

Dimensión empoderamiento

Habilidades para la vida y el trabajo:

- autoconocimiento
- manejo de emociones
- comunicación



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Fernando Carrera Castro

Representante de UNICEF en México

Maki Kato

Representante Adjunta de UNICEF México

Astrid Hollander

Jefa de Educación de UNICEF México

Janina Cuevas Zúñiga

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Yuriria Trejo Tinoco

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Secretaría de Educación Pública

Mario Delgado Carrillo

Secretario de Educación Pública

Tania Rodríguez Mora

Subsecretaria de Educación Media Superior

Virginia Lorenzo Holm

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

Manuales de habilidades para la vida y el trabajo

Manual del docente

Dimensión empoderamiento

Habilidades: autoconocimiento, manejo de emociones y comunicación

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2025

Coordinación técnica, desarrollo y adaptación de contenidos, UNICEF

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Asistencia técnica en el desarrollo de contenidos

CAMEXA

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Comité Editorial, UNICEF

Alejandra Castillo

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (ODS 4) "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes a UNICEF. Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Revisión de contenidos, SEP

Delia Carmina Tovar Vázquez

Directora de Innovación Educativa y Desarrollo Curricular

Adriana Hernández Fierro

Jefa del Departamento de Desarrollo de Planes y Programas

Nota. Algunas lecciones y actividades de esta manual fueron retomadas y adaptadas para el nivel bachillerato de los Manuales de habilidades para la vida de educación secundaria desarrollados por UNICEF en coordinación con la Secretaría de Educación Pública.

Contenido

Introducción	5
Temario	6
Estructura de las lecciones	7
Sugerencias para usar este manual	9
Dimensión de empoderamiento	11
UNIDAD 1. AUTOCONOCIMIENTO	12
1.1 ¿Qué es el autoconocimiento y por qué es importante?	14
1.2 ¿Quién soy?	18
1.3 Lo que valoro en mi vida	22
1.4 Mis fortalezas	26
1.5 Mis emociones recurrentes	30
Bibliografía	34
Recursos recomendados	34

UNIDAD 2. MANEJO DE EMOCIONES	35
2.1 ¿Qué es el manejo de emociones y por qué es importante?	37
2.2 ¿Qué son las emociones?	41
2.3 Nombrar las emociones	45
2.4 Aprender a calmarse	49
2.5 Trabajar con los pensamientos	53
Bibliografía	58
Recursos recomendados	58
UNIDAD 3. COMUNICACIÓN	59
3.1 ¿Qué es la comunicación y por qué es importante?	61
3.2 Escucha activa	64
3.3 Comunicar hechos	67
3.4 Comunicar emociones y necesidades	70
3.5 Hacer peticiones	74
Bibliografía	78
Recursos recomendados	78
Anexo: diagnósticos iniciales	80
Cuestionario: autoconocimiento	82
Cuestionario: regulación de emociones	84
Cuestionario: comunicación	86

Estimadas maestras y estimados maestros:

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Secretaría de Educación Pública (SEP) ponen a su disposición este manual en el producto de los trabajos realizados para apoyar el desarrollo de habilidades para la vida y el trabajo en el sistema de educación dual de tipo medio superior.

El desarrollo de las habilidades para la vida y el trabajo (HVyT) se plantea en dos vertientes para las y los estudiantes inscritos en formación dual. La primera, en el salón de clases a través del liderazgo de las y los docentes. En cuanto a la segunda vertiente, las HVyT se fortalecen dentro de la empresa, con el acompañamiento de la figura del instructor, durante su formación en cada uno de los puestos de aprendizaje. Estas actividades estarán alineadas al Acuerdo secretarial 09/08/23, por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS) y el Acuerdo número 09/05/24 que se modifica el diverso número 09/08/23 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior, reforzando los recursos socioemocionales para apoyar la transversalidad al desarrollo integral de las y los estudiantes durante toda su educación.

Este manual busca ser una guía que permita a las y los docentes llevar a la práctica el marco de habilidades para la vida de educación dual a través de actividades dirigidas hacia el desarrollo de 12 habilidades, organizadas en cuatro dimensiones: 1) Dimensión de empoderamiento que incluye las habilidades de autoconocimiento, regulación de emociones y comunicación; 2) Dimensión de aprendizaje conformado por las habilidades de mentalidad de crecimiento, creatividad y resolución de problemas; 3) Dimensión de ciudadanía que contiene las habilidades de empatía, colaboración y conciencia social; 4) Dimensión de empleabilidad enfocada en las habilidades de logro de metas, autonomía y toma de decisiones.

Este manual, al estar alineado con el Marco de habilidades para la vida y el trabajo de educación dual y el MCCEMS, promueve recursos socioemocionales que naturalmente inciden en la responsabilidad social y bienestar emocional afectivo de la comunidad escolar en su conjunto.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos revisar todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de habilidades para la vida y el trabajo de educación dual!

Temario

Los contenidos de la dimensión de empoderamiento se organizan en tres unidades y en un total de 15 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: los estudiantes podrán
1. Autoconocimiento	1.1 ¿Qué es el autoconocimiento y por qué es importante?	Conocer qué es el autoconocimiento y algunos de sus beneficios.
	1.2 ¿Quién soy?	Identificar algunos elementos que forman su identidad.
	1.3 Lo que valoro en mi vida	Identificar sus valores y cómo estos se manifiestan en sus acciones.
	1.4 Mis fortalezas	Identificar sus fortalezas y áreas de crecimiento para alcanzar sus metas.
	1.5 Mis emociones recurrentes	Reconocer una emoción recurrente en su vida y su impacto en el logro de sus objetivos y metas.
2. Manejo de emociones	2.1 ¿Qué es el manejo de emociones y por qué es importante?	Conocer qué es el manejo de emociones y algunos de sus beneficios.
	2.2 ¿Qué son las emociones?	Conocer que las emociones son procesos que nos ayudan a sobrevivir y que detonan cambios cognitivos, fisiológicos y conductuales.
	2.3 Nombrar las emociones	Analizar las principales familias de emociones para ampliar su vocabulario emocional.
	2.4 Aprender a calmarse	Practicar una técnica de atención para regular las emociones de enojo o ansiedad.
	2.5 Trabajar con los pensamientos	Identificar algunos pensamientos disfuncionales que acompañan al enojo y la ansiedad.

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: los estudiantes podrán
3. Comunicación	3.1 ¿Qué es la comunicación y por qué es importante?	Conocer qué es la comunicación y algunos beneficios de comunicarse adecuadamente.
	3.2 Escucha activa	Practicar una técnica de escucha activa para comunicarse de manera efectiva.
	3.3 Comunicar hechos	Distinguir entre hechos e interpretaciones.
	3.4 Comunicar emociones y necesidades	Identificar sus emociones y necesidades, y comunicarlas de manera adecuada.
	3.5 Hacer peticiones	Hacer peticiones dirigidas a satisfacer una necesidad auténtica.

Estructura de las lecciones

Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y se organiza conforme a la siguiente estructura:

- 1. Título de la lección:** cada lección del curso comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.
- 2. Ficha técnica:** la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.
- 3. Actividades:** cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es una actividad individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que las y los docentes puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

4. Orientaciones didácticas: después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad, y para ayudarles a fomentar las habilidades de esta dimensión en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer la habilidad en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

I. Introducción: todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

II. Desarrollo: la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada **“El concepto clave”**, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

III. Cierre: en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada **“Recomendaciones antes de irnos...”**, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

2.4

1 Aprender a calmarse

3

Actividad 1 🕒 10 min

a) Cada integrante elige (sin decir a las y los demás) entre enojo y ansiedad. Toma una hoja y realiza un dibujo libre de esa emoción.

b) Cada uno muestra su dibujo y al resto del equipo debe adivinar de qué emoción se trata.

c) Reflexiones sobre esas emociones: ¿qué tiene en común respecto a las sensaciones corporales?, ¿qué situaciones concretas pueden generarlas?, ¿qué características comunes encontraron en los dibujos?

🎓

El objetivo de este ejercicio es explorar estas emociones que caracterizan porque ambas tienen alta energía o activación y van acompañadas por sensaciones corporales intensas como aceleración del ritmo cardíaco, respiración rápida y superficial, sudoración, tensión muscular, ganas de moverse o golpear, etc. Esto puede identificarse en los dibujos de sus estudiantes.

2

Objetivo
Practicar una técnica de atención para regular las emociones de enojo o ansiedad.

Tiempo
50 minutos

Materiales
lápices y papel

Concepto clave
Respiración consciente

Resumen de la lección
En la primera actividad, las y los estudiantes dibujan las emociones de ansiedad y enojo y emulan sus características.
En la segunda actividad, proponen algunos consejos para manejar la ansiedad. En la tercera actividad, practican una técnica de respiración consciente para calmarse y manejar la ansiedad y el estrés.
En la última actividad, identifican situaciones personales que les producen emociones intensas.

1

Concepto clave
Respiración consciente
La respiración consciente consiste en respirar mientras atendemos el proceso. Es normal que te distraigas durante el ejercicio. En ese caso, cuando lo notes regresa al mismo con suavidad. Existen muchas técnicas de respiración consciente. En la Actividad 3 te presentamos una. Esta técnica es muy útil para calmarse y disminuir la intensidad de emociones como el enojo y la ansiedad. Otra estrategia muy útil consiste en hacer una pausa, parar y recuperar la atención al momento presente para detener el impulso de actuar de acuerdo con lo que nos dictan las emociones.
Enojo: Es la emoción que sentimos frente a una situación que consideramos injusta o cuando recibimos un trato desigual.
Ansiedad: Es la emoción que sentimos cuando tenemos miedo frente a un peligro real, pero poco probable.

Notas:

3

Actividad 4 🕒 20 min

a) Identifica tres situaciones en las cuales consideras que la técnica respiración consciente te puede ayudar a calmarte.

🎓

En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan de manera individual sobre situaciones en las cuales sienten emociones intensas y relacionan la técnica respiración consciente como recurso para aprender a calmarse.

📝

Antes de irte, recuerda...
Es importante que aprendas a manejar tus emociones para alcanzar tus metas y mejorar tu sensación de bienestar. Practica la técnica de respiración consciente todos los días durante cinco minutos, preferentemente durante las primeras horas del día, para aprender a calmarte cuando lo necesites. Si puedes repetir el ejercicio en diferentes momentos del día te será de gran beneficio.

III

Sugerencias

para usar este manual

Como en todo curso, en la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover las habilidades que comprenden la dimensión de empoderamiento en las y los estudiantes, es esencial ponerlas en práctica en las interacciones del salón de clases.

Por lo anterior, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar como docentes las habilidades de **autoconocimiento, manejo de emociones y comunicación**.

Además, presentamos algunas sugerencias concretas para implementar las lecciones del manual:

- Se recomienda aplicar el **Diagnóstico de habilidades**, antes de implementar la primera lección de cada habilidad. Las escalas para realizar los diagnósticos de cada habilidad se presentan en la sección de Anexos de este manual.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela o en el contexto de la empresa para el caso particular de las y los estudiantes inscritos en formación dual.
- Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.

- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más tiempo de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.
- Este manual, puede ser enriquecido con el uso del curso en línea de habilidades para la vida de educación dual, el cual tiene una duración de 10 horas y es autogestivo. Puede encontrarse en la plataforma de la Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico (COSFAC), en la siguiente liga: <https://cosfac.sems.gob.mx> y en Pasaporte al Aprendizaje: <https://mexico.learningpassport.org/>

La dimensión empoderamiento incluye las habilidades personales y sociales que permiten a las y los individuos desarrollarse de manera integral y alcanzar su máximo potencial (UNICEF, 2022 y 2017). En términos del Reporte de Delors (1996), esta dimensión se relaciona con el pilar “Aprender a ser”, el cual se centra en desarrollar la personalidad propia y actuar con autonomía, juicio y responsabilidad personal. En esta dimensión se contemplan tres habilidades: autoconocimiento, manejo de emociones y comunicación.

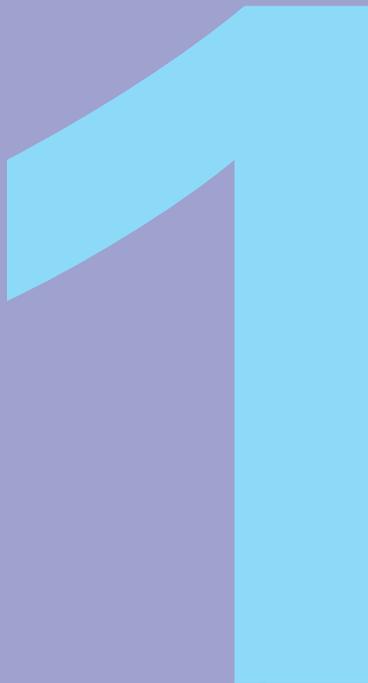
El empoderamiento es mucho más que simplemente tener confianza; implica un profundo conocimiento de sí mismos, la habilidad de gestionar las emociones y una comunicación efectiva. Al desarrollar estas habilidades, las y los individuos se sienten más capaces de enfrentar desafíos, superar obstáculos y alcanzar sus metas.

El autoconocimiento, el manejo de emociones y la comunicación son pilares fundamentales del empoderamiento. Al conocer sus fortalezas, debilidades, valores y motivaciones, las personas pueden tomar decisiones más alineadas con sus objetivos. El manejo de emociones les permite responder de manera más asertiva a situaciones difíciles y construir relaciones más sólidas. Y una comunicación efectiva facilita la expresión de ideas, la negociación y la resolución de conflictos.

