



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN  
TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS



**CAP**  
Centro de Actualización  
Permanente

# “JÓVENES PARA JÓVENES” Antología

**Primer Semestre**

## Conociendome



**TUTOR**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN  
TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS



**CAP**  
Centro de Actualización  
Permanente



## DIRECTORIO

**Delfina Gómez Álvarez**  
Secretaria de Educación Pública

**Juan Pablo Arroyo Ortiz**  
Subsecretario de Educación Media Superior

**Rafael Sánchez Andrade**  
Director General de  
Educación Tecnológica Industrial y de Servicios

**Luis Miguel Rodríguez Barquet**  
Director Académico e Innovación Educativa

**Laura Leal Sorcia**  
Subdirectora de Innovación Académica

**Oscar De la O Mijangos**  
Coordinador Administrativo del Centro de Actualización Permanente

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

2021



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN  
TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS



**Secretaría de Educación Pública**

**Subsecretaría de Educación Media Superior**

**Dirección General de Educación Tecnológica Industrial**

**Centro de Actualización Permanente (2021)**

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

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

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

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



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PROPÓSITO DEL CURSO

### **UNIDAD I EL ENFOQUE DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA**

Marco normativo

Fundamentos pedagógicos

Conectivismo

Enfoque humanista

Enfoque psicológico

Marco conceptual

### **UNIDAD II ESTRUCTURA DE JÓVENES PARA JÓVENES**

Propósito general

Propósitos específicos

Contenidos del programa Jóvenes para Jóvenes

### **UNIDAD III ADOLESCENCIA TEMPRANA**

Jóvenes II - Descubriendo Mis emociones-

#### **I. Pensamiento crítico y reflexivo**

1.1 Crítica y reflexión entre lo bueno y lo malo

Técnica “El bandido adolescente”

1.2 La moral tradicional

Técnica “Sociodrama la tercera ley de Newton”

1.3 La seguridad e inseguridad

Técnica Por favor, tengo apenas 17 años

Técnica “Invitación para ser feliz”

1.4 Características de las personas críticas y reflexivas

Técnica “El soldado”

#### **II. Asertividad y relaciones humanas**

2.1 Concepto de asertividad

Técnica “Solución de un caso”

2.2. Características de las personas asertivas

Técnica “Inventario de conducta asertiva”

2.3 Necesidad de que las personas sean asertivas

Técnica “Los pescados

Técnica “Conducta no asertiva”

2.4 Nuestras habilidades y destrezas

Técnica “La torre”



2.5 Los roles de los integrantes de un grupo en función de las necesidades del mismo

Técnica “Destrucción y construcción del mundo”

2.6 Relaciones humanas en los adolescentes

Técnica “Lazarillo”

### **III. Formas y estrategias de aprendizaje**

3.1 El tiempo

3.2 Principales instrumentos para organizar actividades y su utilización

Técnica “Organización de actividades”

3.3 Consideraciones en la preparación de exámenes

Técnica “Mapa de distractores”

Técnica “Analizando cómo preparar un examen”

3.4 Aprendizaje cooperativo

Técnica “Las estatuas”

### **IV. PROYECTO DE VIDA**

Técnica “Factores de riesgo”

Técnica “La escuela y yo”

Técnica “Ritmo”

Técnica “En uno y doble sentido”

Técnica “El barco”

Técnica “Poniéndose la camiseta”

### **FUENTES DE CONSULTA**



## INTRODUCCIÓN

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

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

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

El presente documento consta de cuatro Unidades la primera enmarca el enfoque de la Nueva Escuela Mexicana con su marco normativo, el fundamento pedagógico, el enfoque humanista, el enfoque psicológico y el marco conceptual. La segunda unidad la forma los contenidos de Jóvenes II la estructura del Programa Jóvenes para jóvenes, la adolescencia temprana y los anexos concernientes a esta unidad.



## PROPÓSITO DEL CURSO

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



## UNIDAD 1. ENFOQUE DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA

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

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

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

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

Los principios en los que se fundamente la NEM son:

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

## Marco Normativo

Artículo 3º Constitucional.

Plan Nacional de Desarrollo 2019 – 2024.

Líneas de Política Pública para la Educación Media Superior.

Ley General de Educación.

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

Ley General del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas.

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

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

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación.

## Fundamentos pedagógicos

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

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

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



- **Aprender a ser:** Adquiriendo una serie de conocimientos que le permita al estudiante desarrollar su personalidad, autonomía y responsabilidad.
- **Aprender a conocer:** Reflexionando sobre el propio proceso de aprendizaje para ser consciente de qué operación se debe hacer para aprender, asociando a esto ciertos valores, entre ellos el querer estar al tanto siempre de lo nuevo, es decir, a través de la curiosidad.
- **Aprender a hacer:** Actúa con respecto a una actividad, es decir, que el estudiante haga frente a situaciones diversas que se le presentan en el ámbito laboral, profesional y personal.
- **Aprender a convivir:** Asumiendo retos y desafíos de cohesión y equidad social, a través del cómo se le hace para estar juntos respetando diferencias e identidades. En este caso, el espacio escolar se debe convertir en un lugar donde se pueden programar experiencias de socialización y manejo de valores que no están fuera de la misma.

