombres de las tres personas que nos parezcan interesantes o nos hayan llamado la atención durante este ciclo escolar y porqué. En el cuarto pico se anotará aquella acción que nos gustaría cambiar si pudiéramos vivir nuevamente algún momento. En el pico cinco ¿qué esperas de ti mismo con especial ilusión?

Una vez terminado el trabajo personal se hacen equipos de cinco personas por afinidad y cada uno expone su estrella.

Al finalizar cada equipo elige las mejores cosas de cada estrella y se hace una por equipo, esta estrella se exhibirá a todo el grupo.

**CONCLUSION:** las experiencias emocionales ayudan a conocernos mejor

(48)

**Dinámica: SENTIR=APRENDER**

**Tiempo: 60 minutos**

**Objetivo:** el alumno reconocerá a los órganos de los sentidos como elementos fundamentales para el aprendizaje

**Procedimiento:** se formaran equipos de 5 personas de manera aleatoria y cada equipo deberá tener un nombre de la siguiente lista:

- Vista
- Oído
- Olfato
- Tacto
- Gusto

**EJEMPLO:** El equipo “GUSTO” puede pensar en el sabor del chocolate mientras memoriza el texto, o bien, pueden comer algo y relacionar su sabor con las frases a memorizar.

Es muy importante que sean los equipos quienes desarrollen las estrategias para realizar el ejercicio, sí después de 10 min. No logran desarrollar la idea, puede darse el ejemplo y permitir que lo lleven a cabo

**CONCLUSION:** Se llevará un registro del número de errores que tenga cada equipo al reproducir el texto.

Analizar que equipos memorizaron mejor, cuales lo hicieron peor y comparar sus estrategias de aprendizaje.

Comentar con el grupo a cerca de sus propias estrategias de aprendizaje y su eficiencia real.

\*Los nombres de los equipos podrán repetirse. Cada equipo recibirá una copia del apartado adjunto y deberá memorizar el texto, para lograrlo deberán favorecer el uso del sentido que les haya tocado.

#### \*EL APRENDIZAJE ES EXPERIENCIA

El aprendizaje es una experiencia a través de nuestros sentidos, mediante los cuales entendemos el mundo que nos rodea. Mientras más uses tu cerebro, más crecerá, todos los recursos se encuentran en tu interior, sólo necesitas despertarlos y practicar, practicar, practicar.

(48)

#### **DINAMICA: “ESTUDIAR CON MUSICA”**

##### **TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Los alumnos experimentarán el efecto de estudiar con música

**MATERIAL:** Una copia del adjunto\* para cada alumno, música de Los tres movimientos de “primavera” de Vivaldi y el “adagio” de Albanoni

**PROCEDIMIENTO:** Cada alumno recibirá una copia de la lectura y se realizará en silencio teniendo como fondo las siguientes sugerencias musicales: Los tres movimientos de “primavera” de Vivaldi y el “adagio” de Albanoni.

#### **PREGUNTAS PARA DISCUSION:**

1 ¿Cómo te sentiste?

5. ¿Conocías esta música?

6. ¿Has estudiado con otro tipo de música? ¿Qué clase de resultados obtuviste?

7. ¿Piensas que funcione esta música para estudiar? ¿Por qué?

Posteriormente se realiza una lluvia de ideas donde expresaran lo que entendieron del texto, si están de acuerdo, darán ejemplos y desarrollaran propuestas de aprendizaje lúdico

Conclusión: estudiar con música adecuada prepara al cerebro a retener y comprender la información

\*Cuando Albert Einstein era alumno de primaria y los maestros lo tachaban de “inepto” para las matemáticas, tal vez era porque no respondía a las expectativas del colegio; sin embargo, él soñaba que, subido en un rayo, podría ir tan rápido como la luz, y así su imaginación le permitió calcular la velocidad de la luz.

Cuando usamos la imaginación se activan las sensaciones de la emoción y la memoria. Esto es tan importante que hasta el propio Einstein afirmó que la imaginación es más importante que el conocimiento pues mientras el conocimiento nos señala lo que existe, la imaginación nos señala lo que puede existir.

Cuando se lee un cuento a un niño observa cómo se concentra en lo que oye y permanece quieto mientras escucha. Las imágenes internas que forma su cerebro se conectan con su emoción y poco a poco adquiere la comprensión del cuento. El aprendizaje se reconoce cuando pide que se le vuelva a leer una y otra vez, y si acaso se equivocan en la lectura, él lo corregirá. La imaginación es tan importante que el niño contará la historia a su manera e incluso, la incorporará a su cuerpo, a través del movimiento, representando algunos de los papeles de la historia.

Cuando los niños juegan manejan su voz y sus ademanes imitando perfectamente las figuras que usan como modelo, mamá, papá, maestros. El juego es una oportunidad para educar, para aprender reglas, valores como la honestidad, la disciplina, el orden, etc. ¿Qué clase de juego puedes tú inventar para aprender o enseñar algo?

(49)

### **EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL**

La gimnasia cerebral es una práctica que permite aprender mejor y más rápidamente, partiendo de la idea de que se aprende con el cuerpo, con los sentidos, con el movimiento, las sensaciones, las emociones y con el cerebro. Todas las actividades físicas ayudan a pensar y aprender. Son ejercicios sencillos y de fácil memorización, si se ejecutan diariamente la posibilidad de aprender se incrementa.

#### EJERCICIO A:

1. Escribe un abecedario en mayúsculas
2. Debajo de cada letra coloca las letras minúsculas “d, i, j” al azar, que quieren decir: d = brazo derecho, i = brazo izquierdo y j = ambos brazos.
3. Cuida que las letras minúsculas “d, i, j” no estén bajo las mayúsculas “D, I, J”
4. Pega la hoja en una pared, exactamente al nivel de tu vista.
5. Mientras lees en voz alta la letra “A” te fijas si debajo hay una “d”, una “i” o una “j” y entonces subes y bajas el brazo correspondiente o ambos en el caso de la “j”, y así sucesivamente hasta llegar a la “Z”
6. Cuando hayas llegado a la “Z”, empieza de nuevo pero de la “Z” a la “A”

7. Si te equivocas vuelve a empezar.

¿PARA QUE SIRVE?

Favorece la concentración a través del ritmo

- ✓ Incrementa el estado alerta del cerebro
- ✓ Recomendado para antes de estudiar algo difícil
- ✓ Permite mejorar tu atención entre la vista, el movimiento y la audición

EJERCICIO B:

1. Escribe en una hoja de papel cuatro letras minúsculas “p,d,q,b”
2. Pega la hoja de papel en la pared a nivel de tus ojos
3. Como si estuvieras ante un espejo cuando veas una “p”, pronuncia la letra, flexiona y levanta tu pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
4. Si ves una “q”, pronúnciala, flexiona y levanta tu pierna derecha.
5. Si ves una “b”, pronúnciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba como si reflejaras a una “b”
6. Si ves una “d”, pronúnciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba como si reflejaras a una “d”

¿PARA QUE SIRVE?

- ✓ Ayuda a mejorar la atención y disminuir problemas en la escritura
- ✓ Recomendado para antes de escribir mucho
- ✓ Recomendado para antes de bailar, correr, hacer deporte
- ✓ Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación

EJERCICIO C:

1. Toma ambas orejas por las puntas.
2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás
3. Mantenlas así por espacio de veinte segundos
4. Descansa brevemente
5. Repite el ejercicio tres veces

¿PARA QUE SIRVE?

- ✓ Despierta el mecanismo de la audición

- ✓ Asiste a la memoria
- ✓ Recomendado para comprender textos
- ✓ Recomendado para recordar datos

**EJERCICIO D:**

1. Elige tres personas conocidas. Una que te caiga bien, una que te caiga mal y una persona neutral.

2. Realiza una lista con 5 aspectos positivos de cada persona

¿PARA QUE SIRVE?

- ✓ Mejora tu percepción del medio y de tus semejantes
- ✓ Te predispone a encontrar lo mejor de los demás
- ✓ Mejora tu autoestima
- ✓ Promueve lo mejor de otros

**(50)**

**DINAMICA: “EL NAVIO”**

**OBJETIVO:** Que el alumno exponga e identifique los diferentes elementos que conforman nuestra cultura.

**TIEMPO: 35 MINUTOS**

**MATERIAL:** Una pelota pequeña de unicel.

**PROCEDIMIENTO:** El maestro solicitará a los alumnos que estén de pie y formen un círculo grande. A continuación explicará lo que el navío lleva; en este caso serán los diferentes elementos que conforman nuestra cultura e identifican a nuestra nación y que pueden ser artesanías, alimentos típicos, vestigios arqueológicos, trajes, música, etc.

La persona que inicia debe tener la pelota y antes de aventarla al siguiente compañero dirá: Ahí va un navío, navío, cargado de... Y nombrará el aspecto de cultura que desee. (Por ejemplo: si el joven que lanza la pelota dice que el navío va cargado de vestigios arqueológicos, el que la reciba nombra uno: “Chichen Itza, Teotihuacan, Monte Alban, etc. Otro ejemplo sería, si se nombran platillos o alimentos típicos el siguiente señalará la comida: “Panuchos, Tamales, Corundas, Tlayudas, Pozole, Tejuino, etc.”)

**PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

¿Qué piensas de todos estos elementos que identificaste como parte de tu cultura?

¿Consideras que es rica nuestra cultura? ¿Por qué?

¿Crees que necesitamos copiar algo de otras culturas, y porque?

**CONCLUSIÓN:** la cultura nunca debe dejar de ser instrumento de afirmación de los pueblos y, consecuentemente, una permanente motivación para defender su libertad.

(51)

### **DINAMICA “VALORES PATRIOS”**

#### **TIEMPO 20 MINUTOS**

**OBJETIVO:** A través de esta dinámica se introduce al grupo en la temática a trabajar sobre valores patrios: como por ejemplo, La bandera, El himno Nacional, El escudo Nacional, y La campana de Dolores y algunos otros que el maestro crea pertinentes.

**PROCEDIMIENTO:** Se pasa al frente a un alumno que el maestro elija, prendiéndole en la espalda un papel, en donde va escrito un valor patrio, como este alumno no sabe lo que dice, de espaldas al grupo va a preguntar a sus compañeros ¿Qué soy? Y estos desde su butaca dirán alguna cualidad o característica que constituya un dato importante para que el compañero pueda adivinar de qué valor patrio le están hablando (sin ser muy evidente). El que dé la pista que lo ayude a encontrar la respuesta, pasa al frente y así sucesivamente hasta terminar con los valores.

**MATERIAL:** Papeletas con el nombre del valor patrio (Himno Nacional, Escudo, La bandera, etc.), alfileres o cinta

**CONCLUSIÓN:** el vivenciar de una manera dinámica nuestros símbolos, nos acerca más a ellos.

(52)

### **“COLLAGE Y EXPOSICIÓN”**

#### **TIEMPO 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno reflexionará sobre la importancia de los símbolos patrios.

**PROCEDIMIENTO:** El docente pedirá a los alumnos que elaboren por equipo un collage sobre temas alusivos a los valores y símbolos patrios, para lo cual tendrán 50 minutos. Al finalizar la actividad los alumnos dispondrán de 20 minutos para hacer la exposición de sus trabajos.

**MATERIAL:** Cartulinas, marcadores, pegamento, tijeras, recortes de periódico y revistas.

**CONCLUSIÓN:** el arraigo a nuestros símbolos patrios nos desencadena amor a nuestra patria

(53)

## DINAMICA “LA MALETA”

### TIEMPO 35 MINUTOS

**OBJETIVO:** Lograr que el alumno reflexione sobre aquellas cosas que son particularmente significativas y características de su región geográfica, de manera que la representen de una forma única e irrepetible.

**PROCEDIMIENTO:** Se les indica a los alumnos que formen un círculo mirando hacia la parte exterior de este, y se les da la instrucción de la dinámica: harán un viaje imaginario como embajadores de su región (la mencionará), llevarán tan sólo una maleta donde van a guardar todo aquello que le es característico. Cada uno mencionará en su turno algo de su maleta (como puede ser: un objeto, costumbre, tradición, monumento, obra pictórica, cuento, leyenda, lugar o personaje histórico, producción, artesanía, alimento típico, etc.) y se volteará hacia el centro del círculo; el siguiente alumno a su derecha mencionará la misma característica más algo de su propia maleta, y así sucesivamente.

### EJEMPLO:

El primer alumno que se designe del círculo dice:

“VOY DE VIAJE COMO EMBAJADOR DE AMECA”, EN MI MALETA VOY A LLEVAR:

“LA LEYENDA DEL CHAVARIN” (se voltea hacia el centro del círculo)

El segundo alumno continúa y dice:

“VOY DE VIAJE COMO EMBAJADOR DE AMECA”, “EN MI MALETA VOY A LLEVAR:

“LA LEYENDA DEL CHAVARÍN” y

“LAS TORRES DEL SANTUARIO” (se voltea hacia el centro)

El tercer alumno dice:

“VOY DE VIAJE COMO EMBAJADOR DE AMECA”, “EN MI MALETA VOY A LLEVAR:

“LA LEYENDA DEL CHAVARÍN”,

“LAS TORRES DEL SANTUARIO” y

“EL PUENTE DEL RIO DE AMECA”

El cuarto alumno dice:

“VOY DE VIAJE COMO EMBAJADOR DE AMECA”, EN MI MALETA VOY A LLEVAR:

“LA LEYENDA DEL CHAVARÍN”,

“LAS TORRES DEL SANTUARIO”,

“EL PUENTE DEL RIO DE AMECA” y

“EL MONUMENTO DEL CARDENAL: JOSE SALAZAR López”

Se concluirá la socialización hasta terminar de dar la vuelta a todos los alumnos del círculo y que todos queden mirando al centro.