Desarrollar estas habilidades en las y los estudiantes del Sistema de Educación Dual (SED) es crucial para prepararles para afrontar los retos del mundo laboral. En un ámbito cada vez más competitivo y dinámico, la capacidad de adaptarse al cambio, trabajar en equipo y resolver problemas de manera creativa es esencial. El empoderamiento proporciona a las y los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar estos desafíos con confianza y resiliencia.

El impacto del empoderamiento en las y los estudiantes al momento de incorporarse al mercado laboral es significativo porque les permite ser más proactivos, innovadores y capaces de adaptarse a nuevos roles y responsabilidades. Demuestran un mayor compromiso con su trabajo y son más propensos a alcanzar posiciones de liderazgo. Además, su capacidad para gestionar el estrés y las relaciones interpersonales les convierte en colaboradores valiosos para cualquier organización.

Unidad



AUTOCONOCIMIENTO



El autoconocimiento es la capacidad para conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia sobre las motivaciones, necesidades, valores, pensamientos y emociones propias; identificar las propias fortalezas, limitaciones y potencialidades.

El autoconocimiento implica dirigir la atención al mundo interno y tomar conciencia de diversos aspectos de la identidad, como valores y anhelos, fortalezas y limitaciones, así como de nuestra capacidad para aprender y lograr metas. Comprende también la capacidad para identificar con precisión las propias emociones, pensamientos y su influencia en nuestro comportamiento. Este proceso introspectivo es esencial para el desarrollo integral de las y los estudiantes, ya que les proporciona las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida con una mayor comprensión y aceptación de sí mismos.

La importancia del autoconocimiento en educación media superior no debe subestimarse. Durante estos años formativos, las y los estudiantes se encuentran en un proceso constante de definición y redefinición de su identidad. A través del autoconocimiento, las y los jóvenes pueden descubrir quiénes son en realidad, más allá de las expectativas externas y las presiones sociales. Este entendimiento profundo de sí mismos les permite desarrollar una mayor resiliencia, establecer metas realistas y alcanzables, mantener una visión clara y motivadora de su futuro, y construir relaciones interpersonales saludables.

El autoconocimiento es una herramienta fundamental para el éxito de una o un estudiante incorporado al SED. Al conocer sus fortalezas, debilidades, intereses y valores, la o el estudiante puede identificar las áreas en las que necesita desarrollarse y tomar decisiones más acertadas sobre su futuro profesional. Esta habilidad le permite adaptarse mejor a los diferentes entornos laborales, gestionar el estrés de manera efectiva y construir relaciones sólidas con sus compañeros y superiores. Además, el autoconocimiento fomenta la confianza en sí mismo y la motivación para alcanzar metas más ambiciosas, tanto en el ámbito académico como en el laboral.



1.1

¿Qué es el autoconocimiento y por qué es importante?

Objetivo

Conocer qué es el autoconocimiento y algunos de sus beneficios.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Autoconocimiento

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes diseñan un logo o imagen que refleje lo que entienden por autoconocimiento.

En la segunda actividad, analizan tres casos y explican cómo el autoconocimiento puede ayudar a los protagonistas.

En la tercera actividad, analizan las ventajas personales de algunos de los aspectos del autoconocimiento.



Actividad 1



20 min



Imaginen que trabajan para una empresa de diseño y un cliente les pide que diseñen un logo para un curso de autoconocimiento dirigido a adolescentes.

- Comenten qué entienden por autoconocimiento.
- Diseñen el logo entre todos.
- Presenten su logo al grupo y expliquen su significado.



- En este ejercicio, se pretende que las y los estudiantes exploren sus ideas previas respecto al autoconocimiento y las sintetizen en un dibujo.

- Si lo considera adecuado, después del inciso a) y antes de que los equipos realicen el dibujo del logo, pueden revisar el concepto de autoconocimiento en el apartado de “Concepto clave” y relacionarlo con las repuestas que dieron las y los estudiantes: ¿qué elementos de los que mencionaron están en la definición?, ¿qué elementos faltan?, ¿qué elementos mencionaron,



¿qué elementos faltan?, ¿qué elementos mencionaron, pero no están?, ¿en qué elementos tienen dudas?, etc.

- Considere que el logo de sus estudiantes no es correcto ni incorrecto, solo representa su entendimiento actual del concepto unido a su creatividad y capacidad de síntesis.



Actividad 2



20 min



- a) Analicen las siguientes situaciones de los casos que se presentan. Discutan cómo desarrollar el autoconocimiento le puede ayudar a Ana, Carlos y Luisa a salir de la situación en la que se encuentran:

I) Ana siente que a menudo actúa de forma impulsiva y luego se arrepiente de sus decisiones.

II) Carlos no sabe qué carrera elegir y se siente confundido sobre su futuro.

III) Luisa quiere mejorar sus relaciones con otras personas, pero no entiende por qué se siente frustrada con sus amistades.

- b) Observen la respuesta de un equipo sobre el primer caso. Mejorar su autoconocimiento le ayudaría a Ana a identificar las emociones que provocan su impulsividad y a reconocer patrones en su comportamiento. Así, podría desarrollar estrategias como tomarse un momento para respirar antes de actuar, y aprender de sus experiencias pasadas para tomar decisiones más informadas y responsables.

Comparen la respuesta con la de ustedes, ¿en qué coinciden?, ¿en qué se diferencian?



- c) Compartan sus respuestas sobre los casos de Ana, Carlos y Luisa con todo el salón identificando los elementos comunes y diferentes que planteó cada equipo. Reflexionen sobre las ventajas de desarrollar el autoconocimiento.



- En esta actividad, las y los estudiantes trabajan tanto con la definición de autoconocimiento como con sus beneficios al analizar tres casos relevantes para este fin. Note que el inciso b) puede tomarse como un ejemplo de respuesta que pueden usar de guía, aunque primero se les pida que respondan con lo que saben.



.....

Concepto clave
Autoconocimiento

.....

El autoconocimiento es la capacidad para conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia sobre motivaciones, necesidades, valores, pensamientos y emociones propias; así como identificar fortalezas, limitaciones y potencialidades individuales.

Desarrollar el autoconocimiento nos permite tomar decisiones conscientes y responsables, mejorar nuestras relaciones interpersonales e identificar y alcanzar nuestras metas.



Actividad 3



10 min



a) Completa las siguientes frases:

i) El autoconocimiento me puede ayudar a:

.....

ii) Ser consciente de mis emociones me beneficia porque:

.....

iii) Conocer mis metas me permite:

.....

iv) Si reconozco mis fortalezas puedo:

.....



b) Compartan sus respuestas.



- En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan de manera individual sobre la importancia del autoconocimiento. Por otro lado, se da un panorama general de los temas que comprenden esta dimensión.



Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, empezamos a desarrollar nuestro autoconocimiento. El autoconocimiento nos permite entender mejor nuestras emociones, pensamientos y valores, lo que nos ayuda a tomar decisiones más conscientes, lograr nuestras metas y mejorar nuestras relaciones. Reflexionar sobre nosotros mismos es fundamental para nuestro crecimiento personal y bienestar.

Te recomendamos conseguir un cuaderno o libreta y llevar un registro de los descubrimientos sobre ti. Empieza con escribir sobre qué te llevas de esta lección y en qué te podría ayudar desarrollar tu autoconocimiento.

Notas:

1.2

¿Quién soy?

Objetivo

Identificar algunos elementos que forman su identidad.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Elementos de la identidad

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan los elementos de la identidad de un personaje de un texto.

En la segunda actividad, elaboran el mapa de identidad de una persona real elegida por ellas y ellos, y el mapa de identidad propio.

En la tercera actividad, reflexionan sobre la elaboración de su mapa de identidad.



Actividad 1



10 min



a) Lean la historia de Diego:

Soy Diego Hernández. Tengo 16 años y vivo en una pequeña comunidad al sur de México. Desde niño he sido testigo de las desigualdades que enfrentamos. Veo como muchas familias luchan día a día para llevar el sustento a sus hogares y como algunos de mis amigos tienen que abandonar sus estudios para trabajar. Un día, mi abuela, que siempre ha sido mi inspiración, me contó sobre una injusticia que sufrió cuando era joven. A partir de ese momento, comencé a interesarme por los derechos humanos y la justicia social. Me di cuenta que muchas personas como ella no conocen sus derechos y no tienen las herramientas para defenderse.

Decidí que quería hacer algo para cambiar esta situación. Comencé a investigar sobre leyes y a buscar formas de ayudar a mi comunidad. Me uní a un grupo de jóvenes que organizan talleres de concientización sobre los derechos humanos y juntos

hemos realizado pequeñas acciones para mejorar la vida de las personas que nos rodean.

Sé que tengo un largo camino por delante, pero estoy convencido de que con esfuerzo y dedicación puedo lograr un cambio positivo en mi comunidad. Quiero estudiar derecho para poder defender a quienes más lo necesitan y construir un futuro más justo para todos.

- b) Describan a Diego Hernández con palabras o frases (por ejemplo: 34 años, justicia, etc.)
- c) Formulen por lo menos cinco preguntas que le harían a Diego para conocerlo mejor.



- En este ejercicio, el inciso a) pretende que las y los estudiantes identifiquen diferentes elementos de la identidad de Diego Hernández (personaje ficticio de la historia). Las preguntas del inciso b) aportan a este objetivo al propiciar que piensen en el tipo de características e información personal que deben incluirse en la identidad de una persona.

- Si dispone de tiempo, permita que los equipos compartan sus respuestas.



Actividad 2



30 min



- a) A continuación les mostramos el “mapa de identidad” de Diego. Complétenlo con otros elementos. Si no tienen información, pueden deducirla o imaginársela:





b) Elijan entre todos a una persona que admiren o sigan en las redes sociales. Por ejemplo, puede ser de cualquier ámbito que les interese, alguien destacado en la cultura, ciencias, fútbol, música o incluso un influencer. Realicen su diagrama de identidad, pero no pongan su nombre en el centro.

Luego presenten a sus compañeras y compañeros el mapa de identidad para que adivinen de quién se trata.



c) Elabora tu propio mapa de identidad.



- En esta actividad, las y los estudiantes elaboran su propio mapa de identidad. Para que tengan referencia de cómo hacerlo y de qué elementos colocar, se presentan como el mapa de identidad con el ejemplo del caso de Diego Hernández.

- Presente el ejercicio del inciso b) como un juego. Si tiene posibilidad permita que busquen información de su personaje en Internet. También enfatice algunos elementos como valores, deseos, necesidades, etc.; y la forma en que influyen en las acciones y decisiones que tomamos y en los retos que superamos.

- El mapa de identidad personal puede incluir diferentes elementos que sean relevantes para cada uno. Apoye a sus estudiantes promoviendo un espacio de reflexión. Fomente que elaboren su mapa personal de la forma más creativa posible.



Concepto clave

Elementos de la identidad

La identidad es el conjunto de rasgos propios de un individuo que los caracteriza frente a las y los demás. Abarca elementos que nos definen como: información personal, intereses, valores, fortalezas, habilidades, experiencias, metas, roles sociales, características de nuestra personalidad, hábitos, emociones recurrentes, gustos, personas que admiramos, etc.





Actividad 3



20 min



Reflexiona sobre tu mapa de identidad:

a) ¿Qué tan difícil te resultó hacer tu mapa? ¿Qué obstáculos encontraste?

.....
.....

b) ¿Qué descubriste de ti?

.....
.....

c) ¿Qué emociones sentiste al realizar este ejercicio?

.....
.....



- En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan de manera individual sobre su mapa de identidad.

- Pregunte si alguien quiere compartir algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Recomendaciones antes de irnos...

El mapa de identidad es una herramienta importante que nos ayuda a conocernos y comprendernos. Conviene que lo tengas presente y lo enriquezcas con nuevos descubrimientos de ti misma o mismo. Puedes, por ejemplo, pasarlo a un archivo de computadora y adornarlo con fotos, frases, ligas, videos, historias, etc. Recuerda también que somos personas en construcción. Nuestro mapa va a ir cambiando y modificándose a través del tiempo.

Notas:

.....
.....
.....

1.3

Lo que valoro en mi vida

Objetivo

Identificar sus valores y cómo estos se manifiestan en sus acciones.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Valores

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan sus valores.

En la segunda actividad, exploran un caso que pone en evidencia como los valores se relacionan con la conducta.

En la tercera actividad, indagan sobre la relación valores-conducta en un caso personal.



Actividad 1



15 min



a) Elige tres valores que te identifiquen. Guíate por la siguiente lista:

independencia

amistad

creatividad

conocimiento

libertad

justicia

honestidad

curiosidad

perseverancia

sabiduría

alegría

amor

amistad

cuidado por la

naturaleza

diversión

amor a la familia

paz

b) Puedes colocar otros valores que para ti sean importantes, en caso de que no estén en el listado anterior.

c) Elige alguno de los valores anteriores y escribe por qué es importante para ti.

.....

.....

.....



- En este ejercicio, las y los estudiantes identifican tres valores personales y escriben sobre uno de ellos. No pida que lo lean (salvo que alguien se ofrezca de manera voluntaria) para que respondan con honestidad sin miedo a ser juzgados.

- Además, con este ejercicio, las y los estudiantes también se familiarizan con el significado del concepto de valores que forman parte de su identidad.



Actividad 2



20 min



a) Lean el siguiente caso:

Un grupo de amigos está en una tienda cuando notan que uno de ellos, Diego, está robando dulces. Todos ven lo que está ocurriendo.

