

“JÓVENES PARA JÓVENES”

Antología

Primer Semestre

Conociendome



ALUMNO



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN
TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS





DIRECTORIO

Delfina Gómez Álvarez
Secretaria de Educación Pública

Juan Pablo Arroyo Ortiz
Subsecretario de Educación Media Superior

Rafael Sánchez Andrade
Director General de
Educación 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

Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios
Dirección Académica e Innovación Educativa
Centro de Actualización Permanente

2021



Secretaría de Educación Pública

Subsecretaría de Educación Media Superior

Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios

Centro de Actualización Permanente (2021)

Todos los textos de otros autores incluidos en la presente antología han sido retomados exclusivamente con fines didácticos y sin fines de lucro.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Propósito general

ADOLESCENCIA TEMPRANA

Jóvenes I - Conociéndome-

Dinámica de integración

I. Adolescencia

Dinámica de integración

1.1 Adolescencia

Técnica “Cinco Preguntas”

1.2 Adolescencia temprana

Técnica “Comunicación Grupal”

1.3 Adolescencia media

Técnica “Planeación de acciones”

1.4 Adolescencia tardía

Técnica “Inventario de cambios”

Técnica “La mano a la barbilla”

II. Autoestima y valores

2.1 Autoestima

Mi declaración de autoestima

Técnica “Concepto de sí mismo”

Técnica “Inventario de la vida”

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

Técnica “20 cosas que me gusta hacer”

Técnica “Normas y reglas del grupo”

2.3 Relación entre la autoestima y los valores

Técnica “Justicia con el prójimo”

Técnica “Amistad”

III. Formas y estrategias de aprendizaje

3.1 El tiempo

3.2 Principales instrumentos para organizar actividades y su utilización

Técnica “Organización de actividades”

3.3 Consideraciones en la preparación de exámenes

Técnica “Mapa de distractores

Técnica “Analizando cómo preparar un examen”

3.4 Aprendizaje cooperativo

Técnica “Las estatuas”

IV. PROYECTO DE VIDA

Técnica “Factores de riesgo”

Técnica “La escuela y yo”

Técnica “Ritmo”

Técnica “En uno y doble sentido”

Técnica “El barco”

Técnica “Poniéndose la camiseta”



INTRODUCCIÓN

El desarrollo del Sistema Nacional de Tutorías Académicas (SiNaTA) promovido por la Subsecretaría de Educación Media Superior a través de la Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico (COSFAC), 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, el enfoque psicológico y el marco conceptual. La segunda unidad la forma los contenidos de Jóvenes II la estructura del Programa Jóvenes para jóvenes, la adolescencia temprana y los anexos concernientes a esta unidad.



Propósito 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.



UNIDAD I ADOLESCENCIA TEMPRANA

JÓVENES I CONOCIÉNDOME

DINÁMICA “DE INTEGRACIÓN”

TIEMPO 40 MINUTOS

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

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



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.

DINÁMICA: “CINCO PREGUNTAS FÁCILES”

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. Dígales 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

1.2 ADOLESCENCIA TEMPRANA

DINÁMICA “COMUNICACIÓN GRUPAL”

TIEMPO: 90 MINUTOS

OBJETIVOS:

- Observar la habilidad y creatividad de cada sujeto tanto individualmente como en grupo.
- Observar cómo se da la comunicación entre los sujetos de un equipo.
- Obtener conciencia de la importancia de nuestros diferentes órganos de los sentidos.

RECURSOS MATERIALES:

Salón amplio e iluminado	Una barrita de plastilina
20 tachuelas	Una mascada
Papel cascarrón	Un paliacate
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. Al Italia (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 mascadas 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 podrán 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.