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

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

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

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

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



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

La socioformación, en la actualidad, es un enfoque formativo en proceso de consolidación, con importantes avances en investigaciones, publicaciones, eventos académicos, redes de colaboración, postgrados y aplicaciones en un grupo creciente de instituciones educativas en Iberoamérica. Este enfoque se define como una perspectiva educativa que se orienta a la formación integral de los ciudadanos a partir del abordaje de problemas del contexto, en un marco de trabajo colaborativo, considerando el proyecto ético de vida de cada uno de los actores, el emprendimiento mediante proyectos transversales, la gestión y co-creación de los saberes y la metacognición, tomando como base las tecnologías de la información y la comunicación (Tobón, 2013a, 2013b, 2014a, 2014b). Con la socioformación se tienen los siguientes cambios:

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



- De la evaluación con pruebas escritas y trabajos de consulta de información a la evaluación orientada a la formación del talento mediante evidencias, fruto de la resolución de problemas del contexto de diferentes niveles de complejidad y aplicando la metacognición.

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

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

### **Conectivismo**

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

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

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

### **Enfoque humanista**

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

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



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

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



### Enfoque psicológico

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

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

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

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

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

### Marco conceptual

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

El crecimiento y la maduración del ser humano son procesos que requieren tiempo, es decir, no se producen de forma brusca, aunque hay ciertas etapas y edades donde estos cambios ocurren con mayor velocidad, sobre



todo los físicos. Según el estudio *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*, llevado a cabo por J.J Casas Rivero y M.J Ceñal González Fierro, de la Unidad de Medicina del Adolescente del Servicio de Pediatría del Hospital de Móstoles, en Madrid, las etapas de la adolescencia son tres. En el estudio sitúa la media de desarrollo completo de la adolescencia en los 21 años.

### **Adolescencia temprana**

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

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

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

### **Adolescencia media**

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

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

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

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



### Adolescencia tardía

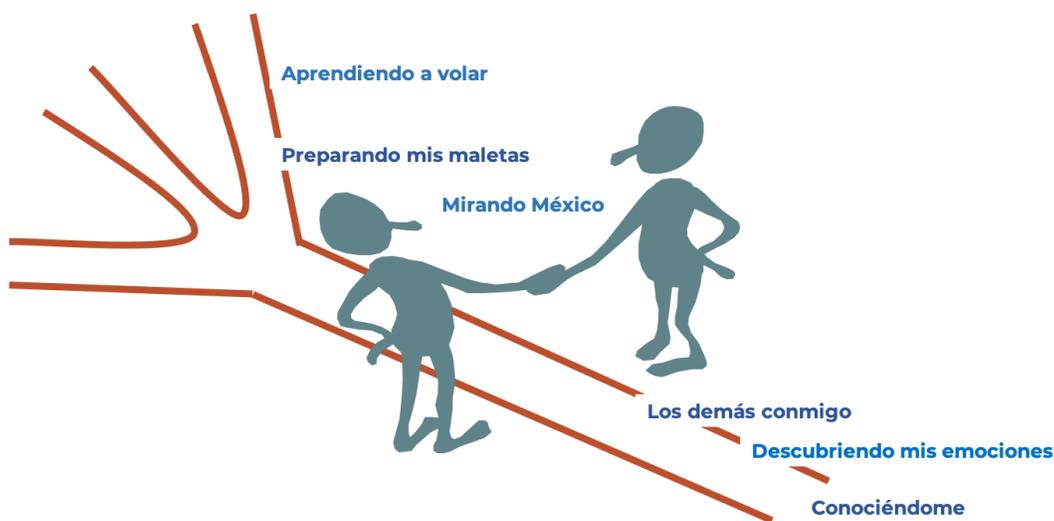
**El desarrollo físico y sexual ha terminado.** El adolescente ya es físicamente adulto y sus órganos sexuales están plenamente capacitados para la reproducción.

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

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

## UNIDAD II ESTRUCTURA DE JÓVENES PARA JÓVENES

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



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

### El propósito general

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

### Propósitos específicos

Adolescencia temprana:

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

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

Adolescencia media:



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

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

Adolescencia tardía:

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

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

**Los contenidos del programa Jóvenes para Jóvenes para los alumnos de la DGETI**

Semestre	Tema	Contenido
<b>JÓVENES I Conociéndome</b>	<b>Unidad I</b> -Adolescencia	<b>Unidad I</b> 1.1 Adolescencia 1.2 Adolescencia temprana 1.3 Adolescencia media 1.4 Adolescencia tardía
	<b>Unidad II</b> -Autoestima y valores	<b>Unidad II. Autoestima y valores</b> 2.1. Autoestima Autoevaluación Auto aceptación 2.2. Valores Jerarquización y análisis de una escala de valores Confrontación de una escala de valores en los ámbitos escolar, familiar y social. 2.3. Relación entre la autoestima y los valores.