Clara Honesta: Cuando ve a Diego robando, se siente incómoda y preocupada. Enfrenta a Diego directamente, le dice que lo que hace está mal y que debe devolver los dulces.

Luis Leal: Aunque sabe que robar está mal, no quiere traicionar a Diego. Decide no decir nada.

Juan Empático: Sabe que Diego ha estado pasando por momentos difíciles en casa y tal vez por eso decidió robar. En lugar de confrontarlo o denunciarlo, decide hablar con él y ofrecerle su apoyo, y recomendarle que regrese los dulces.

Elena Responsable: Cuando ve a Diego robando, se siente con la responsabilidad de actuar. Decide confrontar a Diego en ese momento y exigirle que devuelva los dulces.

Marta Justicia: Cree que todas las acciones deben tener consecuencias justas. Inmediatamente, le dice al encargado de la tienda lo que ha visto, a pesar de que sabe que esto podría causar problemas para Diego. Para ella, es importante que todas las personas sean tratadas de manera justa y que se respeten las reglas.

b) Elaboren un texto similar. Primero elijan una situación y luego propongan cuatro o cinco formas alternativas de actuar.

c) ¿Qué conclusión pueden extraer de este ejercicio?



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes conozcan la relación entre conductas y valores. Los valores actúan como brújula que nos ayuda a tomar decisiones o posturas frente a una situación.

- También es importante reconocer que otras personas tienen sus propios valores y por ello no es beneficioso ni útil juzgar sus actos basados en nuestros valores. Es más constructivo tratar de entender por qué actúan de ese modo.



Concepto clave

Valores

Los valores son principios, creencias o ideales que son importantes para todas las personas. Son una parte importante de nuestra identidad.

Los valores guían nuestro comportamiento y decisiones.

Actúan como criterios que utilizamos para evaluar y priorizar nuestras acciones y relaciones en la vida.

Notas:





Actividad 3



10 min



a) Completa las siguientes frases.
Usa como referencia tus respuestas de la Actividad 1.

I) Uno de mis valores más importante es:

.....
.....

II) Este valor se manifiesta en mis acciones cuando:

.....
.....

III) Un ejemplo específico de esto es/fue:

.....
.....

IV) En mi vida laboral, este valor me puede ayudar:

.....
.....



b) Compartan sus respuestas.



- En esta actividad las y los estudiantes continúan con la reflexión sobre sus valores. Ahora relacionan sus valores con situaciones específicas.

- Pida intervenciones voluntarias, para comentar las respuestas a las preguntas planteadas.

- Le recomendamos que usted realice las Actividades 1 y 3 previamente para que pueda ayudar a sus estudiantes brindándoles ejemplos personales.

Recomendaciones antes de irnos...

Analizar la relación de nuestras acciones con nuestros valores es un ejercicio muy útil para desarrollar nuestro autoconocimiento. Para ello, luego de enfrentar alguna situación complicada, puedes preguntarte: ¿qué pasó?, ¿qué sentí?, ¿qué dice sobre mí la forma en que actué?, ¿cómo se relaciona con mis valores?, ¿cómo veo ahora ese evento?

1.4

Mis fortalezas

Objetivo

Identificar sus fortalezas y áreas de crecimiento para alcanzar sus metas.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, colores y papel

Concepto clave

Fortalezas

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan un caso de superación de la vida real.

En la segunda actividad, realizan el árbol de fortalezas del personaje del caso.

En la tercera actividad, elaboran su propio árbol de fortalezas.



Actividad 1



15 min



a) Revisen la historia de Yoselin Moetamedi García:

Yoselin Moetamedi García creció en Maclovio Rojas, una comunidad autónoma cerca de Tijuana, Baja California. A pesar de las dificultades económicas, se inspiró desde joven en las y los médicos voluntarios que periódicamente visitaban su comunidad. Estas y estos médicos no sólo les ofrecían tratamiento, sino que también defendían y apoyaban a su comunidad. Inspirada, Yoselin comenzó a observar su comunidad a través de los ojos de una aspirante a médica, ¿qué ayuda podría mitigar los problemas que veía todos los días?

Con la ayuda de sus familiares, se mudó a los Estados Unidos a los 16 años. Fue a un colegio comunitario y trabajó como voluntaria en cuidados paliativos.

Yoselin enfrentó numerosos obstáculos, incluyendo la falta de recursos. Pero, a pesar de estas dificultades, su pasión y dedicación la llevaron a obtener una

la llevaron a obtener una beca en la Universidad de California. Después de graduarse, consiguió un trabajo en la farmacéutica Johnson & Johnson. Actualmente tiene una organización sin fines de lucro que brinda comida y ropa a los necesitados. Su sueño es construir clínicas alrededor del mundo en lugares como Maclovio Rojas.



- En este ejercicio, las y los estudiantes debaten sobre las razones que permitieron a Yoselin florecer y alcanzar sus metas. Aquí pueden salir numerosas razones, incluyendo sus fortalezas, qué es el tema de esta lección. También Yoselin tuvo oportunidades, como el apoyo de sus familiares y de los médicos, que supo aprovechar.



Actividad 2


20 min



- a) Lean el concepto clave y escriban tres fortalezas de Yoselin Moetamedi García:

.....
.....

- b) Dibujen el árbol de fortalezas de Yoselin en el momento que empezó a estudiar en Estados Unidos:

I. En las raíces escriban tres de sus fortalezas. Por ejemplo, perseverancia.

II. En las hojas del árbol, algunas acciones concretas o retos que muestren sus fortalezas en acción. Pueden inventarlas con base en el contexto de la historia e incluir también situaciones de cuando vivía en México. Por ejemplo: trataba de terminar todas las tareas de la escuela, aunque se acostara tarde.



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes construyan el árbol de fortalezas de Yoselin para conectar las fortalezas con sus metas y las acciones cotidianas que ayudan a alcanzarlas. Dentro de las acciones se deben incluir los retos u obstáculos que las personas superaron gracias a las fortalezas. Por ejemplo, una vez Yoselin sacó una mala calificación. Fue a la biblioteca varias veces, pidió ayuda al profesor y volvió a entregar la tarea obteniendo una mejor calificación.



Concepto clave

Fortalezas

Las fortalezas son cualidades y habilidades que poseemos y que nos permiten enfrentar los desafíos que se nos presentan y alcanzar nuestras metas.

Ejemplos de fortalezas son: perseverancia, creatividad, liderazgo, curiosidad, valentía, disciplina, honestidad, pasión por lo que hace, cuidar y ayudar a otros, amabilidad, humildad, gratitud, optimismo, confiar en otros, cumplir con lo que dice, etc.



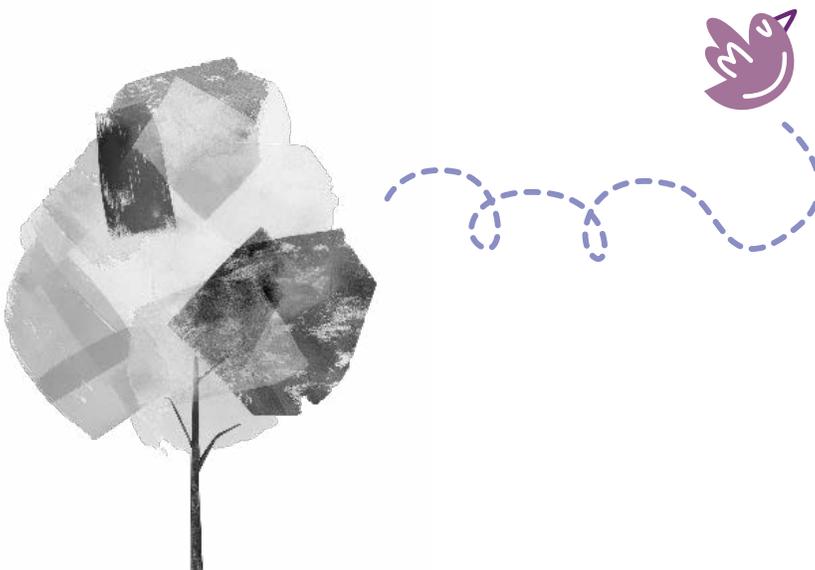
Actividad 2



15 min



- a) Realiza tu propio árbol de fortalezas. Escribe en el sol una meta a largo plazo (5 años) y en las nubes metas a mediano plazo (1 o 2 años).





- En esta actividad, las y los estudiantes realizan su propio árbol de fortalezas. Este ejercicio puede ser complicado para algunos. Por eso cree un clima de silencio y reflexión, donde puedan concentrarse.
- Al finalizar el ejercicio pregúnteles cómo les fue, qué fue lo que más les costó y qué descubrieron. No pida que compartan su trabajo a las compañeras y compañeros, salvo que alguien quiera hacerlo de manera voluntaria. Incluso aclare al inicio que no se va a compartir.
- Le recomendamos que usted realice su propio árbol de fortalezas para que tenga la experiencia de cómo hacerlo y guiarlo en clase.
- Si dispone de tiempo, pida que compartan sus respuestas con una compañera o compañero.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, exploramos el concepto de fortalezas y cómo reconocerlas en nosotros mismos. Identificarlas nos permite utilizarlas de manera consciente para enfrentar desafíos y alcanzar nuestras metas. Te recomendamos repetir el árbol de fortalezas en otro momento para enriquecerlo con nuevas acciones, desafíos y situaciones que pongan de manifiesto tus fortalezas; siempre teniendo a la vista las metas que quieres alcanzar.

Notas:

1.5

Mis emociones recurrentes

Objetivo

Reconocer una emoción recurrente en su vida y su impacto en el logro de sus objetivos y metas.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, colores y papel

Concepto clave

Conciencia emocional

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan las emociones del personaje de un texto.

En la segunda actividad, identifican emociones propias y participan de un juego.

En la tercera actividad, identifican emociones recurrentes personales.



Actividad 1



20 min



- a) Comenten una situación que les cause estrés.

Ejemplo: Me estresa el próximo examen de historia porque la maestra es muy exigente.

- b) Debatan, argumentando sus ideas con ejemplos, sobre la siguiente pregunta:

El estrés, ¿es bueno o malo, es beneficioso o perjudicial?

.....

.....

.....

.....

.....

.....





- En este ejercicio, las y los estudiantes empiezan a reflexionar sobre el rol de las emociones en su vida. Haga énfasis en particular, en el efecto que tiene en el logro de sus metas. En la habilidad de manejo de emociones, indagarán con mayor profundidad sobre este tema.

- Algunas emociones pueden ayudar y otras obstaculizar el logro de metas. Aclare que esto no depende de la emoción, sino del contexto y la forma en que lo percibe la persona. Por ejemplo, un poco de estrés nos puede ayudar a estudiar para un examen. Pero un estrés intenso puede distraernos, paralizarnos y disminuir nuestra capacidad de concentración. El estrés en sí no es ni bueno ni malo, ni beneficioso ni perjudicial. Depende de la situación particular.



Actividad 2



15 min



- a) Piensa en las emociones que sentiste los días de ayer y hoy, luego completa una tabla similar a la que se presenta a continuación, en tu cuaderno:

Emoción	Situación (descripción breve)	¿Me ayudó (o sirvió), no me ayudó (o no me sirvió) o fue neutra?
Enojo	Estudiantes del otro salón estaban molestando a una compañera.	Sí, me motivó a defenderla.



- b) Compartan sus respuestas.



- En este ejercicio, las y los estudiantes desarrollan su conciencia emocional y analizan el impacto de sus emociones a través de analizar si les ayudó o no a conseguir lo que se proponían en ese momento o a actuar de acuerdo con sus valores y deseos.



Concepto clave

Conciencia emocional

La capacidad de reconocer nuestras propias emociones (conciencia emocional), y su influencia en nuestro comportamiento, también forma parte del autoconocimiento.

Las emociones juegan un papel crucial en nuestra vida cotidiana y pueden influir significativamente en nuestra capacidad para alcanzar nuestras metas. Reconocer una emoción recurrente y entender su impacto es el primer paso para manejarlas de manera efectiva.



Actividad 3



20 min



a) Como conclusión de la habilidad de autoconocimiento, completa los espacios siguientes con relación a cómo te gustaría que fuera tu experiencia laboral:

I. Algunos elementos que definen mi identidad en el ámbito laboral:

.....

II. Un valor que promuevo es Este valor se manifiesta en y (agregar dos situaciones específicas).

III. Mis fortalezas para el trabajo son:

.....

IV. Me gustaría mejorar en:

.....



b) Escriban tres ideas que consideran importantes para tenerlas en cuenta para su vida laborales basadas en lo estudiado durante toda esta habilidad.



- En esta actividad, las y los estudiantes repasan lo estudiado aplicado al contexto de la experiencia laboral.

- En equipo identifican tres ideas que los inspiren o ayuden basadas en lo estudiado. Puede proporcionar ejemplos: cuando tengas una dificultad, recuerda tus fortalezas; si no sabes que hacer, conecta con tus valores, etc.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, hemos explorado la importancia de reconocer una emoción recurrente en nuestra vida y cómo esta puede impactar en el logro de nuestras metas y objetivos. Identificar nuestras emociones recurrentes es una tarea complicada. No te desalientes si no lo logras o tienes dificultad en tus primeros intentos. Puede ser de ayuda anotar a cada hora la emoción que sientes en ese momento durante todo un día.