1.3 ADOLESCENCIA MEDIA

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 a 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 qué frecuencia hará usted una evaluación de sus adelantos rumbo al objetivo?
4. **CONCLUSIONES:** el éxito solo se alcanza planificando

1.4 ADOLESCENCIA TARDÍA

DINÁMICA “INVENTARIO DE CAMBIOS”

TIEMPO 30 MINUTOS

OBJETIVO: Concientizar al alumno de los cambios que ha experimentado durante su vida

INSTRUCCIONES:

- 2 Piensa y anota los 3 cambios que has experimentado en los últimos dos años y que consideres más significativos.
- 3 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:

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 o 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 sugieren este ejercicio?

II AUTOESTIMA Y VALORES

2.1. AUTOESTIMA

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.

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 este ejercicio se intenta cambiar una actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. 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.

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 y hojas con las 8 preguntas para cada participante.

DESARROLLO:

- Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante.
- Cada uno debe escribir tantas respuestas a las 8 preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.
- Se comparan las respuestas individuales con las del grupo.
- 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?
5. ¿He descartado algunos sueños por no ser realista y que deba volver a soñar?
6. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
7. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
8. ¿Qué debo empezar a hacer ya?

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?

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

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

DINÁMICA “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:

- Relación de “debes” individuales y propuestas para “debes” grupales. (15 minutos)
- Organización del grupo en plenaria para selección y elaboración de relación de “debes” por equipo. (15 minutos)
- Discusión y elaboración de “debes” grupales. (15 minutos)
- Elección del lugar adecuado para colocar dentro del salón la relación anterior. (5 minutos)

2.3. Relación entre la autoestima y los valores.

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 dramatizen 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:

1. ¿Qué pasa cuando dos personas hablan mal de otra?
2. ¿Qué hago cuando alguien me dice que han hablado mal de mí?
3. ¿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.

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.

1. ¿Crees qué es importante tener amigos?, ¿Por qué?
2. ¿Crees qué 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

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

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; anotaré cuanto le dedica; 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

3.3. Consideración en la preparación de exámenes

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

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 mis 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 sé 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 solo 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

3.4. Aprendizaje cooperativo

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.

IV. PROYECTO DE VIDA

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 presentarán 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 tratarán 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.



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.

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 comentará en grupo. **DURACIÓN 50 MINUTOS.** Ayudando al 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?

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.

DINÁMICA “RITMO”

TIEMPO: 30 MINUTOS

OBJETIVO: El alumno comprenderá la importancia de trabajar coordinados todos los integrantes de un equipo.

MATERIALES: 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 tomará 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 segundo de acuerdo a la última cifra (1).

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

- 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.
- Solamente el voluntario puede hablar en voz alta y debe colocarse de espaldas a los participantes cuidando de que no le vean el dibujo.
- Ningún participante puede hablar, preguntar, hacer ruido, o cualquier tipo de expresión.
- El tiempo queda a juicio del instructor, NO EXCEDIENDO DE LOS 20 MINUTOS

SEGUNDA ETAPA

- Se le entrega la hoja con el dibujo “B” al voluntario, el cual vuelve a narrarlo al grupo con toda exactitud.
- 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).
- El tiempo queda a juicio del instructor. NO EXCEDIENDO DE LOS 20 MINUTOS

TERCERA ETAPA

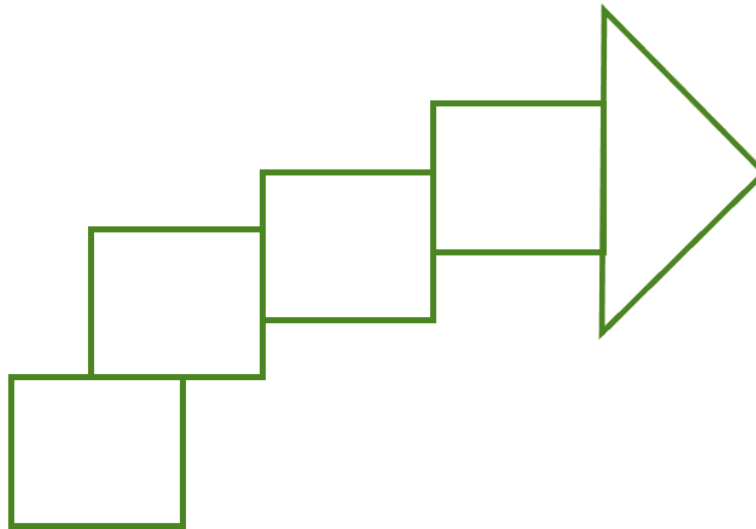
- Se compara el tiempo usado en el primero y segundo dibujo.
- Se comparan los dibujos del grupo con los originales para mostrar los aciertos entre el primer sistema de comunicación y el segundo.
- Se compara la vivencia del grupo en el primero y segundo dibujo.