**CONCLUSIÓN:** las características que nos hacen ser únicos e irrepetibles como grupo social se determinan como “identidad regional”

NOTA: El docente solicitará a los alumnos investiguen datos sobre la fundación de su localidad para el desarrollo de la siguiente sesión

(54)

### **DINÁMICA “ELABORACION DE UN ACRÓSTICO”**

**TIEMPO 35 MINUTOS**

**OBJETIVO:**

Hacer que el alumno a través de la realización de un acróstico con el nombre de su País, se identifique con sus raíces y su cultura.

**MATERIAL:** Hojas en blanco y lápiz.

**PROCEDIMIENTO:**

Después de explicar que un acróstico es una redacción de una palabra escrita en forma vertical, en donde cada letra es el inicio de un verso que haga alusión a algún aspecto que caracterice a su país. Se organiza al grupo en equipos y a cada uno de ellos se le entrega una hoja en donde va escrita la palabra M – E – X – I – C – O; el primer miembro del equipo escribirá una frase que inicie con la letra “M” doblando la parte escrita para que el siguiente compañero no vea el anterior, el segundo participante escribirá algo que inicie con la letra “E”, repitiendo el proceso hasta terminar con todas las letras de la palabra.

Al final cada equipo dará lectura al resultado del ACRÓSTICO.

**CONCLUSIÓN:** “conociendo nuestras raíces nos identificamos mejor”

(55)

### **DINAMICA: REFLEXION Y SOCIALIZACION “MI FAMILIA”**

**TIEMPO 45 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Llevar al alumno a un análisis y reflexión acerca de su entorno familiar para socializarlo con sus compañeros a fin de rescatar valores familiares.

**DESARROLLO:** Se forman equipos de 5 personas donde cada uno en forma individual dará respuesta a 5 preguntas que el profesor le proporcionará.

\* Se le dará al alumno 15 minutos para reflexionar y contestar las preguntas.

\* Posteriormente en su equipo, cada uno aportará por turno sus reflexiones.

REFLEXIONA EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

1. ¿Cómo es tu grupo familiar? ¿Cuántos son? ¿A que se dedican?
2. ¿Qué te gusta de tu grupo familiar?
3. ¿Qué no te gusta de tu familia?
4. ¿Qué es lo que has aprendido de tu grupo familiar?
5. De lo que has aprendido fuera de tu familia. ¿qué les has enseñado?

**CONCLUSION:** la familia es la base para la integración del individuo a la sociedad

(56)

### **DINAMICA “TIANGUIS DE VALORES”**

#### **TIEMPO 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Propiciar en el alumno el reconocimiento de sus valores y la concientización de aquellos que no identifica o que le hacen falta.

**MATERIAL:** Hojas blancas, Plumones, Cinta adhesiva.

**DESARROLLO:** En la misma posición que se encuentran los alumnos después de la dinámica anterior (equipos de 5 integrantes), se le pedirá al joven que en una hoja anote 5 valores que se viven en su familia; posteriormente pegará dicha hoja en la parte posterior de su butaca. Después se pondrán de pie y circularán alrededor de todas las bancas revisando los listados de valores de sus compañeros. Seleccionarán aquellos que les hacen falta o que no identificaron. Tomando nota, regresan a sus lugares y el maestro dará la participación a los alumnos que deseen tomar parte en el intercambio de los mismos.

Ejemplo: Adriana anotó los siguientes valores en su hoja, PUNTUALIDAD, HONESTIDAD, JUSTICIA, LEALTAD y CONFIANZA. Ella quiere comprar de los valores de su compañera Gina los siguientes: AMOR y LEALTAD; a continuación se levanta y le dice a su compañera que si se los vende y expondrá por qué los desea comprar: “Quiero comprar el amor porque en mi casa me hace falta, y necesito libertad para expresar mis opiniones”

Una vez que el valor es vendido a una persona este no se puede volver a comprar.

**CONCLUSIÓN:** el fortalecimiento de tus valores te dará las herramientas suficientes para enfrentarte la vida.

(57)

### **DINAMICA “DRAMATIZACIÓN, ACTITUDES DEL DOCENTE”**

#### **TIEMPO 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que el alumno a través de una representación, identifique las diferentes actitudes del profesor como agente socializador en su interacción con los alumnos.

**DESARROLLO:** El profesor anotará en el pizarrón de forma dispersa lo siguiente:

### **El Ogro, el Tortuga lento, el Torero, el Caracolito, el Barco y el Chapulín.**

A continuación formará 6 equipos y explicará a cada grupo, conforme van pasando adelante, la actitud a caracterizar, indicando que tienen 10 minutos para su presentación frente al resto del grupo. Estos tratarán de identificar la personalización hecha por sus compañeros de acuerdo los conceptos escritos por el maestro.

**CONCLUSION:** el maestro como agente socializante es un elemento importante en el rol de los jóvenes en formación.

#### DRAMATIZACION “DISTINTAS ACTITUDES DE LOS PROFESORES”

1.- EL OGRRO: Este profesor es el caso clásico de un individuo con un conflicto interno que lo proyecta a sus alumnos. Su actitud no cordial provoca que el alumno odie su materia.

2.- EL TORTUGA LENTO: Este profesor es el que no conoce la materia que imparte, que aprendió un párrafo de un libro y habla despacio para que el enunciado le alcance para toda la clase.

3.- EL TORERO: Este profesor es el que no sabe contestar “No lo sé”, y torea las preguntas. Nunca las responde, y se sale por la tangente.

4.- EL CARACOLITO: Es el tradicional profesor conchudo al que no le importa que los alumnos hagan desorden; no le importa actualizar sus clases, ni lo que que expone o que no se le entienda.

5.- EL BARCO: Este profesor es esencialmente una persona insegura que trata de quedar bien con los alumnos pasándolos a todos, pero que lo único que logra es el desprecio de ellos que se dan cuenta de su debilidad de carácter, y se burlan de él.

6.- EL CHAPULÍN: Este profesor domina la materia que enseña pero carece de orden, salta como chapulín de un tema a otro, olvidando que sólo una exposición ordenada puede ser entendida.

**(58)**

#### DINAMICA “INTEGRATE AL GRUPO”

TIEMPO 50 MINUTOS

**OBJETIVO:** Que el alumno identifique los diferentes grupos que existen en su comunidad, así como las características de aquellos con los que coincide.

**MATERIAL:** Cartulinas de colores, marcadores, cinta adhesiva.

**DESARROLLO:** El maestro solicitará a los alumnos mediante una lluvia de ideas que identifiquen los grupos que existen en su comunidad y los anotará en el pizarrón. Posteriormente, pide a los jóvenes que ubiquen los lugares de reunión de esos grupos, y procederá a rotular una cartulina por cada lugar reconocido. Asignará una sección del aula para cada una. A continuación solicita a los alumnos que se coloquen en el sitio con el cual se reconocen y expongan las características y conductas que adopta el o los grupos que han elegido.

**CONCLUSIÓN:** las actitudes de un individuo están ancladas en los grupos a los que pertenece

(59)

**DINAMICA: "COLLAGE"**

**TIEMPO: 50 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Propiciar que el alumno sea crítico y forme conciencia del grado de influencia que se obtiene de los medios masivos de comunicación.

**MATERIAL:** Papelotes, tijeras, pegamento, marcadores, revistas y periódicos de todo tipo.

**PARTICIPANTES:** Conformar equipos de 6 a 8 integrantes.

**DESARROLLO:** A cada grupo se le asigna un medio de comunicación y se le solicita que elabore un collage en dos secciones del papelote, una para mostrar lo negativo y otra lo positivo de los medios de comunicación, finalmente cada equipo expone sus conclusiones y el maestro hace un encuadre global.

**CONCLUSIÓN:** el análisis de los mensajes que dan los medios de comunicación te dará armas para discriminar lo adecuado y lo que te puede dañar

(60)

**DINAMICA: "LO QUE MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS CONOCEN DE MI"**

**TIEMPO: 75 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que los alumnos identifiquen las características de los compañeros y amigos.

**MATERIAL:** Hojas del mismo tamaño y color, plumas

**DESARROLLO:** El grupo se colocará con sus bancas formando un círculo en el salón. Cada alumno, en secreto, escribirá en una hoja de papel las características que considere que lo describen, no deberán anotar su nombre. Doblarán la hoja y la colocarán al interior del círculo. El maestro revolverá las hojas y pedirá que pase un alumno a leer una de ellas, para identificar, a través de las características leídas, quién de sus compañeros pudiera ser el dueño de esa hoja, aclarando al grupo que nadie deberá de dar ninguna palabra o señal que permita descubrir quién es la persona a quien se está describiendo.

Cuando el alumno crea haber identificado a su compañero, se acercará a él y preguntará:

¿Eres tú, el dueño de esta hoja?; Si acertara la respuesta, responderá "sí, soy yo, gracias por reconocerme", de no ser así, el compañero dirá "gracias por ver en mí esos atributos, pero no soy yo"; entonces el alumno regresará la hoja de papel al lugar donde la tomo y seleccionará otra hasta identificar al propietario; una vez logrado el reconocimiento, entregará a este su hoja y pasa a sentarse, tocándole el turno a la persona identificada, y así sucesivamente.

**CONCLUSIONES:** es importante dar el lugar que merecen en nuestras vidas, a los compañeros y amigos.

(61)

**DINAMICA: “LENGUAJE POPULAR”**

**TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Conocer los diferentes conceptos que tienen los jóvenes en relación a los términos que se van a trabajar, socializarlos y compararlos con los que se manejarán en el transcurso de la unidad.

**MATERIALES:** Hojas de papel papelógrafo, marcador y cinta adhesiva

**DESARROLLO:** Antes de presentar la actividad escriba en el Pintarrón cada hoja uno de los siguientes términos:

- |                |                  |              |
|----------------|------------------|--------------|
| * SEXUALIDAD   | * PENE           | * ROLES      |
| * SENOS        | * SEXO           | * HOMBRE     |
| * MENSTRUACION | * MUJER          | * GENERO     |
| * VAGINA       | * HOMOSEXUALIDAD | * TESTICULOS |

Pida a los alumnos que formen equipos de 6 o 7 personas y reparta los papelotes; a continuación se les solicitará que comenten sobre los términos y escriban una frase corta, o bien un sinónimo que conozcan o hayan escuchado. Deben sentirse en completa libertad para escribir lo que se les ocurra.

Una vez que hayan terminado, procederán a pegar las hojas de papel alrededor del salón.

Posteriormente el maestro pedirá voluntarios de cada equipo para que lean al resto del grupo, las listas en voz alta.

Pregúntele al grupo qué pensaban y como se sintieron mientras desarrollaban la actividad.

**CONCLUSION:** “tener una actitud abierta hacia la propia sexualidad, implica aceptar lo que uno es, vivir con naturalidad y de ese modo sentirse cómodo con uno mismo y con su condición de hombre o mujer”

(62)

**DINAMICA: “VENTAJAS Y DESVENTAJAS”**

**TIEMPO: 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que el alumno identifique las diferencias de ambos sexos y como se complementan.

**MATERIALES:** Papel para papelógrafo, marcadores y cinta adhesiva

**DESARROLLO:** Se divide al grupo en varios equipos del mismo sexo, entréguele una hoja de papel de papelógrafo a cada uno.

Los hombres deben escribir 10 ventajas y 10 desventajas de ser hombres. Lo mismo las mujeres, 10 ventajas y 10 desventajas de ser mujeres, asigne 15 minutos para esta actividad.

Al terminar, cada equipo expone a los demás las ventajas y desventajas. Es necesario aclarar que no se debe refutar las afirmaciones del equipo que expone, puesto que retornaría a las discusiones de los subgrupos además no se trata de polemizar sobre cuál sexo es “MEJOR” sino de plantear las diferencias entre los mismos y las formas como se complementan.

El profesor debe puntualizar, finalmente, que muchas de las ventajas femeninas se presentan como desventajas masculinas y viceversa.

PUESTA EN COMUN:

¿Cuáles ventajas y cuáles desventajas fueron iguales para ambos sexos?

¿Fue más difícil hacer las ventajas o las desventajas? ¿Por qué?

¿Qué tienen o hacen los hombres de la lista de las mujeres?

¿Qué tienen o hacen las mujeres de la lista de los hombres?

¿Qué se entiende por hombre, mujer, masculino, femenino, macho, hembra, sexo y género?

**CONCLUSION:** los sexos se complementan, tienen sus propios roles y las características de uno y otro facilitan la convivencia de ambos.