Notas:

Bibliografía

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. NJ: Prentice-Hall.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Marco de habilidades para la vida y el trabajo en el sistema de educación dual de tipo medio superior (UNICEF, 2022).

Massey, E. K., Gebhardt, W. A. y Garnefski, N. (2008). Adolescent goal content and pursuit: A review of the literature from the past 16 years. *Developmental Review*, 28(4), 421-460. Recuperado de <http://doi.org/10.1016/j.dr.2008.03.002>.

Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B., Heath, R. D., Johnson, D. W., Dickson, S., ... Hayes, K. (n.d.). Foundations for Young Adult Success A Developmental Framework Young Adult Success.

Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Setting. *Review of Educational Research*, 66 (4), 543-578. DOI: 10.3102/00 346543066004543

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educación para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.

Schwartz, S. J. y Petrova, M. (2018). Fostering healthy identity development in adolescence. *Nature Human Behaviour*, 2(2), 110-111. DOI: 10.1038/s41562-017-0283-2

Recursos recomendados

“La importancia de la autoeficacia”, en <https://www.youtube.com/watch?v=3e7Fp3D3YL8>. (video)

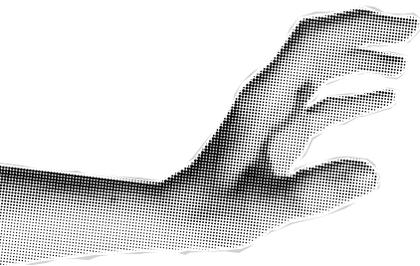
“Estudiantes hablan sobre la autoeficacia”, en <https://www.youtube.com/watch?v=FcWNFgubs2E>. (video)

“Increase your self-awareness with one simple fix”, en <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE>. (video)

Unidad

2

MANEJO DE EMOCIONES



MANEJO DE EMOCIONES



El manejo de emociones es definido como la capacidad para reconocer y regular la expresión de emociones, sentimientos e impulsos de manera efectiva, es una habilidad fundamental en el desarrollo socioemocional de las y los estudiantes de educación media superior. En un entorno académico y laboral, donde las y los jóvenes enfrentan constantes desafíos y cambios, la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada, no solo mejora su bienestar personal, sino que también potencia su desempeño y sus relaciones interpersonales.

De acuerdo con Paul Ekman, uno de los pioneros en este tema, las emociones son procesos que se detonan cuando “sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales para lidiar con la situación”. Estos cambios interactúan entre sí, desencadenando una serie de respuestas que nos preparan para enfrentar diversas situaciones. El componente cognitivo involucra nuestros pensamientos y evaluaciones de los eventos; el conductual se refiere a las expresiones y acciones que realizamos; y el fisiológico engloba las reacciones corporales, como la aceleración del ritmo cardíaco o la tensión muscular. Comprender estos aspectos es crucial para el desarrollo de una gestión emocional efectiva.

El desarrollo del manejo de las emociones inicia con la habilidad de reconocer y nombrar las propias emociones, para luego aplicar técnicas específicas para modificar su duración, intensidad e impacto. Entre estas técnicas se encuentran la de aprender a calmarse y trabajar con los pensamientos.

El manejo de emociones es un pilar fundamental tanto en la vida laboral como personal. Tal como lo explora Paul Ekman en sus investigaciones comprender y gestionar nuestras emociones es clave para interactuar eficazmente en las y los demás. Para las y los estudiantes de educación dual, esta habilidad resulta esencial. Al combinar la teoría académica con la práctica laboral, se exponen a una variedad de situaciones que demandan un alto nivel de inteligencia emocional. Reconocer y regular las propias emociones, así como interpretar las de compañeras, compañeros y supervisores, les permite construir relaciones más sólidas, resolver conflictos de manera constructiva y adaptarse con mayor facilidad a los diversos entornos profesionales.

2.1

¿Qué es el manejo de emociones y por qué es importante?



Actividad 1



10 min



a) Escriban tres ejemplos de comportamientos o estrategias adecuados para manejar las emociones. Por ejemplo: cuando me siento triste, pongo música que me ayuda a tranquilizarme.

b) Escriban tres ejemplos de comportamientos o estrategias que no son adecuados para el manejo de las emociones. Por ejemplo: cuando me siento triste me pongo a comer descontroladamente comida chatarra.



c) Compartan sus respuestas con el salón. Reflexionen sobre cómo pueden identificar cuáles son adecuadas y cuáles no.

Notas:

Objetivo

Conocer qué es el manejo de emociones y algunos de sus beneficios.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Manejo de las emociones

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre qué es el manejo de emociones.

En la segunda actividad, hacen una breve representación de un caso en el que el personaje maneja adecuadamente sus emociones y otro en el cual no lo hace.

En la última actividad, aplican lo estudiado a una situación personal.



En este ejercicio, las y los estudiantes empiezan a reflexionar sobre qué es el manejo de las emociones y cuáles son sus beneficios. Apoye explicando que los comportamientos y las conductas adecuados son los que favorecen el bienestar físico y mental, el logro de metas y promueven las relaciones interpersonales sanas.



Actividad 2



30 min



a) Lean la siguiente historia:

Un día, mientras Ana trabajaba en un proyecto en equipo, se sintió rechazada y comenzó a discutir con sus compañeros porque no escuchaban sus ideas. La tensión en el equipo aumentaba...



Concepto clave

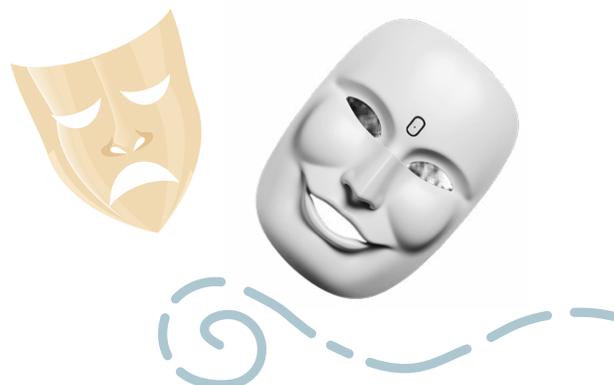
Manejo de las emociones

El manejo de las emociones es la capacidad para reconocer y regular la expresión de emociones, sentimientos e impulsos de manera efectiva.

Las emociones pueden interferir con el bienestar, el logro de metas y el aprendizaje; ya sea favoreciendo o perjudicando.

Por ejemplo, una amistad de años puede terminar con comportamientos agresivos producidos por el enojo. La tristeza o la ansiedad pueden reducir nuestro rendimiento académico. En tales situaciones, es crucial reconocer la emoción y emplear alguna técnica de regulación para disminuir su intensidad y duración.

- b) Realicen una breve representación teatral agregando un final a la historia en el cual Ana no maneja sus emociones de manera adecuada.
- c) Hagan otra representación en la cual Ana logra manejar sus emociones adecuadamente.
- d) Comparen las dos historias: ¿qué consecuencias hubo en cada uno de los dos finales? ¿qué estrategias de regulación emocional usaron en el segundo desenlace?





- Antes de empezar revisen el concepto de manejo de emociones.
- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes reflexionen sobre qué es el manejo de emociones y qué no es, y lo plasmen en sus representaciones. También es importante que analicen las ventajas y desventajas de manejar las emociones adecuadamente, en este caso a través de sus consecuencias.
- Si dispone de tiempo, pida a algunos equipos que repitan su obra a todo el salón antes de responder el inciso d).



Actividad 3



10 min



- a) Piensa en alguna situación personal donde no pudiste regular adecuadamente tus emociones y descríbela brevemente:

.....

.....

.....

- b) ¿Cuáles fueron las consecuencias de no hacerlo?

.....

.....

.....

- c) ¿Qué podrías hacer diferente si te enfrentas a una situación similar en el futuro?

.....

.....

.....



- En esta actividad, las y los estudiantes conectan el contenido de la lección con un caso personal.
- Pregunte si alguien quiere compartir, algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección, hemos explorado qué es el manejo de emociones y cómo puede beneficiarnos en nuestras vidas. Manejar nuestras emociones nos ayuda a interactuar con los demás de manera más efectiva, a mantener una mejor salud mental y a lograr nuestras metas. Repite la Actividad 3 después de atravesar una situación donde sentiste alguna emoción intensa, cuándo ya te encuentres más calmada o calmado. Te ayudará a mejorar tu habilidad de manejar tus emociones.

Notas:

2.2

¿Qué son las emociones?



Actividad 1



10 min



a) Reflexionen y discutan sobre las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué son las emociones?
- 2) ¿Para qué sirven? ¿Cuál es su función?

b) Piensen y propongan una metáfora del concepto de emoción.



- En esta actividad, las y los estudiantes exploran sus ideas previas en torno al concepto de emoción. Fortalezca sus aportes con la definición de emoción del recuadro teórico. Una metáfora de emoción puede ser el de una alarma o sirena, que cuando se enciende nos avisa que está ocurriendo algo importante relacionado con nuestro bienestar o logro de metas.

Objetivo

Conocer que las emociones son procesos que nos ayudan a sobrevivir y que detonan cambios cognitivos, fisiológicos y conductuales.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Proceso emocional

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre qué son las emociones y cuál es su función.

En la segunda actividad, analizan tres casos en los cuales identifican las emociones involucradas y cómo se manifiestan en los protagonistas.

En la última actividad, analizan una situación personal.



Actividad 2



25 min



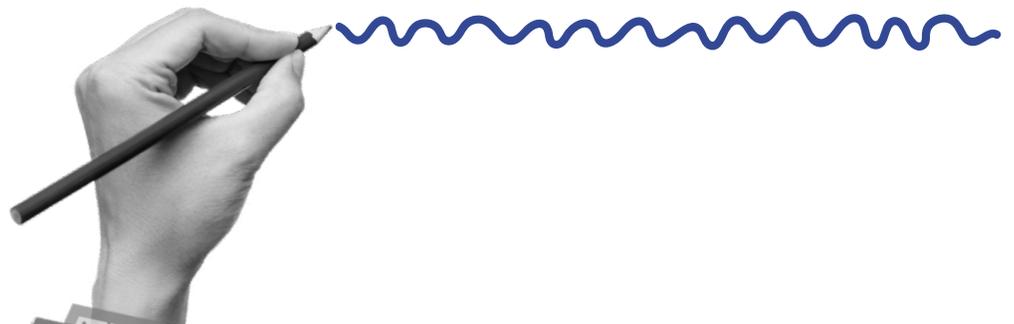
a) Lean las siguientes historias e identifiquen la emoción del personaje en cada una:

i) Raúl apretó los puños con tanta fuerza que sus nudillos se tornaron blancos.

El calor en su rostro contrastaba con el frío de la tarde. Caminaba de un lado a otro, incapaz de quedarse quieto. "No puedo creer que haya dicho eso", pensaba una y otra vez, recordando esas palabras tan hirientes. Sin pensarlo, pateó con fuerza una piedra que se atravesó en su camino. Los músculos de su mandíbula estaban tan tensos que le dolían. Sin mirar atrás, se alejó rápidamente. Necesitaba estar solo.

ii) Clara se mordía las uñas hasta que no quedaba nada más que piel. Sus manos temblaban mientras revisaba su reloj repetidamente. "¿Y si algo sale mal?", pensaba, mientras el nudo en su estómago se apretaba cada vez más. Los pensamientos catastróficos continuaban sin cesar. Miraba alrededor, sus ojos saltaban de un punto a otro sin detenerse. Finalmente, se levantó de la silla y empezó a caminar en círculos.

iii) Javier se sentó en el borde de su cama, con los hombros caídos y la mirada perdida. Sus ojos estaban nublados y un suspiro largo escapó de sus labios. "Todo está tan vacío sin ella", pensó, mientras sentía un peso en el pecho. Las fotos con ella que aún guardaba en su celular le devolvían recuerdos lejanos. Se recostó lentamente, abrazando una almohada contra su pecho, y se quedó inmóvil. En ese momento, algunas lágrimas rodaban por sus mejillas.



b) Completa la siguiente tabla:

Historia de...	Estímulo	Emoción	Sensaciones corporales	Pensamientos	Conducta o acciones
Raúl		Enojo		¡No puedo creer que haya dicho eso!	
Clara			Nudo en el estómago. Latidos fuertes. Respiración rápida.		Se mordía las uñas. Se levantó de la silla y caminó en círculos
Javier	Lo abandonó su novia				



c) Compartan sus respuestas con todo el salón.



- Las y los estudiantes deben completar la tabla con la información de los textos. Si necesitan información extra, puede recomendar que la inventen. Por ejemplo, deben inventar los estímulos en los casos de Raúl y Clara. También puede pedirles que complementen las respuestas con nueva información acorde al contexto. En particular, pida que den ejemplos extras de pensamientos que podrían tener los personajes en esa situación.



Concepto clave

Proceso emocional

Las emociones son un proceso que se detona cuando algo importante (estímulo) relacionado con nuestro bienestar o logro de metas está ocurriendo.

Para lidiar con la situación ocurren cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales.

Cambios fisiológicos o sensaciones corporales. Por ejemplo: aumento o disminución del ritmo cardíaco, manos que sudan, nudo en el estómago, sensaciones de calor o frío, etc.

Cambios cognitivos o pensamientos: Por ejemplo: siempre hace lo mismo, nunca lo voy a lograr, debería hablarme con cortesía, etc.

Cambios conductuales o acciones: Por ejemplo: risa, alejamiento social, llanto, elevar la voz, movimientos bruscos, etc.



