

# “JÓVENES PARA JÓVENES” Antología

Tercer Semestre

## Los demás conmigo



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



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN  
TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS



**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 MEDIA

Jóvenes III –Los demás conmigo-

I. Motivación y autoconocimiento

1.1 Tipos de motivaciones

Técnica “Mis emociones”

1.2 Cambios de actitud

Técnica “Mis actitudes negativas”

II. Comunicación y relación

2.1 Proceso de comunicación

Técnica “Comunicación aplicada”

2.2. Formas de comunicación

Técnica “Una línea”

III. Inteligencia y educación emocional

3.1 Inteligencia emocional.

Técnica “Mímica”

3.2 Autoconocimiento y autoanálisis

Técnica “El muñeco”

3.3 Cambios internos por la emoción

Técnica “La estrella de los 5 picos”

IV. Los sentidos en el aprendizaje

4.1 Función de los sentidos en el aprendizaje

Técnica “Sentir=aprender”

4.2 Motivación para el aprendizaje

Técnica “Estudiar con música”

4.3 Gimnasia cerebral

Técnica “Ejercicios de gimnasia cerebral”

### FUENTES DE CONSULTA



## 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 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.



## ADOLESCENCIA MEDIA JÓVENES III LOS DEMÁS CONMIGO

**PROPÓSITO:** 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.

### I MOTIVACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

#### 1.1 TIPOS DE MOTIVACIONES

**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

#### 1.2 CAMBIOS DE ACTITUD

**DINÁMICA:** MIS ACTITUDES NEGATIVAS”

**TIEMPO:** 40 minutos

**OBJETIVO:** Lograr que el alumno adquiera 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.

**CONCLUSIÓN:** Las personas maduras conocen sus emociones y pueden realizar los cambios de actitud necesarios para incrementar sus logros.

## II COMUNICACIÓN Y RELACIÓN

### 2.1 PROCESO DE COMUNICACIÓN

**DINÁMICA:** “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 le 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?

**CONCLUSIÓN:** La comunicación es un proceso que implica responsabilidad y disposición.

### 2.2 FORMAS DE COMUNICACIÓN

**DINÁMICA:** “UNA LÍNEA”

**TIEMPO:** 40 MINUTOS



**OBJETIVO:** Demostrar cómo se puede responder de manera asertiva ante una presión o ante una propuesta incómoda 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, él 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 él.....
- 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.

**CONCLUSIÓN:** Defender tu postura es practicar la comunicación asertiva.

### III INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

#### 3.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL

**DINÁMICA:** “MÍMICA”

**TIEMPO:** 30 MINUTOS

**OBJETIVO:** Los alumnos experimentaran las emociones a través de los gestos faciales.



**PROCEDIMIENTO:** Se formarán 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 DISCUSIÓN:**

1. ¿Qué dificultó las expresiones del actor?
2. ¿Qué dificultó la respuesta del grupo?

**CONCLUSIÓN:** Los estímulos que provocan las emociones son más relevantes para identificarlas que los gestos faciales o las reacciones de comportamiento

**3.2 AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOANÁLISIS**

**DINÁMICA: “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	-tus 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	-“dónde estás hoy” en tu vida.
A la altura del pie derecho	-“hacia dónde 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.

**CONCLUSIÓN:** Conocer nuestros sentimientos nos ayuda a conocernos y conocer a los demás

### 3.3 CAMBIOS INTERNOS POR LA EMOCIÓN

#### DINÁMICA “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 escribirá 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.



**CONCLUSIÓN:** Las experiencias emocionales ayudan a conocernos mejor.

## IV LOS SENTIDOS EN EL APRENDIZAJE

### 4.1. LOS SENTIDOS EN EL APRENDIZAJE

**DINÁMICA:** SENTIR=APRENDER

**TIEMPO:** 60 minutos

**OBJETIVO:** el alumno reconocerá a los órganos de los sentidos como elementos fundamentales para el aprendizaje

Procedimiento: se formarán 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.

**CONCLUSIÓN:** 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.

### 4.2 MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE

**DINÁMICA:** “ESTUDIAR CON MÚSICA”

**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 DISCUSIÓN:**

1. ¿Cómo te sentiste?
2. ¿Conocías esta música?
3. ¿Has estudiado con otro tipo de música? ¿Qué clase de resultados obtuviste?
4. ¿Piensas que funcione esta música para estudiar? ¿Por qué?

Posteriormente se realiza una lluvia de ideas donde expresarán lo que entendieron del texto, si están de acuerdo, darán ejemplos y desarrollarán 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?

### 4.3 GIMNASIA CEREBRAL



## **DINÁMICA: “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 QUÉ 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 QUÉ 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 QUÉ 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 QUÉ SIRVE?

1. Mejora la autoestima
2. Revela mecanismos de acción para alcanzar tus metas
3. 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 QUÉ 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



## 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://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%AAdodo,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>