(63)

### **DINAMICA: “HISTORIA PERSONAL”**

#### **TIEMPO: 30 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Analizar cómo influye la personal historia sexual en las actitudes que asumimos hoy, ante las manifestaciones sexuales propias y ajenas.

**DESARROLLO:** El maestro leerá al grupo las siguientes historias a fin de que el alumno las analice y las comente e invitará a compartir con sus compañeros sus propias experiencias.

- Lo que aprendí lo aprendí fuera de mi casa. Mi mamá sólo me enseñó que tenía un tesoro y que tenía que cuidarlo, cuando me desarrollé me dio una toalla y me dijo como debía ponérmela, ni siquiera en ese momento me explicó lo del tesoro.
- Nunca pude tener respuesta a ninguna pregunta ni de mi papá ni de mi mamá. Todo lo que sabía era por los amigos de la escuela, cuando preguntaba me decían que ya llegaría el momento, hasta los once años creía que los niños los dejaba la cigüeña.
- Mi abuela me cuidaba cuando papá y mamá trabajaban. Un día cuando regresaba de la escuela, un señor me llamó para que le diera una dirección, como era cerca

lo acompañé una cuadra para indicarle. Cuando llegue a mi casa se lo conté a mi abuela. Se puso furiosa y me volvió loca a preguntas, al siguiente día me hizo revisar de un médico. Tuve años que no podía hablar de eso y recordarlo me aterraba.

- Cuando tenía creo que 7 u 8 años, una vez jugaba con un amiguito, no puedo olvidarme de la paliza que me dieron, ni siquiera nos tocamos, sólo estábamos mirándonos porque yo tenía mucha curiosidad de saber cómo era el “pipí” de los varones, a él lo amenazó mi mamá con cortárselo si alguna vez volvía a acercarse a mí.
- **CONCLUSION:** revivir nuestras propias experiencias nos ayudara a comprender mejor por que asumimos una u otra actitud ante las distintas manifestaciones de la sexualidad.

(64)

### DINAMICA: “ROTULOS”

TIEMPO: 60 MINUTOS

**OBJETIVO:** Mejorar las relaciones interpersonales entre los compañeros haciendo conciente la rotulación que nos imponen y la forma como juzgamos a los demás.

**MAERIALES:** Tiras largas de papel, marcadores y cinta adhesiva

**DESARROLLO:** El maestro ha preparado con anterioridad un juego de 10 rótulos diferentes, repitiendo 5 veces cada uno de ellos con los ejemplos que se describen a continuación

- Soy poco inteligente: ignórame
  - Soy poderoso: Adúlame
  - Soy sexy: sedúceme
  - Soy tonto: búrlese
  - Soy generoso: pida
  - Soy anticuado: recháceme
  - Soy feliz: cante
  - Soy malgeniado: aléjese
  - Soy sentimental: llore
  - Soy chistoso: ría
- Forme 5 equipos y nombre a un alumno de cada grupo como coordinador. Entréguele a cada uno de ellos un juego de rótulos con las leyendas antes descritas. Explíqueles que no deben conocer el contenido escrito en su etiqueta, y que las coloquen en la frente de cada uno de los integrantes de su equipo.

- El maestro colocará a cada coordinador su etiqueta correspondiente.
- Interactuarán los miembros del equipo tratando a sus compañeros según el orden del rótulo, por lo tanto, habrá de reír si el rótulo dice “soy chistoso: ría” o burlarse si dice “soy tonto: búrlese”, etc., hasta identificar cual es el mensaje que se está proyectando.
- Para concluir la dinámica pídale a los que tienen el mismo mensaje que se reúnan en un solo equipo para que se hagan las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Qué opinan de las “etiquetas”? ¿por qué es necesario conocer cómo nos rotulan los demás?

**CONCLUSION:** la mayor fuerza que un ser humano puede adquirir proviene del respeto hacia sí mismo.

(65)

### **DINAMICA: DEBATE “TEMAS DE CONFLICTO PARA EL ADOLESCENTE”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que el alumno se sensibilice ante situaciones por las que el mismo atravesó y con esto contribuir a la construcción de identidad sexual.

Para esta quinta sesión se llevará a cabo como cierre de la unidad, un debate acerca de diferentes conflictos que enfrenta el adolescente en la búsqueda de su identidad sexual. Para lo cual se plantearán como propuestas las siguientes cuestiones, el maestro podrá elegir algunas o agregar las que considere necesarias:

1. Desde que cumplí 12 años mis papás me exigen que piense como adulto, pero no me dejan hacer muchas cosas pues dicen que todavía estoy muy chico. Por fin... ¿Soy chico o soy grande?
2. Mi amigo Ignacio quiere que yo pruebe las drogas, si no lo hago, dejará de ser mi amigo ¿Qué hago?
3. Mi hermana mayor dice que cuando ella era adolescente se sentía muy confundida ¿Me va a pasar lo mismo?
4. Quiero estudiar una carrera universitaria y desarrollarme profesionalmente. Me dice mi familia que para que estudio pues cuando me case y me embarace tendré que dejar de trabajar ¿Tenemos que seguir repitiendo modelos de los abuelos, o hay opciones para combinar trabajo y familia?
5. Mi compañero Daniel dice que recuerda que se masturbaba desde chiquito ¿Verdad que los jóvenes empezamos a masturbarnos cuando llegamos a la adolescencia y no desde antes?
6. Me gustaría que mis papás me aceptaran pero siempre esperan de mi más de lo que yo puedo dar ¿A caso no me quieren como soy?
7. Mis papás me prohibieron que fuera a un bar con mis amigos y amigas los desobedecí y me castigaron ¿por qué pisotean mis derechos?

8. Mi amigo Rodolfo quiere ser estilista cuando sea grande, pero sus papás le dijeron que ese trabajo no es de hombres si no para homosexuales ¿Tienen razón?
9. Mi hermano que tiene 18 años, quisiera tener mil novias, pero que la suya nunca se fije en otro muchacho; además le encanta que mi mamá lo siga mimando como a un bebe, siempre y cuando no lo haga frente a sus amigos ¿por qué es tan contradictorio?
10. Si en mi casa y en la escuela me reprimen todo lo que quiero hacer: traer el pelo como me gusta, hacerme tatuajes, regresar tarde de la las fiestas, fumar y tomar alcohol, etc. ¿cómo puedo vivir con libertad?
11. Mis amigos rompieron el ventanal de la sala de maestros a propósito y nos van a castigar a todos. Yo soy el único que sabe quiénes fueron, a parte de los culpables. ¿Debo decírselo al director?
12. Mi amiga Alicia trata de convencerme de que yo tenga relaciones sexuales con mi novio porque ella ya las tiene con el suyo. Yo no quiero, pero me dice que si no lo haga dejará de ser mi amiga; y yo quiero su amistad ¿qué debo hacer?
13. 1Mi hermano toma pastillas, dice que para mejorar la memoria e incrementar su capacidad de comprensión en los períodos de examen ¿En realidad hay drogas que sirvan para esto?
14. 1Mis papás me dicen que tengo que elegir bien a mis amigos ¿A qué se refieren?

**CONCLUSION:** “la adolescencia es como una casa en el día de mudanza: un desorden temporal”

(66)

### **DINAMICA “EL ARBOL CONFUNDIDO”**

**OBJETIVO:** Que el alumno reflexione acerca de su propia identidad

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:** Copia de la lectura “El Árbol Confundido”

**Instrucciones:** El maestro proporcionará una copia de la lectura mencionada anteriormente para que el alumno la lea en voz baja y la reflexione unos minutos

**Procedimiento:** Cuando los alumnos hayan leído y reflexionado participarán exponiendo sus puntos de vista o su propia identidad.....bla, bla, bla.

**Reflexión y conclusión:** El coordinador relacionará lo expuesto con las conductas adoptadas.

### **EL ARBOL CONFUNDIDO**

Había una vez, en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín, con manzanos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto en un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡no sabía quién era!

“Lo que te falta es concentración, -le decía el manzano-, si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. Verás que fácil es”.

“No lo escuches.- exigía el rosal – Es más sencillo tener rosas y ¿ves que bellas son?”

El árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves y, al ver la desesperación del árbol, exclamó: “No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas.... SE TU MISMO, CONÓCETE y, para lograrlo, escucha tu voz interior”.

Dicho esto, el búho desapareció.

“¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme? se preguntaba el árbol estupefacto, cuando de pronto, comprendió...

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón y por fin pudo escuchar su voz interior que le decía: Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje. Tienes una misión, ¡Cúmplela!

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Viendo a mí alrededor me pregunto: ¿cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer? O rosales que solo dan espinas.

(67)

### **DINÁMICA: “LA PIRÁMIDE DE LA VIDA”**

#### **TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Dar elementos al alumno que le permitan evaluar lo que le interesa en la vida y en su elección de profesión, cuáles son sus necesidades para vivir y cómo pueden sentirse felices y realizados.

**MATERIALES:** papel, bolígrafo, cinta adhesiva y un cartel rotulado para cada participante.

**PROCEDIMIENTO:** Pedir al alumno una reflexión de 10 minutos acerca de sus necesidades vitales (cosas, personas, cualidades, carreras, etc.,) y hacer una lista. Posteriormente, dibujar en el cartel la cara de una pirámide,-es decir, un triángulo-, indicándole que en la base de la misma se anotarán las acepciones de mayor relevancia y las de menor importancia irán acomodadas en los subsecuentes niveles.

Finalmente, formar grupos de 4 alumnos para que muestren sus trabajos, éstos explicarán el porqué de la jerarquización. Terminado esta actividad, formar entre todos verdaderas pirámides (con tres caras).

**REFLEXIÓN GRUPAL:**

- 1.- ¿En mi pirámide he olvidado cosas importantes?
- 2.- ¿Actualmente qué necesidad y cuál valor está en el centro de atención?
- 3.- ¿Estoy seguro que la carrera que en la actualidad me interesa cubrirá mis necesidades y afirmará mis valores?

**CONCLUSIONES:** el primer paso del camino al éxito, lo constituye el comprender, tener la claridad y la precisión de lo que buscamos.

(68)

**DINÁMICA: “¿QUIÉN ME GUSTARIA SER?”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**DINÁMICA: “EL HOMBRE/ LA MUJER DEL FUTURO”**

**OBJETIVO:**

Qué el alumno descubra que es más fácil concretar con claridad lo que apreciamos de verdad en la vida por nuestros sueños del futuro, que por el simple análisis de nuestras costumbres y modos de comportarnos.

**MATERIALES:** Hojas blancas, plumones de colores.

**PARTICIPANTES:** Todo el grupo.

**PROCEDIMIENTO:** Se les indica que cada uno pinte un cuadro, en él deberán aparecer como sueñan ser dentro de 10 años. Procurar que los dibujos respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo quisiera vestir?
2. ¿Qué quisiera hacer?
3. ¿Qué quisiera decir?
4. ¿Dónde quisiera vivir?
5. ¿Con quién quisiera estar?
6. ¿De qué cosas te rodearías?
7. ¿Cómo pasarías el tiempo libre?

(Estas preguntas deben estar visibles para todos)

El cuadro deberá llevar una frase escrita que relacione su sueño futuro con el significado de ella en nuestra vida, por ejemplo “Me gustaría vivir en una casa grande, tener una hermosa mujer y muchos hijos”..

· Posteriormente nos ponemos en círculo y elegimos a un compañero para comentar nuestro dibujo.

Enseguida pegaremos los dibujos en la pared y el compañero explicará el nuestro

**REFLEXIÓN GRUPAL:**

1. ¿Qué revela cada parte del dibujo sobre mí, en la elección profesional?
2. ¿Cómo me sentiría si mi sueño se realizara?
3. ¿De no realizarse qué actitud tomaría?
4. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de esta vida soñada?

(69)

**DINÁMICA: “MIS ÍDOLOS”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Este juego estimula al alumno a aclarar qué “héroes” son importantes para ellos, como figuras de la vida pública.

**MATERIALES:** Una fotocopia del documento “MIS ÍDOLOS” por alumno.

**INSTRUCCIONES:** Formar grupos de 4 integrantes, responder al formato anexo de la dinámica, dialogar de acuerdo a lo escrito en pareja; indicar qué piensan de sus ídolos, lo que significa para ellos, y por qué los admiran, esta práctica deberá realizarse en 20 minutos.

**REFLEXIÓN GRUPAL:**

1. ¿Qué valores admiro de mis ídolos?
2. ¿Reaparece el mismo valor varias veces?
3. ¿Tiene importancia los ídolos en la sociedad? ¿por qué?
4. ¿Cuándo los ídolos me pueden ser útiles y cuándo no?