Actividad 3



10 min



a) Piensa en una situación o experiencia de tu vida personal o laboral y completa:

Estímulo	Emoción	Sensaciones corporales	Pensamientos	Conducta o acciones



- En esta actividad, las y los estudiantes identifican una situación personal y completan la tabla del proceso emocional.

Recomendaciones antes de irnos...

El manejo de las emociones empieza con identificar nuestros propios procesos emocionales para luego poder regularlos. Por eso es tan importante tomarnos un tiempo para identificar nuestras emociones, cómo se manifiestan, qué situaciones o estímulos las activan, cuáles son nuestros hábitos de respuestas, etc. En este sentido, te recomendamos llevar un diario de emociones. Puedes llenarlo por las noches identificando una o dos de las emociones relevantes de tu día.

2.3

Nombrar las emociones



Actividad 1



10 min



a) Durante un minuto, escribe en una hoja todas las emociones que puedas.



b) Compartan su lista y hagan una más completa.

c) Subrayen, con diferentes colores, las emociones de la familia del enojo, miedo, tristeza y alegría.



- Este ejercicio pretende que las y los estudiantes identifiquen las diferentes emociones que conocen, las compartan y empiecen a aumentar vocabulario emocional para que luego puedan identificarla en situaciones concretas. Asegúrese de controlar un minuto en su reloj cronómetro.

- Puede usar esta variante: divida al grupo en tres equipos y brinde a cada uno un espacio en el pizarrón para que escriban en tres minutos la mayor cantidad de emociones posibles.

- Si dispone de tiempo, permita que se compartan las respuestas con todo el salón.

Objetivo

Analizar las principales familias de emociones para ampliar su vocabulario emocional.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, papel, ruleta de emociones

Concepto clave

Familia de emociones

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes escriben la mayor cantidad de emociones que puedan en un minuto.

En la segunda actividad, se introduce la rueda de las emociones a través de un juego para que amplíen su vocabulario emocional.

En la última actividad, reconocen algunas de las emociones que sintieron el día de ayer y lo que va de hoy.



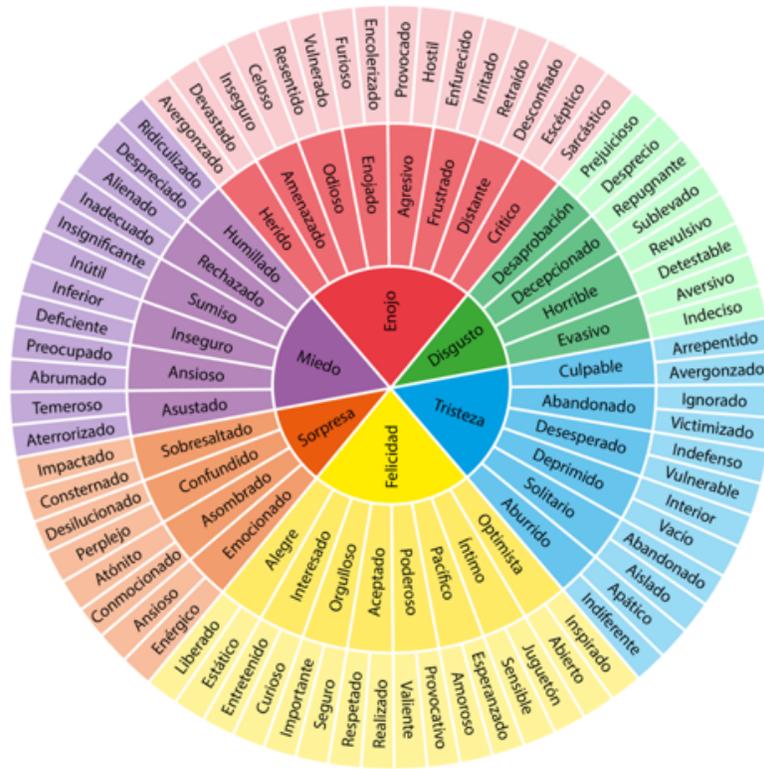
Actividad 2



30 min



a) Vamos a jugar a "Familia de emociones". Sigamos las instrucciones



Fuente: <https://www.ipn.mx/assets/files/dch/docs/Conocenos/ConSalud/2022/Enero/Brujula.pdf>

I. Tomen seis papelitos y en cada uno escriban: felicidad, tristeza, disgusto, enojo, miedo y sorpresa.

II. Un integrante elige un papelito al azar y lo lee.

III. Por turnos, cada integrante dice en voz alta una emoción de esa familia.

IV. Si alguien se equivoca (dice una emoción de otra familia) o no sabe que decir, el resto del equipo aplaude con entusiasmo.

V. El juego vuelve a empezar con la elección al azar de un nuevo papelito (emoción).



- En esta actividad, las y los estudiantes practicarán nombrar de una manera lúdica las diferentes emociones.

- En diferentes momentos solicite que revisen la rueda de las emociones de la figura.

- Si le es posible use el siguiente recurso para ampliar el conocimiento de este tema: <https://atlasofemotions.org/>

Concepto clave
Familia de emociones

Las familias de las emociones son grupos de emociones relacionadas que comparten características similares. Suelen surgir en respuesta a situaciones parecidas, pero varían en su intensidad.

Estas familias incluyen las emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y disgusto o asco. Entender y conocer estas familias nos permite mejorar nuestra habilidad para identificarlas.



Actividad 3



30 min



a) Identifica las emociones que sentiste en lo que va del día de hoy, desde que te despertaste hasta este momento, y escríbelas a continuación:

.....
.....

b) Escribe (nuevamente) todas las emociones que puedas en un minuto. ¿Pudiste superar el número de emociones respecto a la primera vez que lo hiciste en la Actividad 1?

.....
.....
.....
.....
.....



- El objetivo es que las y los estudiantes usen lo aprendido para identificar con mayor precisión sus emociones personales. Además, se promueve ampliar y mejorar el vocabulario emocional.
- Al final puede pedir que lean las emociones que anotaron en ambos incisos.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección trabajamos con un número grande de emociones agrupadas en familias para ampliar nuestro vocabulario emocional.

Ahora que ya tienes un poco más de elementos para identificarlas con mayor precisión, es importante que te detengas y analices qué matiz de la emoción estás sintiendo (o sentiste). Por ejemplo: ¿estoy irritado, hostil o sarcástico? Para ello puedes recurrir a la rueda de emociones cuando lo necesites. Un elemento importante para el manejo de emociones es reconocerlas, y poder nombrarlas.



Notas:

2.4

Aprender a calmarse



Actividad 1



10 min



- a) Cada integrante elige (sin decir a las y los demás) entre enojo y ansiedad. Toma una hoja y realiza un dibujo libre de esa emoción.
- b) Cada uno muestra su dibujo y el resto del equipo debe adivinar de qué emoción se trata.
- c) Reflexiones sobre esas emociones: ¿qué tiene en común respecto a las sensaciones corporales?, ¿qué situaciones concretas pueden generarlas?, ¿qué características comunes encontraron en los dibujos?



- El objetivo de este ejercicio es explorar estas emociones que se caracterizan porque ambas tienen alta energía o activación y van acompañadas por sensaciones corporales intensas como aceleración del ritmo cardíaco, respiración rápida y superficial, sudoración, tensión muscular, ganas de moverse o golpear, etc. Esto puede identificarse en los dibujos de sus estudiantes.

Objetivo

Practicar una técnica de atención para regular las emociones de enojo o ansiedad.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Respiración consciente

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes dibujan las emociones de ansiedad y enojo y analizan sus características.

En la segunda actividad, proponen algunos consejos para manejar la ansiedad. En la tercera actividad, practican una técnica de respiración consciente para calmarse y manejar la ansiedad y el estrés.

En la última actividad, identifican situaciones personales que les producen emociones intensas.



- Si dispone de tiempo puede pedir que dibujen y comparen con emociones de baja energía como la tristeza, calma o aburrimiento.



- En esta actividad, las y los estudiantes proponen estrategias para manejar la ansiedad. Estas estrategias también funcionan para regular el enojo, ya que ambas emociones son de alta energía y su regulación consiste en disminuirla. De allí la importancia de aprender a calmarse.

- Algunas estrategias para manejar el enojo y la ansiedad son: hacer ejercicio físico, estar en contacto con la naturaleza, hacer actividades artísticas, practicar yoga, escuchar música relajada, hablar con alguien de confianza, imaginarse en un lugar y situación que lo haga sentir en paz, ayudar a otras personas, etc. Aunque cada uno debe elegir la que le funcione. En la siguiente actividad, practicaremos una estrategia muy efectiva y útil: la respiración consciente.



Actividad 2



20 min



a) Los invitamos a leer la historia de Carlos:

Carlos sentía su corazón latir rápido mientras miraba el reloj. Faltaban 10 minutos para el examen de matemáticas. Desde el día anterior se sentía incómodo y le costó mucho dormirse. Sus manos sudaban. Recordaba las horas de estudio, pero sentía que no se acordaba nada sobre el tema. Miraba sus notas, intentando calmarse. "Puedo hacerlo", se repetía, buscando consuelo.

b) ¿Qué emoción siente Carlos?, ¿cómo ubican la o las emociones que siente Carlos?

c) Escriban algunos consejos que le darían a Carlos para manejar la emoción que siente.



d) Compartan sus respuestas con todo el salón.



Actividad 3



15 min



a) Una forma de calmarse es usar una técnica de respiración consciente. Sigue las instrucciones que se describen a continuación:

- Siéntate cómoda o cómodo, con la espalda recta y el cuerpo relajado.
- Cierra los ojos y coloca tus manos sobre el abdomen.
- Inhala lentamente por la nariz, sintiendo cómo se eleva el abdomen, mientras cuentas hasta cuatro.
- Luego, sostén la respiración mientras cuentas hasta dos.
- Después, exhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro, y sintiendo cómo el abdomen se desinfla.
- Repite este ciclo de respiración por tres minutos.

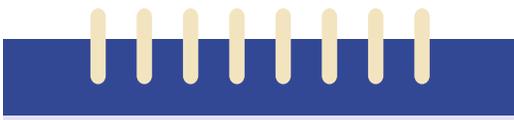
b) Dibuja en una hoja cómo te sientes.



- Pruebe dirigiendo esta actividad, llevando a las y los estudiantes a la relajar su respiración y concentrarse en ella. Anime a las y los estudiantes a practicar esta técnica de respiración durante cinco minutos cada día, especialmente antes de situaciones estresantes o exámenes. En el siguiente enlace se muestra cómo hacer el ejercicio: <https://www.youtube.com/watch?v=6q37ftLxpTM>.

- Recuerde a sus estudiantes que el dominio en la técnica de la respiración consciente mejora con la práctica y puede ser una técnica valiosa para toda la vida. Esta no solo ayuda a manejar el estrés y la ansiedad, sino que también mejora la capacidad de concentración y rendimiento académico.

- Revise el siguiente video: https://unamglobal.unam.mx/global_revista/diccionario-de-las-emociones-enojo/ para conocer más sobre el enojo.



Concepto clave
Respiración consciente

La respiración consciente consiste en respirar mientras atendemos el proceso. Es normal que te distraigas durante el ejercicio. En ese caso, cuando lo notes regresa al mismo con suavidad. Existen muchas técnicas de respiración consciente. En la Actividad 3 te presentamos una. Esta técnica es muy útil para calmarse y disminuir la intensidad de emociones como el enojo y la ansiedad. Otra estrategia muy útil consiste en hacer una pausa, parar y recuperar la atención al momento presente para detener el impulso de actuar de acuerdo con lo que nos dictan las emociones.

Enojo: Es la emoción que sentimos frente a una situación que consideramos injusta o cuando recibimos un trato desigual.

Ansiedad: Es la emoción que sentimos cuando tenemos miedo frente a un peligro real, pero poco probable.

Notas:



Actividad 4


20 min



a)] Identifica tres situaciones en las cuales consideras que la técnica respiración consciente te puede ayudar calmar.



- En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan de manera individual sobre situaciones en las cuales sienten emociones intensas y relacionan la técnica respiración consciente como recurso para aprender a calmarse.

Recomendaciones antes de irnos...

Es importante que aprendas a manejar tus emociones para alcanzar tus metas y mejorar tu sensación de bienestar. Practica la técnica de respiración consciente todos los días durante cinco minutos, preferentemente durante las primeras horas del día, para aprender a calmarte cuando lo necesites. Si puedes repetir el ejercicio en diferentes momentos del día te será de gran beneficio.

2.5

Trabajar con los pensamientos



Actividad 1



10 min



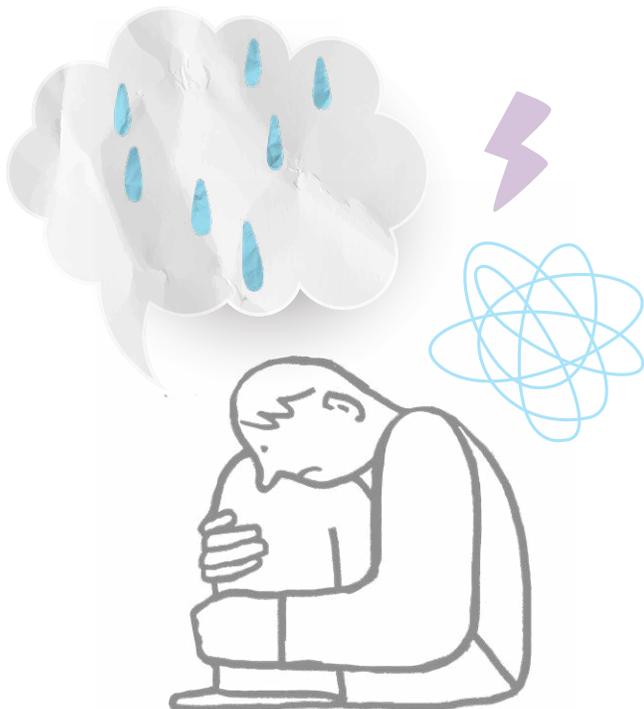
a) Revisen el caso de Lorenzo:

Lorenzo no fue invitado a una fiesta y piensa "Nadie me quiere, siempre estoy solo."

b) ¿Qué emoción siente Lorenzo?