- Se hace una reflexión teórica sobre las ventajas y desventajas de cada sistema, así como de los estereotipos de la comunicación.

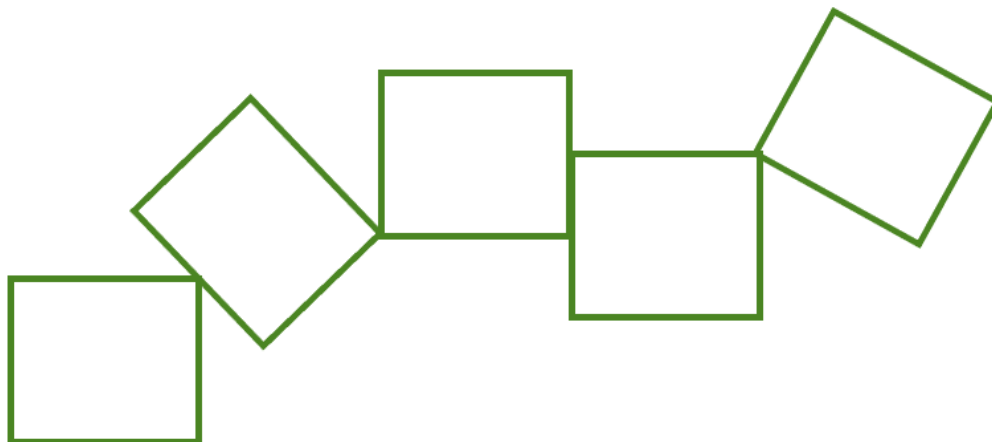
CONCLUSIONES:

sin la comunicación en un grupo no se logran los objetivos

(DIBUJO A)



(DIBUJO B)



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.

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.

DINÁMICA “PONIENDOSE LA CAMISETA”

TIEMPO: 25 MINUTOS

OBJETIVO: Lograr la conciencia de pertenencia del alumno al grupo.