	ÍDOLOS DEPORTIVO S	ÍDOLO ACTO R	ESTRELLAS ESPECTÁCULO S	ÍDOLOS POLÍTICO S	OTRO S
--	--------------------------	--------------------	-------------------------------	-------------------------	-----------

ACTUALMENTE APRECIO SOBRE TODO A:					
HACE CINCO AÑOS APRECIABA A:					
DE MI ÍDOLO ADMIRO SOBRE TODO EL HECHO DE QUE:					
HASTA QUE PUNTO PUEDO REALIZAR EN MI PROPIA VIDA Y ESCALA REDUCIDA LO QUE DISTINGUE A MIS ÍDOLOS					

Anotar los ídolos de cada caso, escribir después lo que se aprecia en particular de cada uno de ellos y describir cómo se pueden cultivar los rasgos positivos en la vida propia

(70)

**DINÁMICA: “TOMAR UNA DECISIÓN”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**“CONSIDERACIONES DE UN JOVEN SOBRE LA ELECCIÓN DE UNA PROFESIÓN”**

**OBJETIVOS:** Permite al alumno expresar de un modo rápido y claro su postura con relación a los valores en la toma de decisiones.

**DESARROLLO:** El alumno responde a las preguntas que se plantean, a través de mímica con los brazos y las manos.

- Si la respuesta es afirmativa levantan la mano derecha.
- Si es negativa extienden el brazo derecho señalando con el pulgar la tierra.
- Si hay indecisión o neutralidad cruzan los brazos, el que no quiera pronunciarse no hará nada.

A cada pregunta mirarán a su alrededor para ver cómo han respondido sus compañeros

**REFLEXIÓN GRUPAL:**

1. ¿Deben decidir por sí mismos su futuro?
2. ¿Es importante para ti continuar una carrera de nivel superior?
3. ¿Te interesa trabajar al terminar tu bachillerato técnico?
4. ¿Crees necesario tener un título académico?
5. ¿Estás influenciado por otros en la toma de decisiones de tu elección profesional?

El maestro posteriormente seguirá reflexionando en grupo las preguntas expresando opiniones verbales.

La elección de una profesión es una decisión, debiendo definir los objetivos, considerar todos los factores, estudiar las consecuencias, generar alternativas, considerar las prioridades, consultar diferentes puntos de vista, pero lo más importante es que el alumno "ELIJA SU PROPIA DECISIÓN"

(71)

**DINÁMICA: "DENTRO DE MUCHOS AÑOS "**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Proyectar la cotidianidad en el futuro a partir de las experiencias, el auto-conocimiento y el ambiente donde planeas tu desarrollo profesional

**PROCEDIMIENTO:** El alumno completará su historia teniendo una visión con futuro profesional.

...Es un día como cualquiera otro entre semana, en el año 20----. Estás despertando en \_\_\_\_\_. Un sueño agitado te descontroló, te tallas los ojos y recuerdas que estás en \_\_\_\_\_. Volteas a tu alrededor y encuentras \_\_\_\_\_.

Te acercas al armario y te dispones a empezar un nuevo día"¿Qué ropa me pondré hoy?", te preguntas. Finalmente, eliges \_\_\_\_\_ una vez vestido(a), te acercas al desayunador y te encuentras con \_\_\_\_\_

Sales de la casa hacia tu trabajo, tomas el \_\_\_\_\_, para llegar a tiempo. Entrás a \_\_\_\_\_ que es \_\_\_\_\_

Y te encuentras con \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ te dispones a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Deseando más que nada  
\_\_\_\_\_

(72)

## **DINÁMICA: “PROMETEO ”**

### **TIEMPO: 120 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que el alumno descubra que el poder de cambiar está en sus manos.

**MATERIAL:** Dar lectura en equipo y posteriormente reflexionar sobre las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Prometeo necesito de un guía en su viaje?
- 2.- ¿Quién representa un guía para ti?
- 3.- ¿Fue fácil para Prometeo lograr su objetivo?
- 4.- ¿Qué fue lo que motivo a Prometeo llegar hasta el final?

### **PROMETEO**

Prometeo fue uno de esos niños que cuando empezó a caminar jugaba con todos los objetos a su alrededor, incluso se caía con frecuencia por esta razón. Se ensuciaba hasta la punta de los cabellos cuando comía, lo hacía con las manos, no con los cubiertos. Desgajó las naranjas con el mismo entusiasmo que desarmó sus coches y sólo para saber qué contenían.

Prometeo se quedaba durante horas asomado a su ventana, observando lo que sucedía en la calle, dentro de su casa nunca se quedaba quieto. Otras ocasiones, permanecía hundido en un rincón tratando de encontrar respuestas al sonido de una maraca, al robot que enciende lucecitas de colores, así como a la muñeca que a veces parecía hablarle para contarle secretos al oído. Igualmente se interesaba en descubrir el mundo de los adultos. Cuando su padre murió, sintió que algo dentro de él se había ido. También la palabra “papá” había emigrado al mismo reino en cual permanecía la palabra “pinto” de su perro pastor alemán, cuando dos años atrás lo había atropellado un auto.

Él no sabía a ciencia cierta dónde empezaba y dónde terminaba su cuerpo, ni su mente. No recuerda cuándo, pero un día (o tal vez a lo largo de un sinuoso proceso) decidió que iba a aprender a escalar. Siendo niño aún empezó a prepararse. Cuando era un joven, se dirigió a las tiendas que se especializan en campismo y alpinismo, y adquirió todo que le faltaba. Tuvo mucha precaución en escoger un piolet, el más ligero, pero al mismo tiempo el más fuerte, estaba fabricado de una aleación especial que le permitía tener la dureza para poder hundirlo en la roca y al mismo tiempo no romperla. Buscó, por supuesto, las mejores alcayatas y estacas para esa ocasión. Después, como quien busca una aguja en un pajar, se hizo de diferentes tipos de cuerdas, sogas y peleas, teniendo cuidado en la calidad y la resistencia. Posteriormente, fue a buscar las frazadas, el altímetro y la brújula. Conseguir el equipo le llevó varios meses. Al final, casi como un ritual de consumación, encontró la mochila para guardar todo aquello. Llegó el momento de partir. La aventura había empezado muchos años atrás, y ese día, él había decidido, casi sin darse cuenta, dar inicio al viaje. Tardó muchas horas el vuelo a Nepal (el punto donde llegan los aviones), y de ahí se fue en un Jeep a un pequeño pueblo enclavado en las faldas del Himalaya. Para entonces, Prometeo ya había realizado, a modo de ensayo, varios ascensos en el Popo, en el Iztla y en otros picos de menor relevancia.

Llegó al lugar. Ahora, sólo requería de alguien que le mostrara el camino, los pasos y las secuencias específicas, los riesgos propios del ascenso en aquella temporada, como el clima y el tiempo del cual disponía. El guía que escogió le dio confianza, en varias ocasiones éste había conducido con éxito hasta la cima a un gran alpinista. Era el reto más difícil de su vida, también sabía que la decisión la había tomado hace muchos años, y ahora no podía regresar a desdecir a ese niño aventurero que llevaba dentro. Levantó su mochila, la acomodó en sus hombros y junto con el guía empezó a escalar. Poco fue perforando la roca con los clavos que previamente había adquirido, al mismo tiempo volteaba hacia arriba, hacía donde quería llegar. Siguió subiendo, atravesando puentes de hielo, acantilados, riscos y grietas ocultas entre la nieve. Conforme ascendía el calor del paisaje se hacía más brillante, pero no más claro. La temperatura, la velocidad del viento y el aire enrarecido hacían que fuera más pesado su equipaje. Los días pasaron sin que el sol o la luna pudieran ser presagios de la suerte. Una noche junto con el guía, armó la tienda de campaña y trataron de dormir, pero no lo consiguieron, pues una ventisca fuertísima cayó sobre la carpa, cubriéndola totalmente. Esperaron a que pasara la tormenta y siguieron su camino. Estaban muy cansados, llevaban varios días subiendo y cada día que transcurrían avanzaban menos. Después de muchas horas de ascenso, en el paso del Kiruk, Prometeo sufrió de mareos y alucinaciones, propias del mal de montaña. Se asustó y le pidió al guía que le ayudara con su equipaje. Este le dijo: "Cada quien tiene que cargar su propia mochila". Descansaron y siguieron.

Hubo un momento en el que fue necesario decidir entre dos rutas (tardar más tiempo para llegar e irse por donde el camino no es tan pesado o tardar menos, pero el ascenso es muy difícil). Prometeo volvió a pedirle al guía le ayudara con algunas de las cosas que venía cargando. – El guía contestó: "De aquí en adelante no sueltes tu mochila, no debes permitir que nadie cargue tu equipaje porque tu vida depende de ello". Decidieron subir por el camino más corto y más difícil. Ambos estaban agotados, faltaban pocos kilómetros para llegar, cuando en un farallón de piedra, Prometeo se resbaló varios metros hasta que el cuerpo chocó con una roca de hielo que de milagro lo detuvo. Lastimado del tobillo, pero sobre todo del alma, deseó con todas sus fuerzas estar asoleándose en alguna playa del Caribe. En esta ocasión alcanzar la cima era demasiado para él, estaba seguro que herido no iba a llegar. Esa tarde, mientras se preparaba para el descenso, cayó otra tormenta. Prometeo se introdujo como pudo, en una de esas pequeñas hamacas que quedan colgando de las paredes de piedra, apenas sostenida por dos clavos y con más de 7 000 metros de caída. Casi no durmió. Durante la noche tuvo un sueño, el cual no pudo recordaren la mañana. El guía durmió cincuenta metros arriba de él. Prometeo despertó sabiendo que debía regresar. Con desilusión y tristeza introdujo en su bolsa las cosas. Conforme las acomodaba iba recordando todo aquello que había tenido que conseguir para el viaje: los clavos las cuerdas, el piolet, la brújula, y también recordó el sonido antiguo de unas maracas, las lucecitas de colores de un robot roto y una muñeca que preguntaba al oído: "¿tú eres mi papá?" ¿Tú eres mi papá? Al terminar de hacer su equipaje se dio cuenta de que algo le faltaba, existía una cosa, que aún no había guardado en su maleta, tal vez insustancial, pues no podía recordar de qué se trataba (tal vez, porque nunca había salido). Se puso a revisar su saco para identificar aquello de lo que él mismo no se acordaba que llevaba. Tardó una o dos horas para encontrar en el fondo de la mochila, allá perdido, el único don que Pandora había podido conservar en su saco: **la esperanza**. El guía lo esperaba arriba. Continuaron subiendo hacia los hielos blanquecinos varias horas más. A pocos metros de distancia de la cima, el pie herido se congelaba. Antes de articular una palabra para pedirle de nuevo ayuda al

guía, éste se adelantó y le comentó que la noche anterior él había enfrentado, y con mucha pena, debía pedirle ayuda para cargar sus cosas, pues de otra manera no podría continuar. Prometeo le replicó que no podía. El guía bajo la cabeza para que Prometeo no se diera cuenta que en su rostro oriental se dibujaba una sonrisa. El guía cargó el pesado equipaje y continuaron el ascenso. Pasaron dos días más, Prometeo ya no recordaba que su vida había dependido de aquello que durante tantos años había guardado de pronto su mochila y él se hizo uno. Dos días después alrededor de las cinco o seis de la tarde (tan cerca del cielo ni se puede calcular el tiempo con exactitud y tampoco importa) llegaron a la cima. Los gritos, las lágrimas, el miedo, los más diversos sentimientos se agolparon en el pecho de Prometeo. En ese momento comprendió por qué había subido: poder observar más lejos y más claramente. Estuvieron mucho tiempo en el pico del mundo, pusieron lo que todos ponen banderas, nombres, creencias, deseos, sueños. Después tomaron las mochilas, las ajustaron al cuerpo y empezaron el descenso.

La historia de Prometo, tal vez es también el trayecto, la ruta que podemos seguir en nuestro viaje, en nuestra aventura.

(73)

### DINÁMICA “CONFERENCIA MOTIVACIONAL”

#### TIEMPO 60 MINUTOS

#### OBJETIVO:

Sensibilizar a los alumnos sobre su especialidad, en la toma de decisiones con respecto a su carrera universitaria y/o tecnológica afín al perfil de su bachillerato.

**MATERIALES:** El que el ponente requiera.

#### PROCEDIMIENTO:

En coordinación con el Departamento de Vinculación, se solicitará ponencias de las diferentes carreras afines a los bachilleratos.

Describiendo su experiencia profesional y campo laboral

**CONCLUSION:** de la elección de tu carrera depende el éxito de tu vida.

(74)

### Test de Orientación Vocacional CHASIDE

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_

**CURSO:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

- A. Lee atentamente cada pregunta.
- B. Marca únicamente la pregunta que contestes afirmativamente.
- C. Lee todas las preguntas sin omitir ninguna.