Evalúen la intensidad de su emoción de 0 a 10.

c) ¿Qué tan correcto, verdadero o realista es lo que piensa Lorenzo? Argumenten su respuesta.



Objetivo

Identificar algunos pensamientos disfuncionales que acompañan a las emociones intensas.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Pensamientos disfuncionales

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan qué tan reales o correctos son los pensamientos que acompañan a la emoción de tristeza en un caso particular.

En la segunda actividad, reflexionan sobre la relación entre pensamiento y emoción. En la tercera actividad, analizan y proponen diferentes tipos de pensamientos disfuncionales.

En la última actividad, identifican pensamientos disfuncionales en una situación personal.



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes analicen el pensamiento de Lorenzo y concluyan que es disfuncional. Esto es, exagera y distorsiona la realidad. Más aún, este tipo de pensamientos forma parte de su emoción (tristeza de alta intensidad) y si no hace nada puede entrar en un círculo vicioso en el cual se retroalimenta con nuevos pensamientos disfuncionales y cada vez se sienta peor. Enfatique la relación entre pensamiento y emoción.



Actividad 2



10 min



a) Revisen el caso de Andrea:

Andrea tampoco fue invitada a la fiesta de Lorenzo y piensa: “Me hubiera encantado ir. Pero no es el fin del mundo. Aunque me duele, entiendo que solo invitaron a siete personas y yo no soy tan amiga de Rodolfo”.

- b) ¿Qué emoción siente Andrea? Evalúen la intensidad de su emoción de 0 a 10.
- c) Analicen las similitudes y diferencias entre los casos de Andrea y Lorenzo.



Actividad 3



15 min



a) Revisen el recuadro con el concepto clave y completen la siguiente tabla:

Tipo de pensamiento disfuncional	Ejemplo 1	Ejemplo 2
Pensamiento de todo o nada	Guillermo nunca me escucha.	
Catastrofismo	Si no paso este examen, nunca voy a graduarme y mi vida será un desastre	
Sobregeneralización	Fui rechazado para salir con alguien una vez, así que nadie va a querer salir conmigo nunca.	
Personalización	María no me saludó esta mañana. Debe estar enojada conmigo por algo que hice.	
Filtro negativo	Recibí buenos comentarios de mi trabajo. Pienso: "Cómo pude olvidarme de citar esas dos bibliografías"	

b) Compartan sus respuestas con otros equipos.



- En la Actividad 2, se analiza cómo tener una visión más clara y realista de la situación tiene un gran impacto en nuestras emociones. Para ello, es fundamental que las y los estudiantes identifiquen que los pensamientos que tienen pueden llegar a distorsionar la realidad.

- En la Actividad 3, las y los estudiantes se familiarizan con los tipos de pensamientos disfuncionales más comunes (hay otros). Al intervenir solicite que piensen en situaciones concretas.

Concepto clave

Pensamientos disfuncionales

Los pensamientos disfuncionales son patrones de pensamiento negativos e irracionales que nos llevan a interpretar la realidad de una manera distorsionada y exagerada, afectando nuestras emociones y comportamientos. Algunos de los pensamientos disfuncionales más comunes son:

Catastrofismo: imaginar el peor escenario posible.

Pensamiento todo o nada: ver las situaciones en extremos, sin términos medios.

Generalización: sacar conclusiones generales a partir de un solo evento.

Personalización: asumir que todo lo que hacen los demás es una reacción hacia uno mismo.

Filtro negativo: enfocarse sólo en los aspectos negativos de una situación y descartar los positivos.



Actividad 2



15 min



a) Recuerda una situación personal en la que hayas sentido una emoción como enojo, tristeza, miedo o ansiedad (u alguna otra emoción emocionalmente intensa), en la escuela o en tu ámbito laboral y completa

Estímulo	Emoción	Sensaciones corporales	Conducta o acciones	Pensamiento	Tipo de pensamiento



b) Comenten que aprendizajes les quedaron de las lecciones de esta habilidad de manejo de emociones.



- En esta actividad se cierra la habilidad de manejo de emociones. Las y los estudiantes reflexionan sobre alguna situación personal e identifican diferentes elementos que se estudiaron a lo largo de esta habilidad.
- En el inciso b) pida que hagan un recuento de lo estudiado y nombren los aprendizajes que les resulten más importantes y útiles para aplicar en sus vidas.

Recomendaciones antes de irnos...

Es importante que, después de una situación emocionalmente intensa, tomes un momento para identificar y anotar tus pensamientos. Luego puedes marcar cuál es el pensamiento que consideras es el que activa la emoción, analizarlo para ver si se encuentra alguno de los tipos estudiados.

Notas:

Bibliografía

Ekman, P y Davidson, R. (1994) *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Nueva York: Oxford University Press.

Ekman, P. (2013). *El rostro de las emociones: qué nos revelan las expresiones faciales*. Barcelona, España: RBA libros.

Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy* 2: 20-24.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Gross, J. (2015). *Handbook of emotional regulation*. Nueva York: Guilford Press.

Pekrun, R. (2014). *Emotions and learning*. International Academy of Education. Australia: International Bureau of Education.

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educación para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.

UNICEF (2022). *Marco de habilidades para la vida y el trabajo en el sistema de educación dual de tipo medio superior*.

Recursos recomendados

“El atlas de las emociones”, en <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/> (página web)

“Dr Daniel Siegel presenting a Hand Model of the Brain”, en <https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw> . (video, activar subtítulos en español)

“Mindfulness: Youth Voices” en <https://www.youtube.com/watch?v=kk7IBwuhXWM> (video, activar subtítulos en español)

“Capítulo 1. ¿Qué es mindfulness? Atención plena en español”, en <https://www.youtube.com/watch?v=Gq7jTUYtOz4> . (video)

Instituto Politécnico Nacional (2021). *Caja de herramientas para el bienestar* [Folleto]. <https://www.ipn.mx/assets/files/dch/docs/Conocenos/ConSalud/2022/Enero/Brujula.pdf>

UNAN Global Revista (2022). *Diccionario de las emociones: Enojo*. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/diccionario-de-las-emociones-enojo/

Unidad

3

COMUNICACIÓN



COMUNICACIÓN

La comunicación es la capacidad para compartir significados, deseos, necesidades y miedos a través del intercambio de información y comprensión común. Esta habilidad es esencial en la formación socioemocional de las y los estudiantes ya que les permite construir relaciones interpersonales saludables, mejorar su aprendizaje y promover su bienestar emocional.

Para el desarrollo de esta habilidad adoptamos el enfoque de la comunicación no violenta (CNV) de Marshall Rosenberg, el cual se compone de cuatro pasos fundamentales:

Observar sin juicio: este primer paso consiste en describir lo que vemos y escuchamos (hechos) sin añadir interpretaciones o evaluaciones. Es importante diferenciar entre lo que realmente sucede y nuestras opiniones sobre ello, para evitar malentendidos y conflictos.

Identificar emociones: las y los estudiantes aprenden a reconocer y nombrar sus propias emociones. Esta habilidad les permite conectar con sus experiencias internas y comunicar sus sentimientos de manera clara y honesta.

Reconocer necesidades: este paso implica identificar las necesidades subyacentes a las emociones y expresarlas.

Formular peticiones claras: finalmente, este paso se enfoca en hacer solicitudes específicas y realizables para satisfacer nuestras necesidades.

La comunicación es un pilar fundamental en la formación dual. Siguiendo los principios de la CNV, las y los estudiantes de educación dual se benefician enormemente al desarrollar habilidades comunicativas que fomenten la empatía, la escucha activa y la expresión clara de sus necesidades. Al aplicar herramientas como la observación de los sentimientos propios y ajenos, la identificación de las necesidades y la expresión de peticiones concretas, las y los estudiantes fortalecen sus relaciones interpersonales en el ámbito laboral. Esto les permite resolver conflictos de manera constructiva, colaborar de forma más efectiva en equipos y establecer relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo. En definitiva, la comunicación no violenta se convierte en una herramienta indispensable para navegar con éxito los desafíos y oportunidades que presenta el mundo laboral.

3.1

¿Qué es la comunicación y por qué es importante?



Actividad 1

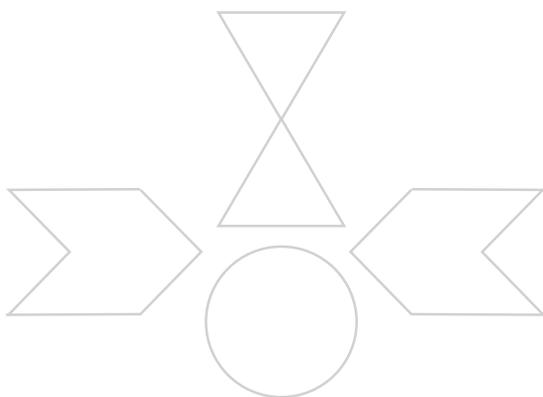


10 min



a) Vamos a jugar “dibujo lo que escucho”.

I. Elijan a un delegado. Este va a dibujar en una tarjeta una figura geométrica como la siguiente (sin que nadie la vea):



II. El delegado va a describir la tarjeta al grupo. Por ejemplo. Hay un círculo en el centro y dos triángulos en forma de reloj de arena arriba del círculo, etc... Cada estudiante intentará reproducir el dibujo de acuerdo con las instrucciones que escucha.

III. Al final, todos muestran su tarjeta, incluyendo al delegado, y comparan sus dibujos.

b) Reflexiones: ¿qué mensaje o conclusión podemos extraer de este juego?

Objetivo

Identificar qué es la comunicación y algunos beneficios de comunicarse efectivamente

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Comunicación

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes realizan un juego en el que alguien describe una imagen y el resto debe reproducirla.

En la segunda actividad, realizan una breve representación teatral sobre una comunicación efectiva.

En la tercera actividad, identifica algunas reglas que podrían ayudarlos en una conversación complicada.



- Este ejercicio lúdico permite introducir a las y los estudiantes a la habilidad de comunicación. Si tienen tiempo, pida que repitan el juego con otros voluntarios.

- La conclusión de esta actividad es la importancia de la comunicación, tanto para transmitir un mensaje de forma clara y precisa como de interpretar de manera correcta lo que otros quieren transmitirnos.



Actividad 2


30 min

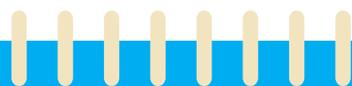


a) Elijan uno de los siguientes temas:

- El director de una compañía está molesto con un equipo porque el proyecto no avanza.
- Una amiga discutió con un profesor.
- Un amigo tiene problemas con sus padres por el celular.

b) Hagan una representación teatral breve sobre el contenido elegido tratando de que las partes involucradas tengan una buena comunicación. Para ello, revisen la definición de comunicación en la sección concepto clave.

c) Reflexionen: ¿cuáles de los beneficios mencionados en el recuadro del concepto clave se observan en su representación?



Concepto clave **Comunicación**

La comunicación es la capacidad para compartir significados, deseos, necesidades y miedos a través del intercambio de información y comprensión común.

Algunos de los beneficios de generar comunicación efectiva son los siguientes:

- Fortalece las relaciones.
- Ayuda a resolver conflictos.
- Fomenta la colaboración.
- Promueve el entendimiento mutuo.



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes empiecen a reflexionar sobre qué es una buena comunicación, cómo se ve en la práctica. Evidentemente es el primer ejercicio, por lo que puede encontrar algunos errores.

- Si dispone de tiempo, pida que algunos equipos expongan su representación. Luego, entre todas y todos, identifiquen qué elementos de la definición se muestran y cómo se podría mejorar.



Actividad 3


10 min



a) Reflexionen sobre la definición de comunicación. Establezcan algunas reglas, ideas o recomendaciones que se deriven de la definición y que podrían aplicar a una conversación personal. Por ejemplo: mostrar interés.

.....
.....
.....
.....

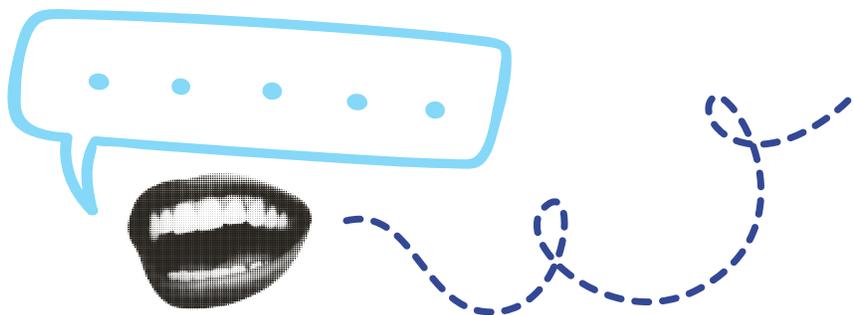
b) ¿Por qué es importante la comunicación en el ámbito laboral?