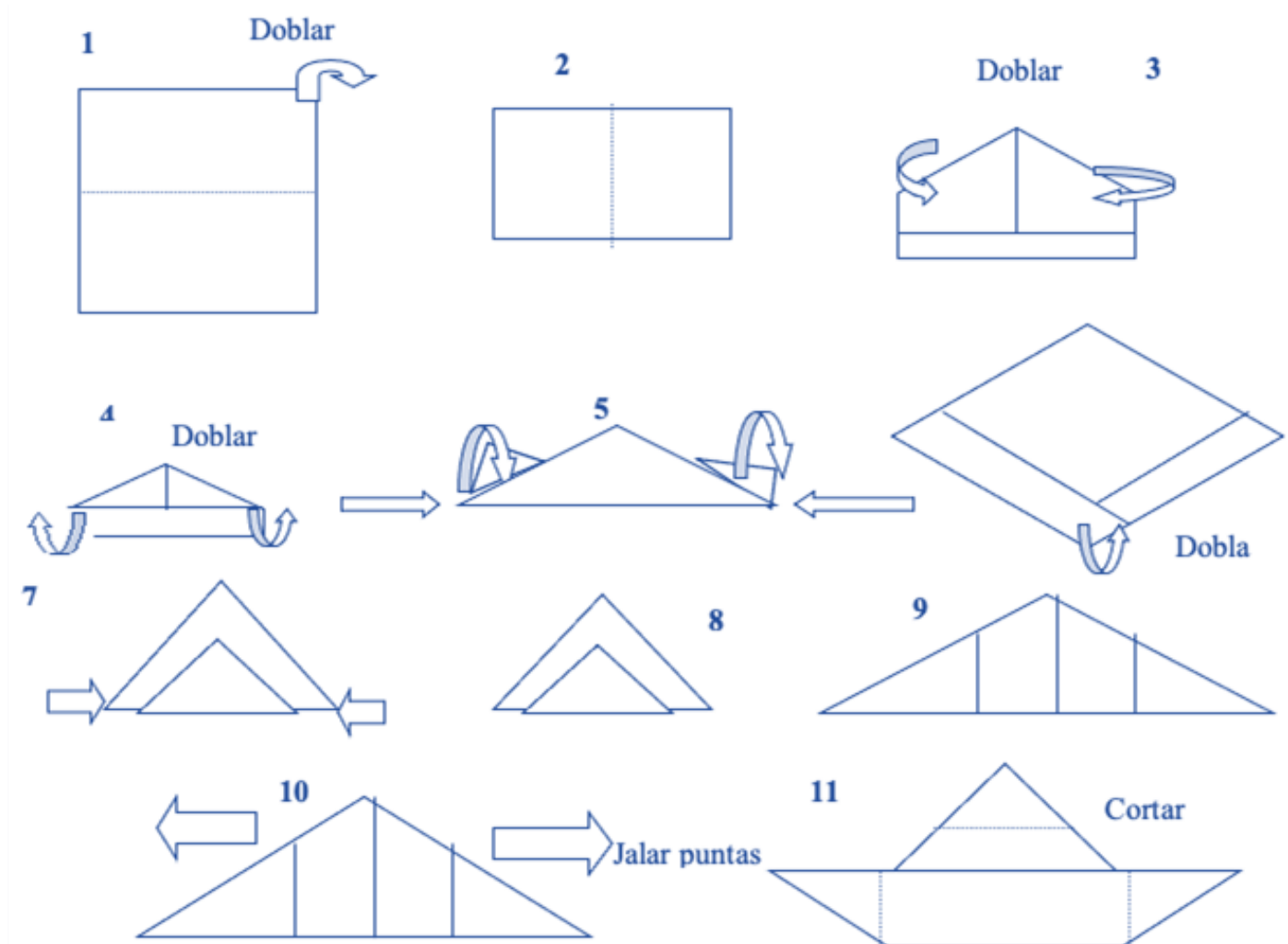
INSTRUCCIONES: El docente entregará una hoja rotafolio a cada alumno y tomará él una, comenzando a dar las indicaciones (que se localizan en la parte final de este párrafo), con lo cual terminarán realizando un barco de papel, el coordinador permanentemente estará comentando a los alumnos las cosas por 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





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).



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

Bertrand Regader 2014 <https://psicologiyamente.com/desarrollo/teoria-del-aprendizaje-piaget> Consultado 12/08/2020

Bertrand Regader, director de Psicología y mente <https://psicologiyamente.com/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky> Consultado 12/08/2020

Adrián Triglia <https://psicologiyamente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social> Consultado 12/08/2020

Jonathan García-Allen <https://psicologiyamente.com/biografias/daniel-goleman> Consultado 12/08/2020

Nahum Montagud Rubio 2020, <https://psicologiyamente.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

Revisión del Marco Curricular de Educación Media Superior
<http://revisionmarcocurricular.cosdac.sems.gob.mx/wp-content/uploads/bp-attachments/1075/Revisi%C3%B3n-del-Marco-Curricular-SEMS-2020.pdf>