<b>TABLA 1 C</b>	
¿Aceptarías trabajar escribiendo artículos en la sección económica de un periódico?	
¿Puedes establecer la diferencia conceptual entre macroeconomía y microeconomía?	
¿Si te convocara tu equipo preferido para planificar, organizar y dirigir un campo de deportes, aceptarías?	
¿Te gustaría realizar una investigación que contribuyera a hacer más justa la distribución de la riqueza?	
¿En un equipo de trabajo prefieres el rol de coordinador?	
¿Dirigirías el área de importación y exportación de una empresa?	
¿Te costearías tus estudios trabajando en una auditoría?	
¿Te resultaría gratificante ser asesor contable en una empresa reconocida?	
¿Sabes qué es el PRODUCTO INTERNO BRUTO	
<b>TOTAL INTERÉS</b>	
¿Te ofrecerías para organizar la despedida de soltero (a) de uno de tus amigos?	
¿Organizas tu dinero de manera que te alcance para todos tus gastos?	
¿Distribuyes tu horario adecuadamente para poder hacer todo lo planeado?	
¿Te resulta fácil coordinar un grupo de trabajo?	
¿Si una gran empresa solicita un profesional como gerente comercial, te sentirías a gusto desempeñando ese rol?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

<b>TABLA 2 H</b>	
¿Te gustaría trabajar con niños?	
¿Elegirías una carrera cuyo instrumento de trabajo fuere la utilización de un idioma extranjero?	
¿Dedicarías parte de tu tiempo para ayudar a personas de zonas vulnerables?	
¿Te ofrecerías para explicar a tus compañeros un determinado tema que ellos no entendieron?	

¿Pasaría varias horas leyendo un libro de tu interés?	
¿Te interesan los temas relacionados al pasado y a la evolución del hombre?	
¿Participarías de una investigación sobre la violencia en el fútbol (las barras bravas)?	
¿Descubriste algún filósofo o escritor que haya expresado tus mismas ideas antes?	
¿La libertad y la justicia son valores importantes en tu vida?	
¿Lucharías por una causa justa hasta las últimas consecuencias?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Consideras importante que desde la escuela primaria se fomente la actitud crítica y la participación activa?	
¿Preservar las raíces culturales de nuestro país, te parece importante y necesario?	
¿En una discusión entre amigos te ofreces como mediador?	
¿Eres de los que defienden causas perdidas?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

**TABLA 3 A**

<b>TABLA 3 A</b>	
¿Te gustaría dirigir un proyecto de urbanización en tu barrio?	
¿Te atrae armar rompecabezas?	
¿Eres el que pone un toque de alegría en las fiestas?	
¿Disfrutas trabajando con arcilla o plastilina?	
¿Fuera de los horarios escolares, dedicas algún día a la semana practicar algún deporte o actividad física?	
¿Tolerarías empezar tantas veces como fuere necesario hasta obtener el logro deseado?	
¿Cuando estás en un grupo de trabajo, te agrada producir ideas originales y que sean tenidas en cuenta?	
¿Desearías que te regalen algún instrumento musical para tu cumpleaños?	
¿Harías el afiche para una campaña de prevención del SIDA?	

¿Cuándo eliges tu ropa o decoras un ambiente, tienes en cuenta la combinación de los colores, las telas o el estilo de los muebles?	
<b>TOTAL INTERÉS</b>	
¿Crees que los detalles son tan importantes como el todo?	
¿Te gusta más el trabajo manual que el trabajo intelectual?	
¿Harías un nuevo diseño de una prenda pasada de moda, ante una reunión imprevista?	
¿Dirigirías un grupo de teatro independiente?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

<b>TABLA 4 S</b>	
¿Ante un llamado solidario, te ofrecerías para cuidar a un enfermo?	
¿Escuchas atentamente los problemas que tienen tus amigos?	
¿Convences fácilmente a otras personas sobre la validez de tus argumentos?	
¿Te sentirías a gusto trabajando en un ambiente hospitalario?	
¿Participarías en una campaña de prevención contra el virus AH1N1?	
¿Te gustaría hacer un curso de primeros auxilios?	
¿Acostumbras a leer revistas relacionadas con los últimos avances científicos y tecnológicos en el área de salud?	
¿Te gustaría investigar sobre alguna nueva vacuna?	
¿Te resulta interesante el estudio de las ciencias naturales?	
¿Ante una emergencia epidémica, participarías en una campaña brindando tu ayuda?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Consideras que la salud pública debe ser prioritaria, gratuita y eficiente para todos?	
¿Estarías dispuesto a renunciar a un momento placentero para ofrecer tu servicio como profesional?	

¿Ayudas habitualmente a personas invidentes a cruzar la calle?	
¿A una posición negativa siempre planteas un pensamiento positivo?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

<b>TABLA 5 I</b>	
¿Te gustaría trabajar como profesional dirigiendo la construcción de una empresa hidroeléctrica?	
¿Cuando eras pequeño, te interesaba saber cómo estaban contruidos tus juguetes?	
¿Cuando tienes que resolver un problema matemático, perseveras hasta encontrar la solución?	
¿Entablas una relación casi personal con tu computador?	
¿Te ofrecerías para colaborar como voluntario en la NASA?	
¿Harías un curso para aprender a fabricar los instrumentos y/o piezas de las máquinas o aparatos con que trabajas?	
¿Te incluirías en un proyecto nacional de desarrollo de la principal fuente de recursos de tu ciudad?	
¿Cuándo se daña un electrodoméstico rápidamente te ofreces para arreglarlo repararlo?	
¿Te gustaría investigar científicamente sobre cultivos agrícolas?	
¿Enviarías tu hoja de vida a una empresa automotriz que solicita gente para su área de producción?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Planificas detalladamente tus trabajos antes de empezar?	
¿Crees que tus ideas son importantes, y haces todo lo posible para ponerlas en práctica?	
¿Trabajar con objetos te resulta más gratificante que trabajar con personas?	
¿Eres exigente y crítico con tu equipo de trabajo?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

<b>TABLA 6 D</b>	
¿Participarías en un grupo de defensa internacional dentro de alguna fuerza armada?	
¿Te dedicarías a ayudar a personas accidentadas o atacadas por asaltantes?	
¿Participarías como profesional en un espectáculo de acrobacia aérea?	
¿Te gustaría participar para mantener el orden ante grandes desórdenes o catástrofes?	
¿Aceptarías que las mujeres formaran parte de las fuerzas armadas bajo las mismas condiciones que los hombres?	
¿Te interesan las actividades de mucha acción y de reacción rápida en situaciones imprevistas y de peligro?	
¿Elegirías una profesión en la que tuvieras que estar algunos meses alejado de tu familia?	
¿Aceptarías colaborar con el cumplimiento de las normas en lugares públicos?	
¿Te gustaría realizar tareas auxiliares en un avión o aeronave, como izado de velas, pintura y conservación de casco, arreglos de averías, conservación de motores?	
¿Estás de acuerdo con la formación de un cuerpo de soldados profesionales?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿Usar uniforme te hace sentir distinto, importante?	
¿Crees que el país debe poseer la más alta tecnología armamentista, a cualquier precio?	
¿Ante una situación de emergencia, actúas rápidamente?	
¿Arriesgarías tu vida para salvar la vida de otro que no conoces?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

<b>TABLA 7 E</b>	
¿Sabes responder qué significa ADN Y ARN?	
¿Te atrae investigar sobre los misterios del universo, por ejemplo, los agujeros negros?	
¿Estás informado sobre nuevos descubrimientos que se están realizando sobre la Teoría del Big-Bang?	

¿Te gustaría crear nuevas técnicas para descubrir las patologías de algunas enfermedades a través del microscopio?	
¿Te incluirías en un proyecto de investigación de los movimientos sísmicos y sus consecuencias?	
¿Te gustaría trabajar en un laboratorio mientras estudias?	
¿Te radicaría en una zona agrícola-ganadera para desarrollar tus actividades como profesional?	
¿Formarías parte de un equipo de trabajo orientado a la preservación de la flora y la fauna en extinción?	
¿Aceptarías hacer una práctica rentada en industria de productos alimenticios, en el sector de control de calidad?	
¿Visitarías un observatorio astronómico para conocer en acción el funcionamiento de los aparatos?	
<b>TOTAL INTERES</b>	
¿El trabajo individual te resulta más rápido y efectivo que el trabajo grupal?	
¿Te interesan más los misterios de la naturaleza que los secretos de la tecnología?	
¿Te inhibes al entrar a un lugar nuevo con gente desconocida?	
¿Tienes interés por saber cuáles son las causas que determinan ciertos fenómenos, aunque saberlo no incida en tu vida?	
<b>TOTAL APTITUD</b>	

**HOJA DE INTERPRETACIÓN**

	INTERÉS	APTITUD
TABLA 1 C		
TABLA 2 H		
TABLA 3 A		

<b>TABLA 4 S</b>		
<b>TABLA 5 I</b>		
<b>TABLA 6 D</b>		
<b>TABLA 7 E</b>		

<b>INTERÉS Y APTITUD</b>		
<b>TABLA 1 C</b>	<b>ADMINISTRATIVAS, CONTABLES Y ECONÓMICAS</b>	Administración de empresas, Administración de instituciones de servicio, Administración de mercados. Economía y finanzas internacionales., Administración de negocios., Contabilidad
<b>TABLA 2 H</b>	<b>HUMANÍSTICAS, CIENCIAS JURÍDICAS Y CIENCIAS SOCIALES</b>	Sociología, Psicología. Antropología. Trabajo Social Comunicación Social y periodismo, Filosofía. Ciencias políticas, Derecho, Ciencias forenses.
<b>TABLA 3 A</b>	<b>ARTÍSTICAS</b>	Música, Artes plásticas, Teatro, Dibujo
<b>TABLA 4 S</b>	<b>CIENCIAS DE LA SALUD</b>	Medicina, Bacteriología, Enfermería, Odontología, Optometría, Fisioterapia, Fonoaudiología, Nutrición y dietética, Terapia ocupacional – respiratoria
<b>TABLA 5 I</b>	<b>INGENIERÍAS, CARRERAS TÉCNICAS Y COMPUTACIÓN</b>	<b>INGENIERIA:</b> financiera, Industrial, Informática, Eléctrica, Ingeniería de Mercados, Petróleos, Química, Mecánica, Alimentos, Civil, Ambiental, Agrícola, Materiales, Telecomunicaciones, Arquitectura - Diseño gráfico, Geología  <b>TECNOLOGIAS:</b> Técnicos en enfermería, Técnicos en mecánica, Técnicos en contabilidad, Técnicos en periodismo, Técnicos en Recursos Humanos, Técnico Profesional en Realización y Producción en T.V., Tecnólogo en Sistemas  Tecnólogo en Gestión Financiera Tecnólogo en Salud Ocupacional

<b>TABLA 6 D</b>	<b>DEFENSA Y SEGURIDAD</b>	Carrera militar y de policía, Oficiales y suboficiales del ejército, la armada y la fuerza aérea, Oficiales y suboficiales de la policía nacional
<b>TABLA 7 E</b>	<b>CIENCIAS AGRARIAS DE LA NATURALEZA, ZOOLOGICAS Y BIOLÓGICAS</b>	Biología, Zoología, Zootecnia. Agronomía. Veterinaria

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_

**CURSO:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

**(75)**

**DINÁMICA:** “APLICACIÓN DE LA ENCUESTA FACTORES DE RIESGO”

**TIEMPO:** 60 minutos

**OBETIVO:** que el alumno identifique los factores que influyen en toma de decisiones para elegir una carrera.

**MATERIALES:** encuesta individual, lápiz, goma.

**PROCEDIMIENTO:** cada alumno leerá y contestará la encuesta.

**CONCLUSIÓN:** conociendo los factores de riesgo puedo tomar una decisión correcta.

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOMA DE DECISIONES**

Es importante identificar los factores que influyen en la toma de decisión para la elección de tu carrera, por ello deberás conocer:

**FACTORES PERSONALES:** Edad, Residencia, Actividades Varias (trabajo, deporte, cursos, actividades culturales etc.), Aptitudes, Habilidades, Destrezas.

**FACTOR ACADÉMICO:** Reprobación, Situación Académica Actual, Servicio Social y Prácticas liberadas, Información sobre Titulación (gastos generales).

**FACTOR ECONÓMICO:** Datos del Padres, datos de la Madre, integrantes de la Familia, ocupación de cada uno de ellos, ingresos.

**FACTORES SOCIALES:** Lugar de Procedencia, tipo de vivienda, servicios con que cuenta la vivienda, ubicación del plantel de nivel superior.

**FICHA SOCIAL**

Lugar de residencia-----Tipo de vivienda: propia rentada prestada

Material de construcción de la vivienda: -----

Servicios con los que cuenta la vivienda: agua drenaje luz teléfono

Años de residencia-----

**FACTOR ACADÉMICO**

Tienes materias reprobadas sí o no cuales-----

**FICHA PERSONAL**

Nombre-----Edad-----

Domicilio-----

Trabajas además de estudiar SI NO

**FICHA ECONÓMICA**

Nombre del padre----- Edad-----Ocupación-----  
-----

Nombre de la madre-----Edad-----Ocupación-----  
-----

No. De integrantes de la familia-----

Cantidad de hermanos que estudian -----

Quienes apoyan el gasto familiar-----

**PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA ENCUESTA**

INSTRUCCIONES: El docente entregará el cuestionario y pedirá que conteste acorde con su realidad ya que de este resultado depende en gran parte la continuación de sus estudios.