.....
.....
.....
.....



- En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre ideas para mejorar una conversación partiendo de la definición de comunicación.

- Ejemplo de respuestas: escuchar con atención, no interrumpir, expresar emociones y necesidades, preguntar sobre emociones y necesidades, dar y pedir retroalimentación, hacer preguntas clarificadoras, comprometerse con entender el punto de vista del otro, respetar turnos, etc.



Recomendaciones antes de irnos...

Reflexionen frecuentemente sobre sus conversaciones pasadas y preparen sus conversaciones futuras. Para ello, consideren los puntos que pusieron en la Actividad 3. Incluso pueden ir agregando nuevas ideas fruto de la experiencia. No olviden que la comunicación es una habilidad muy importante que se mejora con la práctica.

3.2

Escucha activa

Objetivo

Practicar una técnica de escucha activa para comunicarse de manera efectiva.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Escucha activa

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan la importancia de la escucha activa.

En la segunda actividad, practican la escucha activa al conversar con una compañera o compañero.

En la última actividad, reflexionan sobre su capacidad de escucha y cómo pueden mejorarla.



Actividad 1



10 min



a) Lean la siguiente frase:

“Lo más importante de la comunicación es escuchar lo que no se dice.”

P. F. Drucker

b) Reflexionen: ¿a qué se refiere?, ¿qué podemos hacer para considerar lo que se dice y lo que no se dice en una conversación?



- A partir de estas actividades, las y los estudiantes reflexionan sobre qué es la escucha activa y su importancia para entender el punto de vista del otro.

- El inciso b), pretende que las y los estudiantes reflexionen sobre escuchar al otro, comprender lo que dice y usarlo en la conversación para evitar estar únicamente centrado en nuestro punto de vista y el mensaje que queremos transmitir.



Actividad 2


30 min



a) Elijan uno de los siguientes temas: ¿qué cualidades valoran de una amistad?, ¿cuáles son sus sueños?, ¿qué tipo de música les gusta?, ¿en qué les gustaría trabajar?, ¿qué tradiciones consideran importantes?, ¿a qué le temen?

b) Revisen la siguiente rúbrica:

Elementos de la escucha activa	¿Cómo lo apliqué? Mal=1, Más o menos=2, Bien=3, Muy bien=4, Excelente=5
Evitar interrumpir.	
Escuchar sin emitir juicio sobre lo que el otro dice.	
Resumir o parafrasear lo que el otro dice para comprender su punto de vista.	
Mostrar un comportamiento no verbal que muestra interés por lo que dice el otro (expresiones, gestos, posturas).	

c) Platiquen durante cinco minutos sobre el tema elegido. Traten de usar los elementos de la escucha activa que se enlistan en la rúbrica.

d) Completen la rúbrica de manera personal, calificando la manera en que aplicaron la escucha activa. Compartan sus resultados y platiquen sobre cómo podrían mejorar.



e) Reflexionen: ¿por qué es importante la escucha activa para la comunicación?



- En esta actividad, las y los estudiantes practican la escucha activa. Es importante que, previamente a la conversación, pida revisar la rúbrica para conocer lo que se espera que las y los estudiantes realicen como parte de la escucha activa

- Luego deben evaluar su actuación e identificar sus puntos de mejora. La escucha activa es una habilidad que se mejora con la práctica.



Actividad 3


10 min



Reflexiona sobre la escucha activa:

- ¿Cuál de los elementos me cuesta más aplicar?
- ¿Qué recomendación me daría para aplicarla en el futuro?
- Imagina que alguien te escucha de manera activa cuando tienes un problema. Describe cómo te sientes:



- En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan de manera individual sobre la escucha activa y cómo aplicarla en sus vidas. El inciso c) pretende motivarlas y motivarlos a implementarla.



Concepto clave

Escucha activa

La escucha activa es la capacidad de prestar atención de manera consciente, con interés y sin juzgar, lo que la otra persona está diciendo. El objetivo es comprender su punto de vista.



Recomendaciones antes de irnos...

Recuerda aplicar esta técnica normalmente cuando interactúes con otras personas. Y, luego de recordarlo, ¡hazlo! Es una técnica muy importante y útil que te permite mejorar tus relaciones con las y los demás y aprender de ellos. La técnica, como todo, se mejora practicando.

3.3

Comunicar hechos



Actividad 1



10 min



a) Lean cada caso y elijan entre las opciones el comentario que preferirían recibir si se encontraran en las situaciones descritas a continuación:

Caso	Opción 1	Opción 2
1	Llegas 10 minutos tarde a la reunión.	¡Eres un impuntual! Siempre llegas tarde.
2	El comentario que hiciste en clase sobre mi estatura, no me gustó.	Eres molesto e insoportable. Yo seré chaparro, pero mejor chaparro que bruto.
3	Te comprometiste a hacer una parte del trabajo y no cumpliste.	No lo puedo creer. Nos estás tomando el pelo. ¿Con esa actitud piensas que puedes terminar la carrera de medicina?

Objetivo

Distinguir entre hechos e interpretaciones.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices, papel y tarjetas con descripciones breves de situaciones cotidianas.

Concepto clave

Hechos e interpretaciones

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan el impacto de comunicar hechos e interpretaciones.

En la segunda actividad, formulan y distinguen entre hechos e interpretaciones en diferentes contextos.

En la tercera actividad, aplican lo estudiado a una situación personal.

b) Analicen, ¿qué tienen en común las respuestas que eligieron?

c) ¿Qué tienen en común las otras respuestas que no eligieron?



- Esta actividad tiene dos objetivos: reflexionar la diferencia entre hechos e interpretaciones y notar que hablar con interpretaciones puede resultar violento para la otra persona.

- Fortalezca la discusión del inciso b) aclarando que los hechos son observables y verificables, mientras que las interpretaciones son juicios, evaluaciones o conclusiones sobre los hechos.

- Pida y/o brinde algunos otros ejemplos aclaratorios como: "Ayer llovió durante dos horas (hecho)", "Ayer hizo mal tiempo (interpretación)", "Juan sacó un 8 en el examen (hecho)", "Juan no es buen estudiante (interpretación)", etc.



Actividad 2



10 min



a) Inventen una breve historia en torno a la siguiente imagen.

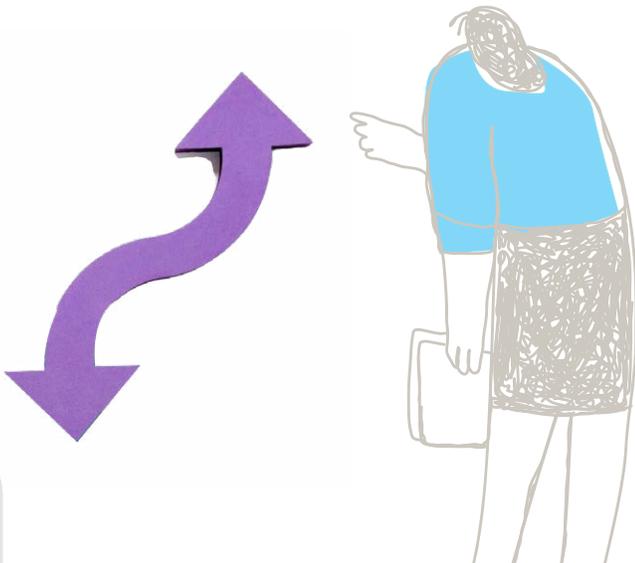
Dentro de la historia escriban por lo menos dos hechos y dos interpretaciones en la interacción entre los protagonistas.



Fuente: <https://www.freepik.es/pikaso>

b) Intercambien las historias con otro equipo. Los equipos deben identificar los hechos e interpretaciones en el texto.

c) Revisen sus respuestas en conjunto con el otro equipo.





- En esta actividad, las y los estudiantes practican formular hechos e interpretaciones en diferentes contextos. Haga énfasis en que las interpretaciones o evaluaciones, en general, son percibidas como críticas y obstaculizan la comunicación.



Actividad 3



10 min



Piensa en una situación personal en la que discutiste con alguien:

- ¿Puedes identificar alguna interpretación o juicio que el otro te haya hecho? ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Puedes identificar alguna interpretación emitida por ti? ¿Recuerdas cómo reaccionó el otro?



En esta actividad, las y los estudiantes reflexionan de manera individual sobre una situación personal.

- Solicite la participación de manera voluntaria, para compartir algo de lo que descubrió al realizar este ejercicio.

Concepto clave

Hechos e interpretaciones

Los hechos son observaciones objetivas que pueden ser verificadas por otros. Las interpretaciones son juicios, opiniones, evaluaciones o suposiciones que hacemos basadas en esos hechos.

Diferenciar entre ambos es crucial para una comunicación clara y efectiva. Cuando hablamos con interpretaciones podemos generar que el otro se sienta violentado al verlo como una crítica y actúe de maneras que no facilite la comunicación.

Concentrarse en los hechos es el primero de los cuatro elementos del marco de la comunicación no violenta (CNV). [Rosenberg, M. B. (2019). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Puddle Dancer Press.]. Los otros tres elementos los veremos en las siguientes lecciones.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, conocimos la importancia de comunicar hechos y no interpretaciones para una comunicación clara y efectiva. Recuerden que es importante ser específico utilizando datos concretos, evitar las opiniones y evaluaciones, usar evidencia que apoye las afirmaciones, implementar la escucha activa y la empatía. Al seguir estas recomendaciones pueden mejorar significativamente la calidad de su comunicación.

3.4

Comunicar emociones y necesidades

Objetivo

Identificar sus emociones y necesidades, así como comunicarlas de manera clara y adecuada.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Necesidades

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes comparan formas violentas y no violentas de comunicarse.

En la segunda actividad, practican una estrategia para expresar necesidades y emociones.

En la tercera actividad, aplican lo aprendido a un caso personal.



Actividad 1



15 min



Revisen la tabla en la página siguiente y responde:

a) ¿Qué tienen en común las respuestas de la segunda columna?, ¿y las de la tercera columna?

.....

.....

.....

.....

b) ¿Qué impacto imaginan que tiene las respuestas de la segunda columna en la otra persona?, ¿y la de la tercera columna?

.....

.....

.....

c) Pongan un título a la segunda y tercera columna.

.....

.....

.....

Situación	Respuesta 1	Respuesta 2
Sofía nota que su amiga Elena está usando el teléfono durante la clase y no presta atención.	¡Elena, deja ya ese teléfono! Eres tan irresponsable. No te importa nada la clase y luego te quejas de que te va mal. Me das mucha rabia.	Elena, cuando veo que usas tu teléfono durante la clase, me siento preocupada porque me gustaría que ambas tengamos éxito en los estudios.
Diego se da cuenta de que sus compañeros de equipo no están haciendo su parte del trabajo en un proyecto de su empresa.	¡Ustedes son unos flojos! Siempre me dejan todo el trabajo a mí. No hacen nada y esperan que yo haga todo. Es increíble lo irresponsables que son.	Cuando no completamos nuestras tareas a tiempo, me siento abrumado porque necesito su apoyo y que todos contribuyamos equitativamente al proyecto.
Mariana siente que sus padres no la escuchan ni entienden sus necesidades y preocupaciones.	¡Ustedes nunca me escuchan! Siempre están ocupados y no les importa nada de lo que tengo que decir. Son los peores padres del mundo.	Papá, mamá, cuando trato de hablar con ustedes y siento que no me escuchan, me siento ignorada y triste porque necesito sentirme comprendida y apoyada.



- Marque las características de los dos tipos de respuesta. En la segunda columna, las respuestas son violentas. El protagonista juzga, interpreta, echa la culpa al otro, etc. Esto produce que el otro se moleste, se defienda y contraataque.

En la tercera columna, las respuestas no son violentas. El protagonista describe los hechos y luego expresa directa y claramente sus emociones y necesidades. Esto puede generar una respuesta de apertura y colaboración en el otro.

- El tema de las necesidades es la parte central de esta lección. Indagaremos más sobre este concepto en la siguiente actividad.



Actividad 2


25 min



a) Frente a las siguientes situaciones, respondan usando la estructura propuesta en el recuadro teórico:

Situación	Respuesta: [describir hechos], me siento [emoción], porque [expresar nuestras necesidades]
Carla encuentra difícil concentrarse en sus estudios porque su hermano hace mucho ruido en casa.	Juan, cuando haces ruido mientras intento hacer mi tarea, me siento frustrada, porque necesito tranquilidad e inspiración.
Ana se siente incómoda porque su compañera de trabajo siempre le pide prestadas cosas y no las devuelve a tiempo.	
Marcos siempre se siente presionado porque sus amigos quieren salir todos los fines de semana.	
Andrés se siente frustrado porque su compañera lo interrumpe constantemente cuando está hablando.	
Lorenzo se siente muy incómodo porque su jefe le pide cosas que no sabe hacer.	



b) Compartan sus respuestas con todo el salón.



- En esta actividad, las y los estudiantes aprenden a identificar necesidades y expresarlas de manera clara y directa. Puede pedirles usar como guía los ejemplos de la tabla de la Actividad 1.



Actividad 3



10 min



- a) Piensa en una situación personal complicada que hayas vivido esta semana. Expresa tus necesidades y emociones de la forma que lo hicimos en esta lección.



- En esta actividad, las y los estudiantes aplican parte del marco de la comunicación no verbal al expresar sus necesidades y emociones en una situación personal. Permita algunas intervenciones voluntarias sobre sus respuestas y/o pregunte que se llevan de esta lección.