Posteriormente se lo asignará un porcentaje a cada sección de la siguiente manera:

FACTOR ACADÉMICO----- 40%

FACTOR ECONÓMICO-----40%

FACTOR PERSONAL -----10%

FACTOR SOCIAL -----10%

-----

100%

**CONCLUSIÓN:** Se debe tener como favorable del 70% en adelante, menos de 70 es desfavorable

(76)

**DINÁMICA: “EL DIAGNÓSTICO”**

**TIEMPO: 120 MINUTOS.**

**OBJETIVO:** Que el alumno conozca los resultados de cada uno de los cuestionarios que realizó y se sensibilizará sobre la perspectiva que tiene para la continuación de sus estudios.

**PROCEDIMIENTO:** El Docente formará equipos de trabajo y dividirá la cantidad de alumnos a evaluar y lo hará de manera más individualizada, dejando en caso necesario los casos muy específicos en otro horario que el Docente indique.

**CONCLUSIÓN:** el saber tus intereses, aptitudes y factores de riesgo permitirá que elijas una carrera universitaria o tecnológica, con menos posibilidad de error.

(77)

**DINÁMICA: “ATENCIÓN DE CASOS ESPECÍFICOS”**

**TIEMPO:** 120 minutos.

**OBJETIVO:** aclarar la situación socioeconómica y personal del alumno.

**PROCEDIMIENTO:** El Docente programará cada uno de los casos específicos y asesorará sobre la problemática, así como canalizará a los alumnos que lo requieran con otras Instituciones de ser necesario.

**CONCLUSIÓN:** el alumno cuenta con los argumentos necesarios para la elección de su carrera universitaria o tecnológica

(78)

**DINÁMICA “YO SOY”**

**TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Identificar los rasgos de su personalidad.

**MATERIALES:** Una foto del estudiante tamaño infantil, 5 hojas tamaño carta de colores diferentes, tijeras, compás.

**INSTRUCCIONES:** El alumno dibujará un círculo en cada hoja de menor a mayor y se le pedirá que en el primer círculo pegue su foto y escriba en la orilla “yo soy” y su nombre.

En el círculo siguiente escribirá sus rasgos físicos, en el tercer círculo sus rasgos psicológicos (enojón, alegre, etc.).

En el cuarto círculo escribirá sus rasgos sociales y en el quinto sus rasgos culturales.

**CONCLUSION:** "Si me conozco, tomo decisiones acertadas"

(79)

**DINÁMICA: MI COMPAÑERO**

**TIEMPO: 40 minutos**

**OBJETIVO:** Que los participantes identifiquen los rasgos de su personalidad para tomar una decisión en el área profesional.

**INSTRUCCIONES:** Identifica con una X las características que consideres parte de tu personalidad. Una encuesta por alumno.

**CONCLUSION:** si me reconozco me acepto y sé que puedo lograr mis metas.

----- CIENTÍFICO	-----CREATIVO	-----SENTIMENTAL
-----DETALLISTA	-----OBSERVADOR	-----
<b>IMAGINATIVO</b>		
-----EXIGENTE	-----ORGANIZADO	-----PRACTICO
-----SABE ESCUCHAR	-----FLEXIBLE	-----PERSUASIVO
-----ACEPTA SUS ERRORES	-----DESORDENADO	-----PACIENTE
-----ENOJON	-----EXTROVERTIDO	-----
<b>COMPENSIVO</b>		
-----LIDER	-----OBJETIVO	

Elabora una auto descripción, pide a un compañero que te describa. Finalmente compara ambas descripciones para que conozcas algo más de ti.

(80)

**CUESTIONARIO: "MIRANDO ADELANTE"**

1. ¿Qué carreras o áreas te interesan?
2. ¿En qué Escuelas Superiores las puedes estudiar?
3. ¿Qué necesitas para terminar el bachillerato?
4. ¿Qué actividades opcionales o académicas están relacionadas con tus metas profesionales?
5. ¿Qué tipo de capacitación escogerías después de terminar el bachillerato?
6. ¿Qué más podrías hacer desde ahora para encaminarte a lograr tus metas?
7. ¿Qué dudas tienes acerca de las carreras o áreas que te interesan?
8. ¿Quién más podría ayudarte a contestar estas preguntas?

(80)

**DINÁMICA:** “LISTA DE CARRERAS.”

**TIEMPO 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno leerá detenidamente la lista de carreras que ofrecen las escuelas de nivel superior en su localidad o ciudades cercanas.

**MATERIALES:** Lista de carreras de su localidad o ciudades cercanas en forma individual.

**PROCEDIMIENTO:** Se proporcionará la lista de Carreras y el alumno identificará y comentará las características que tienen cada una.

**CONCLUSIONES:** Al conocer las Carreras, tengo un panorama de mi futuro.

(81)

**DINÁMICA: “EL CABALLITO MARINO”**

**TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** por medio de la lectura el alumno reflexionara acerca de lo que desea alcanzar.

**INSTRUCCIONES:** se les repartirá la lectura en forma individual, realizando una lectura de comprensión, y se comentara en forma individual.

**MATERIALES: fotocopiado de la lectura.**

**CONCLUSIONES:** si no se está seguro acerca de donde uno se dirige, se puede ir a parar a otro lugar sin saberlo.

**LECTURA: EL CABALLITO MARINO**

Había una vez un caballito marino que reunió siete piezas a ocho y salió a

Golpe a encontrar su fortuna. No había transcurrido mucho tiempo cuando

Se encontró con un águila que le dijo: “psst, oye, socio: “¿adónde vas?”

“voy a encontrar mi fortuna” contesto orgulloso el caballito marino.

“estas de suerte”, dijo el águila. “por cuatro piezas de ocho te doy estas rápidas aletas y así podrás llegar mucho más rápido.”

“que bien”, dijo el caballito marino, pago el dinero, se puso las aletas y se

Deslizo a una velocidad dos veces más rápida. Al poco rato se encontró con

Una esponja, que le dijo: “psst. ¿Oye socio adónde vas? ” “voy a encontrar mi fortuna”, contesto el caballito marino.

“estas de suerte”, dijo la esponja. “por una suma pequeña de dinero te daré mi moto de propulsión a chorro, para que puedas viajar más rápido.”

El caballito marino compro la moto con el dinero restante, y salió a través del mar a una velocidad cinco veces más rápida. De pronto se encontró con un tiburón, que le dijo: “psst. Oye, socio: adónde vas?” “voy a encontrar mi fortuna” contesto el caballito marino.

“estas de suerte. Si tomas este atajo”, le dijo el tiburón, apuntando para su boca, “ahorraras mucho tiempo.”

“muchas gracias,” le dijo el caballito marino, entrando rápidamente en el interior del tiburón, para ser devorado.

(82)

### **DINÁMICA “CUAL ES EL PERFIL”**

#### **TIEMPO 40MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno analizará los aspectos de un perfil de carrera.

**INSTRUCCIONES:** Los alumnos recortarán de una revista en forma individual una imagen que se asemeje al profesionalista con el que se identifiquen y la pegarán en su cuaderno escribiendo debajo del recorte la profesión que más les agrada en ese momento. Posteriormente escribirán los aspectos del perfil de la carrera que les agrado, basándose en trípticos de escuelas superiores.

**MATERIALES:** Revistas, cuaderno, trípticos de escuelas superiores.

**CONCLUSIONES:** si conozco el perfil, conozco la carrera que me interesa.

(83)

### **DINÁMICA: “FAMILIA DE OCUPACIONES”**

#### **TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Identificar las aptitudes y la familia de ocupaciones que corresponda a ellas, de acuerdo a su preferencia.

**MATERIALES:** Hojas blancas, colores.

**INSTRUCCIONES:** El alumno dibujará en una hoja blanca, una familia de ocupaciones, procurando seleccionar la que se refiera a la ocupación, estudio o carrera de su preferencia.

**CONCLUSION:** para alcanzar mis metas debo identificar mi carrera.

(84)

### **DINAMICA: TABLA DE DECISIONES**

#### **TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** lograr que el alumno identifique las variables al elegir una carrera.

Materiales: hojas blancas, pluma, plumines.

Instrucciones: el alumno diseñara una tabla de decisiones en la que pueda comparar tres universidades, asegurándose de que contengan las variables que les fueron indicadas anteriormente.

**CONCLUSION:** para elegir una universidad debo conocerla

(85)

**DINÁMICA: “LLUVIA DE IDEAS”.**

**DURACIÓN: 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que los alumnos comenten su concepto general de lo que es educación superior, y qué Escuelas de Nivel Superior conocen.

Tamaño del grupo: Ilimitado. Formar equipos de seis integrantes.

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- Hojas blancas, lápiz, marcadores, papel bond.

(86)

**DINÁMICA: “RAYUELA DE LA PLANIFICACIÓN”.**

**DURACIÓN: 80 MINUTOS**

**OBJETIVO:** El alumno conocerá y ordenará los pasos que deben seguirse en un proceso de planificación.

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- Gis o Marcadores,
- Una bola de papel mojado.

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- Formar equipos de 8 integrantes.
- 2.- Se nombrará un coordinador del juego, quien guiará el proceso de la dinámica.
- 3.- Se dibuja en el piso una rayuela (avión) y se escribe en cada cuadro un paso del proceso de planificación, distribuidos al azar.
- 4.- El jugador en turno debe arrojar un objeto pequeño (piedra, papel mojado, etc.) al cuadro que considere que corresponda el primer paso del proceso de planificación y entonces juega a la rayuela, saltando en un pie y recogiendo su objeto, regresa de nuevo al punto de partida tratando de no pisar las líneas de la rayuela.
- 5.- Una vez que el jugador ha regresado al origen, el coordinador pregunta al grupo si el paso que se ha señalado es correcto. Colectivamente se discute la respuesta si el jugador ha acertado, continúa de la misma manera con el paso que él considere que siguen en el proceso de planificación, si se equivocó cede el turno a otro jugador.

Quien complete primero todos los pasos del proceso se declara vencedor.

6.- Recomendaciones:

A) Hay que explotar todas las posibilidades que el juego presenta como tal (si el objeto lanzado cae fuera del cuadro, el jugador pierde, también si cae el jugador y se sostiene con la mano, etc.)

B) Es preferible lograrlo por equipos, en este caso, será un representante del equipo quien haga la jugada en turno.

C) El coordinador debe orientar y en último caso decidir cuándo un movimiento es correcto, pues debe darse el caso que todos los participantes estén de acuerdo que una jugada fue correcta, cuando en realidad no lo es.

**CONCLUSIÓN:** para alcanzar metas se debe planificar

(87)

## **EXPO-ORIENTACIÓN PROFESIOGRÁFICA Y/O ANÁLISIS DE GUÍAS DE CARRERAS**

**TIEMPO: 100 MINUTOS**

Se recomienda la organización de una expo-orientación profesiográfica, invitando a todas las escuelas de nivel superior de la región así como otras del interés de los alumnos, o acudir a Internet.

**OBJETIVO:** Que los alumnos conozcan las diferentes escuelas de nivel superior así como áreas de conocimiento que les ofrecen y oferta educativa. A fin de fortalecer la toma de decisiones.

**PROCEDIMIENTO:**

- a) Elaborar un directorio de las escuelas de nivel superior que existen en el estado.
- b) Establecer una fecha y espacios físicos para realizar la EXPO-PROFESIOGRAFICA.

Realizar la invitación personal a través de oficio a cada Institución Superior.

- d) Realizar un programa de conferencias en función de las escuelas participantes, los grupos y los espacios.

**ANÁLISIS DE CATÁLOGO DE CARRERAS:**

El docente llevará el catálogo de carreras del Estado y otros con los que cuente,

Así mismo se recomienda consultar diferentes páginas de INTERNET, entre otras.

<http://www.anuies.com>

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- Las instituciones colocarán en el espacio destinado, un stand para otorgar información personalizada, trípticos, folletos, etc.

- Prever el material didáctico que se va a ocupar en la exposición.

**CONCLUSIÓN:** una elección acertada te proyecta al éxito

(88)

**DINÁMICA: ANÁLISIS DE LA LECTURA “LA ESPERANZA DE UN SUEÑO”**

**TIEMPO: 70 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que los alumnos reflexionen que no hay limitantes en el logro de sus metas.

**PROCEDIMIENTO:** El docente invitará a un alumno a realizar la lectura.

Formar equipos de ocho integrantes para que reflexionen la lectura durante quince minutos y las anoten en su cuaderno.

Un integrante de cada equipo expondrá la reflexión a la que llegaron

**\* LA ESPERANZA DE UN SUEÑO \***

Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un chapulín.

- Hacia dónde te diriges, - le preguntó - Sin dejar de caminar, la oruga contestó: - Tuve un sueño anoche; soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo. Sorprendido el chapulín dijo, mientras su amigo se alejaba: - ¡Debes estar loco!, ¿Cómo podrás llegar hasta a aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero el gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó. Sus diminutos pies no dejaron de moverse. De pronto se oyó la voz de un escarabajo: - ¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño? - . Sudando ya el gusanito, le dijo jadeante: - tuve un sueño y deseo realizarlo, subiré a esa montaña y desde ahí contemplaré todo nuestro mundo. El escarabajo no pudo soportar la risa, soltó la carcajada y luego dijo: - ni yo con patas tan grandes intentaré una empresa tan ambiciosa. Él se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros. Del mismo modo la araña, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo desistir ¡No lo lograrás jamás! - le dijeron -, pero en su interior había un impulso que lo obligaba a seguir.

Ya agotado sin fuerzas y a punto de morir decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar. - Estaré mejor, fue lo último que dijo, y murió -. Todos los animales del valle fueron por días a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del pueblo. Había construido como su tumba un monumento a la insensatez.

Ahí estaba un duro refugio digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable. Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga

que creían muerta. Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arco iris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa. No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría: se iría volando hasta la gran montaña y realizarían un sueño, el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. Todos se habían equivocado.

Dios nos ha creado para realizar un sueño, vivamos por él, intentemos alcanzarlo, pongamos la vida en ello y si nos damos cuenta que no podemos, quizá necesitemos hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas y entonces, con otro aspecto, con otras posibilidades y circunstancias distintas.

**CONCLUSIÓN:** el éxito no se mide por los logros, sino por los obstáculos vencidos

(89)

### **DINÁMICA: MEDIOS DE ACCESO AL EMPLEO**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO.-** Que el alumno conozca los diferentes medios por los cuales puede acceder a información en la búsqueda de oportunidades de empleo.

**MATERIAL:** Un diario (periódico).

**PROCEDIMIENTO:** El docente analizará junto con los alumnos los distintos canales de información en la búsqueda de empleo, basándose en la sección de avisos económicos de los periódicos, además de mencionar otros medios para tener acceso a la búsqueda de empleo como son el internet y las compañías se especializan en bolsas de trabajo.

**ACTIVIDAD:** El docente indicará la sección en la que se ubican los avisos de empleo.

- A) **LOS AVISOS EN LOS PERIÓDICOS:** En periódicos y revistas de tu localidad y del estado se publican diariamente las requisiciones de personal de las empresas, anotando los requisitos de los aspirantes y el perfil deseado para el desempeño del puesto.
- B) **ANUNCIOS EN LAS EMPRESAS:** Muchas empresas prefieren colocar carteles o anuncios en las puertas y en las entradas principales, constituyen una invitación directa a cualquier persona ó empresa.
- C) **BOLSA DE TRABAJO:** Algunas agrupaciones comerciales, maneja bolsas de trabajo dónde puedes llevar tu solicitud, las empresas solicitan los candidatos y estas agrupaciones se encargan de localizar a los aspirantes idóneos. Así mismo debes consultar la bolsa de trabajo que existe en el plantel.
- D) **Los medios digitales:** todas las páginas de internet a las que se envían los currículums vitae.

### **PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

- 1.- ¿Cuál fue el principal problema que encontraron al buscar empleo?
- 2.- ¿Les fue fácil buscar empleo?

**CONCLUSIÓN:** las oportunidades son únicas, aprovéchalas.

(90)

**DINÁMICA: EXPECTATIVAS DE EMPLEO**

**TIEMPO: 35 MINUTOS**

**OBJETIVO.-** Que los participantes clarifiquen la relación entre el empleo que pueden desempeñar a corto, mediano y largo plazo.

**MATERIAL:** Formatos de expectativas de empleo para cada alumno.

**PROCEDIMIENTO:**

1.- Disposición del grupo: equipos de tres integrantes

2.- Con base en el cuadro que se presenta en el formato (expectativas de empleo) anotar el valor (En escala de 5 a 10) a las metas de vida que se menciona en la primera columna, a corto, mediano y largo plazo. El 10 solo puede repetirse una vez por columna.

3.- A partir de la calificación asignada, elija un propósito más relevante para cada columna, (corto, mediano y largo plazo) además de revisar si son compatibles.

4.- Una vez que los alumnos han definido el objetivo para cada uno de los tres momentos de su vida, se les pide imaginar el tipo de trabajo que les gustaría desempeñar, considerando principalmente la vida elegida

5.- Para precisar aún más dicha expectativa, toma en consideración los criterios de:

\*Ocupación (nivel grupal)  
(horas diarias)

\*Salario (cantidad mensual)

\*Tiempo de trabajo

- Distancia, tiempo, domicilio- empleo
- \* Ambiente (oficinas, taller, calle, casa)

Además de considerar si es ideal o realista.

(91)

**DINÁMICA: INVENTARIO DE PRENDAS PARA VESTIR**

**TIEMPO: 35 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que los participantes identifiquen cuáles son las prendas adecuadas para una entrevista de trabajo.

**MATERIAL:** \* Hojas blancas, lápiz, rotafolio.

\*Formato de "Inventario de prendas para vestir" para cada alumno.

**PROCEDIMIENTO:**

1. Forma con tus compañeros un círculo en el centro del aula a través de lluvia de ideas discutan la forma adecuada de vestirse para una entrevista.
2. Intégrate a un equipo de cinco participantes, contesten el ejercicio del **“Inventario de prendas para vestir”** y del cuadro, contesta únicamente la parte derecha.
3. Analicen la lectura de **“Prendas adecuadas para una entrevista de empleo”** y resuelve la parte izquierda.
4. Elijan un representante por equipo para que exponga el prototipo de vestimenta adecuado.
5. Elaboren un listado que refleje la vestimenta adecuada para la entrevista.
6. Para finalizar comenta tus observaciones.

### **“INVENTARIO DE PRENDAS PARA VESTIR”**

El día de la entrevista de empleo, es muy importante por lo que debes considerar qué prendas de vestir son las adecuadas para esta ocasión. Tu vestuario resulta tan importante como lo que digas, éste deberá ser acorde con la vacante requerida, por ejemplo, si vas a solicitar un empleo de mozo, será muy incongruente si llegas vestido de traje.

Como se te indicó en las actividades para el participante, contesta primero la columna de la derecha y después de la lectura “Prendas adecuadas para enfrentar la entrevista”, la de la izquierda. Recuerda que debes reflexionar con tus compañeros sobre lo que respondas.

Prendas de acuerdo a la lectura	Prendas de vestir de acuerdo a la experiencia

**(92)**

### **DINÁMICA: “CONCEPTO DE ÉTICA PROFESIONAL”**

**TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Lograr que los alumnos definan de forma general y sintética el concepto de ética Profesional, desde la perspectiva de estudiante a la futura visión de profesionistas.

**ACTIVIDAD:** Mediante el intercambio de comentarios guiados anteriormente, el alumno describirá cuáles son los deberes que conforman el código de ética del estudiante, llevándolo a definir ¿Qué es Ética Profesional?

**CONCLUSIÓN:** ejercer con vocación conlleva a ejercer con ética

(93)

### **JURAMENTO DE ÉTICA PROFESIONAL**

Como “Técnico Profesional” dedicaré mis conocimientos Profesionales al progreso, mejoramiento y bienestar humano, me comprometo a dar un rendimiento máximo, a participar en empresas dignas, a vivir y trabajar de acuerdo con las leyes propias del hombre y al más elevado nivel de conducta profesional, a preferir el servicio al provecho, el honor y la calidad de la Profesión, a la ventaja profesional, al bien público, a toda consideración.

Con respeto y honradez, hago el presente Juramento.

(94)

### **EJERCICIO: CÓDIGO DE ÉTICA**

**TIEMPO: 25 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Concientizar en el alumno la importancia de vivir con ética su Ejercicio Profesional.

**MATERIAL:** Impreso del Juramento de ética Profesional, para cada alumno.

**ACTIVIDAD:** El alumno analizará en equipos de cinco integrantes el Juramento de ética profesional de los técnicos egresados del subsistema DGETI.

### **PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. ¿Cuáles son los principales valores que resaltan en la lectura del Juramento?
2. ¿Cuáles serían las consecuencias de no apegarse a un código de ética en la vida profesional?
3. ¿Consideras que en nuestro ambiente social y económico se vive de acuerdo a una ética profesional? Sí, no ¿Por qué?
4. ¿Cuáles son tus propuestas para la aplicabilidad real del código de ética?

**CONCLUSIÓN:** la práctica de la ética profesional te hará un hombre exitoso

(95)

### **DINÁMICA: ELABORACIÓN DEL CURRICULUM VITAE**

**TIEMPO: 80 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Que el alumno conozca y ejercite los pasos en la elaboración de su **Currículum Vitae** como medio esencial en la búsqueda de empleo.

**MATERIAL:**

\* Lápiz y papel por alumno.

\*Fotocopias de documentos (Acta de nacimiento, comprobante de domicilio, identificación oficial, certificados de formación académica, CURP) de cada alumno.

**ACTIVIDAD:** El alumno elaborará su propio Currículum Vitae, teniendo como guía al docente.

**PROCEDIMIENTO:** Teniendo el docente como apoyo el siguiente material, apoyará a cada alumno para la elaboración del currículum vitae en base a los elementos que integran.

1. Encabezamiento: "CURRICULUM VITAE" (Se puede añadir de...)
2. Datos Personales:
  - Nombre Completo
  - Lugar y fecha de nacimiento
  - Edad
  - Documento de identificación personal
  - Estado Civil
  - Domicilio
  - Número telefónico, fax y correo electrónico
  - Indicar si tienes licencia de conducir y automóvil.
3. Formación Académica (indicar la fecha de comienzo y finalización de los estudios)
4. Experiencia profesional (En todo puesto anota: nombre de la empresa, periodo que trabajaste, funciones desempeñadas y logros obtenidos.)
5. Idiomas (Cuáles y que Nivel)
6. Informática (Se refiere principalmente a Programas y Aplicaciones)
7. Otros datos de interés (Actividades complementarias ó aficiones.)

**CONCLUSIÓN:** el currículum, es la puerta hacia el empleo

(96)

**DINÁMICA**

**"HISTORIA DE UNA FOTO"**

**TIEMPO: 50 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Manifestar lo que ellos son y lo que esperan de la vida.

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- \* Revistas para recortar
- \* Hojas bond tamaño oficio
- \* Cinta adhesiva

**PROCEDIMIENTO:**

- 1).- Recortar diferentes fotos de revistas,
- 2).- Se pide que cada alumno construya o invente un historia en “pasado”, “presente” y “futuro”, utilizando las fotos.
- 3).- Por sub-grupos comentar las historias,
- 4).- Se pide a voluntarios cuenten qué de su vida, de sus experiencias de su familia puso en la historia que inventó.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

- 1.- ¿Cómo se sintieron al inventar esta historia?
- 2.- ¿Qué les costó más trabajo: pasado, presente o futuro?
- 3.- ¿Qué aprendimos?

**CONCLUSIÓN:** tu vida, ahora es el resultado de tus actitudes y elecciones del pasado, tu vida mañana será el resultado de tus actitudes y la calidad de tu trabajo en el presente.

**(97)**

**DINÁMICA:**

**“ROMPECABEZAS”**

**TIEMPO: 50 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Identificar la productividad del grupo por medio de una actividad (armar un rompecabezas).

**MATERIALES REQUERIDOS:**

Un rompecabezas diferente por equipo

**PROCEDIMIENTO:**

- 1).-Disposición del grupo: seis equipos,
- 2).-Cada equipo contará con un rompecabezas para armarlo,

3).- Se indica a los equipos armar su rompecabezas,

4).- Registrar por equipo el tiempo de armado,

5).- El aplicador observará el desarrollo de la actividad y anotará el tiempo en que cada equipo concluya, así como la participación de los integrantes.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1.- ¿Participaron equitativamente todos los integrantes?

2.- ¿Existió comunicación en el equipo para el trabajo?

3.- ¿Qué dificultades encontraron al realizar la actividad?

**CONCLUSIÓN:** la planeación, comunicación y participación, da como resultado productividad en el trabajo.

**(98)**

**DINÁMICA**

**“CONSTRUYENDO CON PRODUCTIVIDAD”**

**TIEMPO: 80 MINUTOS**

**OBJETIVO: Que** el grupo defina objetivamente su concepto de creatividad.

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- Pliegos de papel bond (12 piezas)
- Estambre
- Vasos desechables (12 piezas)
- Tijeras (6 piezas)
- Pegamento (6 piezas)
- Revistas recortables
- Popotes
- Crayolas de colores (6 cajas)

**DISPOSICIÓN DEL GRUPO:** 6 equipos

**PROCEDIMIENTO:**

1).- Se reparte el material requerido a cada equipo.

2).- Se indica a los equipos que con el material asignado representarán qué es la Productividad.

- 3).- El aplicador observará el desarrollo de la Dinámica.
- 4).- Al concluir la actividad, cada equipo tendrá 5 minutos para exponer su trabajo.

**PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:**

- 1.- ¿Les costó trabajo decidir qué hacer?
- 2.- ¿Hubo participación equitativa por los miembros del equipo?
- 3.- ¿Qué tan importante es la participación de todos, para lograr la productividad?