Recomendaciones antes de irnos...

En esta lección, aprendimos a cómo expresar las necesidades y emociones que, junto con nombrar hechos en vez de interpretaciones, constituyen una forma de no violentar al otro y abrir la puerta a la colaboración y la empatía. Antes de una conversación complicada o difícil tomen un tiempo para identificar sus necesidades y planificar cómo podrían expresarse usando lo estudiado en esta lección.



Concepto clave

Necesidades

Según el marco de la comunicación no violenta (CNV), cuando juzgamos a otros, interpretamos, o les echamos la culpa es porque nuestras necesidades no han sido satisfechas.

Expresar nuestras necesidades y las emociones que generan, ayudan a que la otra persona responda de manera colaborativa y compasiva; y a que podamos satisfacerlas. Por ejemplo, cuando Juana está triste porque la interrumpen cuando habla, su necesidad de ser comprendida y pertenecer al grupo no está siendo satisfecha.

Algunas necesidades que todos compartimos son: alimento, descanso, contacto físico, amistad, seguridad, valores específicos, celebrar logros, celebrar fechas conmemorativas, diversión, humor, creatividad, propósito, armonía, belleza, inspiración, amor, apoyo, agradecimiento, aceptación, etc.

Para expresar nuestras necesidades podemos usar la frase: [describir hechos], me siento [emoción] porque [expresar nuestras necesidades]. Por ejemplo: Cuando se burlan de mí, me siento enojado porque necesito que me acepten como soy.

3.5

Hacer peticiones

Objetivo

Hacer peticiones dirigidas a satisfacer una necesidad auténtica.

Tiempo

50 minutos

Materiales

Lápices y papel

Concepto clave

Peticiones claras

Resumen de la lección

En la primera actividad, las y los estudiantes analizan un caso para identificar las desventajas de una comunicación confusa.

En la segunda actividad, formulan peticiones claras en diferentes situaciones.

En la tercera actividad, integran los cuatro elementos de la comunicación no violenta (CNV) en una situación personal.



Actividad 1



10 min



a) Lean la siguiente historia:

Juana estaba muy estresada con su presentación de historia. Necesitaba que alguien le ayude a buscar imágenes para las diapositivas.

Tomó fuerzas (le cuesta pedir ayuda) y le mandó un mensaje a su amigo Felipe: Amigo, estoy muy estresada. Necesito que me apoyes con la presentación. ¡Claro!, respondió.

En menos de media hora llegó Felipe. Trajo un té de manzanilla recién hecho y a su perro para que ambos salgan a caminar. Estaba seguro de que eso la relajaría.

Juana se tomó el té y salió a caminar. No quería defraudarlo. ¿Y la presentación? Felipe se tuvo que ir (no disponía de mucho tiempo) y Juana no durmió esa noche.

- b) ¿Por qué Juana no logró lo que quería?, ¿qué falló?
- c) ¿Qué tendría que haber hecho diferente Juana para que la historia hubiera tenido un desenlace acorde a su necesidad?



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes reflexionen sobre las ventajas de hacer peticiones claras y precisas para evitar confusiones y brindarle la oportunidad al otro que nos pueda ayudar con lo que realmente necesitamos.

- Facilite la discusión sobre la historia, guiando a las y los estudiantes para que identifiquen la falta de claridad en la petición de Juana. Pregunte: ¿cómo podría Juana haber expresado su necesidad de manera más clara, directa y menos confusa?



Actividad 2



30 min



- a) Revisen el recuadro teórico y escriban una petición clara en cada una de las siguientes situaciones:

Situación	Petición clara
Tienes un malentendido con un amigo y quieres aclarar las cosas en un ambiente tranquilo.	Carlos, ¿podemos hablar mañana después de clases en el parque? Me gustaría aclarar lo que pasó ayer y resolver el malentendido.
Estás a cargo de organizar un evento escolar y necesitas ayuda con la decoración.	

Situación	Petición clara
Has escrito un ensayo para la clase de literatura y quieres que alguien lo revise para darte retroalimentación.	
No fuiste unos días a clases y necesitas ponerte al día de lo que pasó en tu ausencia.	

- b) Elijan una situación y hagan una breve representación en la que simulen los cuatros pasos de la comunicación no violenta (describir hechos, expresar emociones, expresar necesidades y hacer peticiones claras).



- En esta actividad, las y los estudiantes aprenderán a realizar peticiones claras. Luego (en el inciso b) integran los cuatros pasos de la CNV en una representación. Recuerde cómo expresar emociones y necesidades al expresar una petición clara, en congruencia con la lección anterior.

- Si dispone de tiempo pida que algunos equipos expongan sus peticiones y analicen los cuatros elementos que la componen.



Concepto clave

Peticiones claras

Las peticiones claras son concretas y específicas. No deben ser confusas ni que se preste a ambigüedades o interpretaciones. Deben incluir una acción concreta, quien debe ejecutarla, cuando y/o dónde. En vez de “necesito ayuda porque estoy estresada con la presentación” podemos usar “necesito que busques imágenes para decorar las diapositivas y me las mandes por mensaje antes de las 7pm”.

Las peticiones es el último eslabón de metodología de la comunicación no violenta (CNV) que estamos estudiando y promoviendo. Los otros tres son: describir hechos, expresar emociones y expresar necesidades. Las peticiones deben estar dirigidas a satisfacer las necesidades que identificamos.





Actividad 3


10 min



- a) Piensa en una situación conflictiva que tengas actualmente con alguien, en la escuela o en tu ámbito laboral. Escribe un guion de cómo podrías llevar a cabo la comunicación con él o ella usando los cuatro elementos de la CNV.



- En esta actividad final, las y los estudiantes integran los cuatro pasos de la CNV que se estudiaron en las lecciones previas para preparar una conversación personal.

Recomendaciones antes de irnos...

Antes de enfrentar una situación o conversación difícil, tomen un tiempo para prepararla guiándose por los cuatros pasos de la CNV. Recuerden también escuchar al otro de manera activa para comprender su punto de vista y entre ambos colaborar para llevar adelante una comunicación que sea productiva y útil para los dos.

Notas:

Bibliografía

Flórez-Madroñero, A. C. y Prado-Chapid, M. F. (2021). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE Ciencias Sociales y Humanas*, 12(2), 13-26.

Nafise, H. M., & Ghazal, Z. (2018). Non-Violent Communication and its impact on suicidal ideations and coping with stress styles. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 8(04), 147.

Nosek, M., & Durán, M. (2017). Increasing empathy and conflict resolution skills through nonviolent communication (NVC) training in Latino adults and youth. *Progress in community health partnerships: research, education, and action*, 11(3), 275-283.

Ritchhart, R., Church, M., & Morrison, K. (2014). Hacer visible el pensamiento. ¿Cómo promover el compromiso, la comprensión y la autonomía en tus estudiantes? *Paidós Voces de la educación*.

Rosenberg, M. B. (2019). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Puddle Dancer Press.

UNICEF. (2024). *Marco de habilidades para la vida y el trabajo en el sistema de educación dual de tipo medio superior*.

Recursos recomendados

“Marshall Rosenberg. Comunicación no violenta”, en <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/> (video)

“Versión Completa. Cómo usar la comunicación no violenta en tu vida”, en <https://www.youtube.com/watch?v=C50SD-SDBKg&t>. (video)

ANEXOS

Anexo: diagnósticos iniciales

Los **Diagnósticos de habilidades** están diseñados para que las y los estudiantes los realicen antes de comenzar a implementar las lecciones de cada actividad de este manual, ya que son una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlos solamente si se planea llevar a cabo todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones de la unidad o habilidad para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

Recomendaciones para la implementación de los diagnósticos

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante.
- Lápices para cada estudiante.

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de estos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.
2. Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
3. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

1. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
2. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de estos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.
3. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para brindarnos un panorama general del grupo respecto a la cooperación. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el Diagnóstico de habilidades, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes podrán conocerla, y cómo se cuidarán sus datos personales.

Cuestionario: autoconocimiento

Instrucciones: Lee cada frase cuidadosamente. Piensa si las siguientes frases describen tu forma de ser y de pensar, o no. Después, elige la respuesta que te describe MEJOR, y márcala con una cruz. Recuerda, no hay respuestas buenas ni malas. Cada una indica una forma de pensar o actuar diferente. Elige SOLO la que creas que te describe mejor.

Las respuestas a este cuestionario son de manera confidencial.

		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Me preocupa hacer las cosas mal.				
2	Es mejor ser tú mismo/a que ser popular.				
3	Creo que la gente me quiere porque soy cariñoso/a.				
4	Sé cuáles son las cosas que hago mejor.				
5	Acepto mis limitaciones.				
6	Me gusta cómo soy.				
7	Creo que soy una persona importante para mi familia y mis amigos.				
8	Sé cómo compensar mis limitaciones.				
9	Creo que caigo bien a otras personas.				
10	Confío en mis capacidades.				

Calificación de la escala

Por cada una de las 10 preguntas, se asigna el número de puntos en función de la respuesta elegida:

- Totalmente en desacuerdo: 1 punto.
- En desacuerdo: 2 puntos.
- De acuerdo: 3 puntos.
- Totalmente de acuerdo: 4 puntos.

Se suman los puntos para obtener el total. El rango va de 10 a 40 puntos, de manera que un mayor puntaje indica un nivel mayor de autoconocimiento. Si bien el cuestionario cuenta con puntuaciones estandarizadas y percentiles para población española, no sería adecuado utilizarlos en población mexicana.

Fuente: Sección Autoconocimiento de la Escala ARC-INICO de Verdugo Alonso et al. (2014). Evalúe el conocimiento que las y los estudiantes tienen de sus capacidades y limitaciones, así como la valoración personal que hacen de sí mismos/as.

Validada en población española de jóvenes de 11-19 años.

Cuestionario: regulación de emociones

Instrucciones: Lee cada pregunta cuidadosamente. Elige la respuesta que describa mejor tu situación. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas.

1. Cuando te sientes presionado/a, ¿qué tan sencillo es para ti mantener el control?

- a. Para nada sencillo
- b. Ligeramente sencillo
- c. Algo sencillo
- d. Muy sencillo
- e. Extremadamente sencillo

2. ¿Con qué frecuencia eres capaz de salir del mal humor?

- a. Casi nunca
- b. De vez en cuando
- c. Algunas veces
- d. Frecuentemente
- e. Casi siempre

3. Cuando todas las personas a tu alrededor se enojan, ¿qué tan relajado/a puedes estar?

- a. Para nada relajado/a
- b. Ligeramente relajado/a
- c. Algo relajado/a
- d. Muy relajado/a
- e. Extremadamente relajado/a

4. ¿Qué tan frecuentemente puedes controlar tus emociones cuando lo necesitas?

- a. Casi nunca
- b. De vez en cuando
- c. Algunas veces
- d. Frecuentemente
- e. Casi siempre

5. Una vez que te enojas, ¿qué tan frecuentemente logras relajarte?

- a. Casi nunca
- b. De vez en cuando
- c. Algunas veces
- d. Frecuentemente
- e. Casi siempre

6. Cuando las cosas te salen mal, ¿qué tan calmado/a puedes mantenerte?

- a. Para nada calmado/a
- b. Ligeramente calmado/a
- c. Algo calmado/a
- d. Muy calmado/a
- e. Extremadamente calmado/a

Calificación de la escala

Cada pregunta tiene cinco opciones de respuesta, y a cada opción de respuesta se le asigna un número que va del 1 al 5, de manera que 5 siempre indica una respuesta más positiva (Panorama Education, 2020). Las respuestas se suman, y el rango va de 5 a 30 puntos. Un puntaje más alto indica una mayor capacidad de regulación de emociones.

Fuente: Escala de Regulación Emocional de Panorama Education (2023). Escala para evaluar la habilidad de regulación emocional, basada en la definición de CASEL (2015) y en el trabajo de Duckworth, Gendler y Gross (2014). Diseñada para estudiantes de 12-18 años. Traducción propia inglés-español.

Cuestionario: comunicación

Instrucciones: Lee cada pregunta cuidadosamente. Elige la respuesta que describa mejor tu situación. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas.

		Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
1	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.				
2	Doy mi punto de vista, aunque no sea igual al de otras personas				
3	Expreso claramente lo que pienso sin ofender a los demás.				
4	Me da pena participar en clase por temor a lo que piensen mis compañeros/as.				
5	Me mantengo firme en mis decisiones				
6	Puedo expresar mis ideas de forma clara y abierta.				
7	Defiendo mis opiniones ante mis amigos.				

Calificación de la escala

Cada pregunta tiene 4 opciones de respuesta, y a cada opción de respuesta se le asigna un número que va del 1 al 4, de manera que 4 siempre indica una respuesta más positiva o un nivel mayor de acuerdo (corresponde a la opción “siempre”). Las respuestas se suman. Un mayor puntaje implica un mayor nivel de asertividad.

Fuente: Factor Asertividad de la escala de Alfaro Martínez et al. (2010). Escala diseñada para evaluar habilidades para la vida, la cual contiene 36 ítems. El factor Asertividad está compuesto por 7 ítems.

Desarrollada para población mexicana de nivel bachillerato (14-19 años).

Manual del docente

Dimensión de empoderamiento

Habilidades para la vida y el trabajo:

autoconocimiento

manejo de emociones

comunicación



Educación
Secretaría de Educación Pública

unicef 
para cada infancia



SISTEMA DE
EDUCACIÓN DUAL
MEDIA SUPERIOR