**CONCLUSIÓN:** si cada uno realiza lo que le corresponde, eficazmente, la productividad se hace manifiesta.

(99)

**DINÁMICA**

**“FANTASIAS SOBRE EL FUTURO”**

**TIEMPO: 60 MINUTOS**

**OBJETIVO:** Reflexionar, sobre la importancia de fijar metas a corto, mediano y largo plazo

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- \* Grabadora
- \* Cinta con música instrumental para meditar

**PROCEDIMIENTO:**

- 1).- Poner música suave instrumental, para que el alumno se sienta relajado, con los ojos cerrados durante 5 minutos,
- 2).- Piense en su vida de aquí a 5 años más, deje que las fantasías comiencen lentamente,
- 3).- Imagine que ahora es tan seguro como deseaba ser y trate de imaginar también como sería su vida cotidiana,
- 4).- Cuando esté preparado comience a escribir una carta a un amigo, real o imaginario desde la nueva persona que ahora es, como si hiciera muchos años que no lo ve y Usted lo quiere invitar para que venga unos días en su casa.
- 5).- Háblele de su vida, de su trabajo, de su familia, trate de describirle los cambios que él va a notar en usted desde la última vez que lo vio,
- 6).- No se extrañe si siente deseos hasta de cambiar su nombre,
- 7).- Solicitar a participantes voluntarios platiquen su historia.

**CONCLUSIÓN:** para alcanzar nuestras metas, primero hay que definir las con claridad y ser realistas.

(100)

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- Lectura para cada equipo
- Papel rotafolio (1 por equipo)
- Marcadores
- Cinta adhesiva

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. Define la importancia de la responsabilidad en la lectura
2. ¿Qué opinas del plan de vida de los personajes?
3. ¿Qué tomarías de la lectura para tu plan de vida?

**CONCLUSIÓN:** los que cosechan éxitos en su vida no suelen ser los más inteligentes, sino los más responsables.

**UNA VIDA SIN PLAN**

Como todos sabemos la hormiga es un insecto que por naturaleza prevé el resguardo de alimentos, considerando la posible escasez que pudiera darse en cualquier época del año.

De acuerdo a esta característica, en cierta ocasión una hormiga observaba una flor cuando inesperadamente, una libélula se apresuró a succionar el néctar de su cáliz. La hormiga, molesta por esta intromisión, esto dijo:

- En la vida hay que tener un objetivo y un plan. Tú te aprovechas de las circunstancias, no tienes un plan, vives sin trabajar.

La libélula la escuchaba con cierta indiferencia, como si aquello careciera de todo sentido.

- Cierto, así soy feliz -comento la libélula- yo sólo vivo el momento, disfrutar el placer es mi único objetivo: ese es mi plan, otra cosa para mí no tiene importancia.

La hormiga convencida de que nada podría hacer frente a esa forma de entender y vivir la vida, se retiró pensativa reflexionando para sí:

- Su plan y el mío son diferentes; sólo queda que ella siga su camino con su plan y yo, mi camino con mi plan.

La hormiga estaba en un mercado, veía cómo el carnicero destazaba la carne, esperando que cayera algún pedacito. La libélula, como siempre, esperaba sacar ventaja posándose en la carne misma.

Su descuido no le permitió ver que el cuchillo se acercaba con velocidad. Pasaron los años y por esas coincidencias que ofrece la vida, un día la hormiga y la libélula se volvieron a encontrar. y fue partida en dos. Al caer, la hormiga que esperaba pacientemente recogió el cuerpo mutilado y lo arrastró hasta su guarida.

- Ya ves, hoy terminó tu plan - dijo la hormiga y el mío continúa. Tu orgullo no te permitió entender que siempre es bueno escuchar la experiencia ajena. Tú sólo viviste para comer y hoy, terminas siendo comida.

**(101)**

**REFLEXIÓN: ¿QUIÉN SOY YO?**

**TIEMPO: 50 MINUTOS**

**OBJETIVO:**

Que el alumno tome conciencia de la formación del hábito de la responsabilidad.

**PROCEDIMIENTO:**

- 1.- El docente integrará equipos.
- 2.- A cada equipo se le dará la reflexión de la lectura adjunta\*, para ser analizada y dar sus conclusiones.
- 3.- Por equipos, numerar las acciones que llevan a la formación del hábito de la responsabilidad y exponerlos al grupo.

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- copia de la lectura (por equipo)
- pizarrón
- gis o marcador

**CONCLUSIÓN:** yo soy el formador del hábito de la responsabilidad.

\*Soy tu compañero constante. Soy tu más grande ayuda, o tu más pesada carga. Te impulsare hacia las alturas, o te arrastraré al fracaso. Estoy completamente bajo tu mando. De todas tus formas, la mitad de las cosas que hago puedes dejarlas a mi cargo y podré compartirlas rápida y correctamente.

Es fácil lidiar conmigo: sólo es necesario que seas firme. Muéstrame exactamente cómo quieres que haga las cosas, y tras unas cuantas lecciones las desarrollaré automáticamente. Soy el sirviente de todos los grandes personajes y, ¡ay!, también de todos los perdedores. A quienes son grandes, los hice yo así. A los otros, los conduje al fracaso.

No soy una máquina, aunque funcionó con la precisión de un mecanismo y además con la inteligencia de un humano. Puedes hacerme funcionar para obtener ganancias o para quedar en la ruina; para mí, no hay diferencia.

Tómame, entréname, sé firme conmigo, y pondré el mundo a tus pies. Sé indulgente conmigo, y te destruiré.

**(102)**

**DINÁMICA: “EL NAVIO”**

**TIEMPO: 40 MINUTOS**

**OBJETIVO:** aprender a responder clara y rápidamente ante la presión de los demás.

**PROCEDIMIENTO:**

1. El docente explicará a los jóvenes que la actividad consiste en responder de manera asertiva ante las líneas de presión que se les indique. \*adjunto (Se requiere atención y trabajar en círculo)
2. El docente iniciará el juego diciendo una línea de presión mientras arroja la pelota a alguno de los jóvenes.
3. El joven tendrá que responder rápidamente y de manera asertiva ante la presión y devolver después la pelota al docente.
4. Si no contesta asertivamente, tendrá que salir del círculo.
5. El docente repetirá ésta secuencia con todos los jóvenes, de tal manera que al final se quedarán los más asertivos.

Nota: el docente explicará por qué no fue asertiva la respuesta.

**MATERIALES REQUERIDOS:**

- Pelota de goma, tela o unicel

**CONCLUSIÓN:** si confías en ti con todo tu ser, no habrá obstáculo que no puedas vencer

**\*LINEAS DE PRESIÓN**

- Si no haces el amor conmigo, voy a creer que eres inmadura.
- Si ensayas desde ahora a hacer el amor, serás más popular ante tus amigos.
- Tus papás no saben lo que dicen, una emborrachadita a todos nos cae bien.
- Sólo los maricones no fuman, prueba un poquito.
- Anda prueba un poquito el que no arriesga no gana.
- Me perderás si no te acuestas conmigo.
- Todos tiene relaciones sexuales, tú eres la única virgen aún.
- Si fueras realmente macho te aventarías.
- Si en realidad crees que vales, te acostaras conmigo.
- Es divertido tomar riesgos, así que hay que tener relaciones sexuales.
- Mucha gente tiene hijos a nuestra edad. Deberías aventarte a ver qué pasa.

- No quieres acostarte conmigo porque eres homosexual.
- ¿Saldrías con un muchacho que acostumbra tomar en las fiestas?
- ¿Invitarías a tu novio (a) a tu casa si no hay alguien más?
- ¿Sabrías de la fiesta con un joven que te gusta para platicar en su coche?
- Pide por mí, yo como lo que tú quieras.
- Cuando tengas tiempo me hablas, yo puedo esperar.
- Regreso a mi casa a la hora que tú me quieras llevar
- ¡No te voy a esperar toda la vida!
- ¡No me interesa que estés ocupado (a) hoy vamos a salir!
- Eres un (a) anticuado (a)
- Si tú no me quieres ... Hay otras
- Tienes que obedecerme porque soy tu novio (a)
- Hace dos días que no me habla, creo que no le gusto.
- Por la forma que me ves, creo que te gusto.
- Seguro que si sales conmigo es porque quieres algo.
- Si me quisieras me darías una prueba de tu amor.
- No me abandones, no puedo vivir sin ti.
- No puedo controlarme cuando estoy contigo.
- Tú eres mi última oportunidad, no puedo dejarte escapar.
- No me importa que seas un borracho, cuando nos casemos te voy a cambiar.
- No me importa que no tengas trabajo, yo te mantengo.
- No me importa que seas mujeriego, yo te haré feliz cuando nos casemos y no andarás con nadie más.
- Que no te importe que tenga muchas, tu eres la principal.
- Si tuvieras un hijo no me dejarías.
- Pobrecito (a) no puede vivir sin mí; me necesita.
- Si me dejas me suicido.

Nota: Se considera persona asertiva aquella que responde negativamente a todas las líneas de presión.

## Fuentes de consulta

### Bibliográficas

Comité Directivo del Sistema Nacional de Bachillerato (2009). Acuerdo número 9, orientaciones sobre la Acción Tutorial en el Sistema Nacional de Bachillerato. México.

Delors J., (Comp) (1996). Los cuatro pilares de la educación. En La educación encierra un tesoro. México: UNESCO.

SEP. (2007) Programa Sectorial de Educación 2007-2012. CONALITEG. México.

SEP – SEMS – FLACSO. (2014) YO NO ABANDONO (4) Manual para implementar la tutoría entre pares (alumno – alumno) en planteles de educación media superior. MOVIMIENTO CONTRA EL ABANDONO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

SEP – SEMS – FLACSO. (2014) YO NO ABANDONO (9) Manual para ser un mejor tutor en planteles de educación media superior. MOVIMIENTO CONTRA EL ABANDONO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

SEP – SEMS. (2018) LÍNEAS DE POLÍTICA PÚBLICA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (Juan Pablo Arroyo Ortiz)

SEP. (2019) PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2019 -2024. México

SEP – SEMS. (2019). La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas.

SEP – USICAMM. (2019) Marco para la excelencia en la enseñanza y la gestión escolar en la Educación Media Superior. Perfiles profesionales, criterios e indicadores para docentes, técnicos docentes y personal con funciones de dirección y de supervisión. Ciclo Escolar (2020 – 2021).

Tobón (2012) Manual de Asesoría técnica pedagógica El proyecto de intervención. Florida Estados Unidos. Kresearch Corp.

Villanueva, G., Mancilla, S. 2014, Ética, México, GAFRA

### Electrónicas

Bordignon, N, (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson, REVISTA LASALLISTA DE INVESTIGACIÓN - VOL. 2 No. 2, Colombia

<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Etapas de la adolescencia, Cuidate Plus, consultado julio 2020  
[https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/etapas-adolescencia.html#:~:text=Adolescencia%20temprana%20\(11%2D13%20a%C3%B1os,aparecen%20los%20caracteres%20sexuales%20secundarios.](https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/etapas-adolescencia.html#:~:text=Adolescencia%20temprana%20(11%2D13%20a%C3%B1os,aparecen%20los%20caracteres%20sexuales%20secundarios.)

PNUD. (2015). Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. febrero 7, 2020, de Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sitio web:  
<https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>

INEGI. (2018). 2.2 millones de adolescentes en México dejan la escuela porque no les alcanzó el dinero: INEGI. marzo 30, 2020, de Sin Embargo Sitio web: <https://www.sinembargo.mx/10-07-2018/3440230>

La Socioformación: Un Estudio Conceptual, 4 de febrero de 2015. Tobón, González, Nambo, Vázquez, centro universitario CIFE, Cuernavaca Mor. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art02.pdf>

El ciudadano de si y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del ciudadano. 31 de mayo de 2013, Garcés, Giraldo. <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>

Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Rivero, González, Unidad de Medicina del Adolescente. Hospital de Móstoles, Madrid 2005 [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo\\_adolescente%282%29.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente%282%29.pdf)

Bertrand Regader 2014 <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-aprendizaje-piaget> Consultado 12/08/2020

Bertrand Regader, director de Psicología y mente <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky> Consultado 12/08/2020

Adrián Triglia <https://psicologiaymente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social> Consultado 12/08/2020

Jonathan García-Allen <https://psicologiaymente.com/biografias/daniel-goleman> Consultado 12/08/2020

Nahum Montagud Rubio 2020, <https://psicologiaymente.com/biografias/david-ausubel> Consultado 12/08/2020

Brittany Allen, MD,FAAP y Helen Waterman, DO, 2019, etapas de la adolescencia <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx#:~:text=La%20adolescencia%20es%20el%20per%C3%ADodo,se%20relaciona%20con%20el%20mundo.> Consultado 12/08/2020

Instituto Mexicano de la Juventud <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven> Consultado 12/08/2020

Orientación laboral <http://orientadorprofesional.canalempleo.net/tecnicas-de-dinamica-de-grupos/#:~:text=Se%20denominan%20t%C3%A9cnicas%20grupales%20a,teor%C3%ADa%20de%20la%20Din%C3%A1mica%20Grupos.> Consultado 12/08/2020

Webconsultas, Fernández López, Vanesa, 2020, teorías y tipos de motivación, [https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/teorias-y-tipos-de-motivacion-6641#book\\_content](https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/teorias-y-tipos-de-motivacion-6641#book_content)

Revisión del Marco Curricular de Educación Media Superior <http://revisiomarcocurricular.cosdac.sems.gob.mx/wp-content/uploads/bp-attachments/1075/Revisi%C3%B3n-del-Marco-Curricular-SEMS-2020.pdf>

Disco compacto que contiene el programa jóvenes para la DGETI, 1999