Semestre	Tema	Contenido
<b>JÓVENES I Conociéndome</b>	<b>Unidad III</b> -Forma y estrategia de aprendizaje	<b>Unidad III. Formas y estrategias de aprendizaje</b> 3.1. El tiempo 3.2. Principales instrumentos para organizar actividades y su utilización



		<p>3.3. Consideración en la preparación de exámenes</p> <p>3.4. Aprendizaje cooperativo</p>
	<p><b>Unidad IV</b> -Proyecto de vida</p>	<p><b>Unidad IV. Proyecto de vida</b></p> <p>4.1. Conocimiento de sí mismo</p> <p>4.1.1. Interés, cualidad, necesidad, valores limitaciones, carácter y lo que quiero</p> <p>4.2. Motivación, claridad de objetivos en tiempo y espacio</p> <p>4.3. Identidad de grupo y lema</p> <p>4.4. Misión, visión y objetivos individuales y grupales</p>
<p><b>JÓVENES II</b> Descubriendo mis emociones</p>	<p><b>Unidad I</b> -Pensamiento crítico y reflexivo</p>	<p><b>Unidad I Pensamiento crítico y reflexivo</b></p> <p>1.1. Crítica y reflexión entre lo bueno y lo malo</p> <p>1.2. La moral tradicional (prejuicios)</p> <p>1.3. La seguridad e inseguridad</p> <p>1.4. Características de las personas críticas y reflexivas</p>
	<p><b>Unidad II</b> -Asertividad y relaciones humanas</p>	<p><b>Unidad II Asertividad y relaciones humanas</b></p> <p>2.1 Concepto de asertividad</p> <p>2.2 Características de la persona asertiva</p> <p>2.3 Necesidad de que las personas sean asertivas</p> <p>2.4 Nuestras habilidades y destrezas</p> <p>2.5 Los roles de los integrantes de un grupo en función de las necesidades del mismo</p> <p>2.6 Relaciones humanas en los adolescentes</p>



Semestre	Tema	Contenido
<b>JÓVENES II</b> Descubriendo mis emociones	<b>Unidad III</b> -Toma de decisiones	<b>Unidad III Toma de decisiones</b> 3.1 Concepto de toma de decisiones 3.2 Factores que influyen en la toma de decisiones 3.3 Herramientas para la toma de decisiones 3.4 Personalidades de la toma de decisiones
	<b>Unidad IV</b> -Continuidad del proyecto de vida	<b>Unidad IV proyecto de vida</b> 4.1 Revisión del proyecto de vida
<b>JÓVENES III</b> Los demás conmigo	<b>Unidad I</b> -Motivación y autoconocimiento	<b>Unidad I Motivación y autoconocimiento</b> 1.1 Tipos de motivaciones 1.2 Cambios de actitud
	<b>Unidad II</b> -Comunicación y relación	<b>Unidad II Comunicación y relación</b> 2.1 Proceso de comunicación 2.2 Formas de comunicación Unidad III Inteligencia y educación emocional
	<b>Unidad III</b> -Inteligencia y educación emocional	<b>Unidad III Inteligencia y educación emocional</b> 3.1 Inteligencia emocional 3.2 Autoconocimiento y autoanálisis 3.3 Cambios internos por la emoción
	<b>Unidad IV</b> -Los sentidos en el aprendizaje	<b>Unidad IV Utilización de los sentidos</b> 4.1. Los sentidos en el aprendizaje 4.2 Motivación para el aprendizaje 4.3 Gimnasia cerebral
<b>JÓVENES IV</b> Mirando México	<b>Unidad I</b> -Identidad cultural	<b>Unidad I identidad cultural</b> 1.1 Identidad cultural 1.2 Valores patrios 1.3 Identidad regional 1.4 Aportaciones de México al mundo
	<b>Unidad II</b> -Identidad social	<b>Unidad II identidad social</b> 2.1 Agentes de socialización 2.1.1 Familia 2.1.2 Escuela 2.1.3 Grupos sociales 2.1.4 Medios de comunicación

Semestre	Tema	Contenido
	<b>Unidad III</b> -Identidad sexual	<b>Unidad III. Identidad sexual</b> 3.1 Conceptos de sexualidad 3.1.1. Identidad sexual



		<p>3.1.2. Que es sexualidad</p> <p>3.1.3. El sexo y su relación con la sexualidad</p> <p>3.1.4. Rol de género</p> <p>3.1.5. Identidad de género</p> <p>3.2. La familia</p> <p>3.2.1. La familia base en la identidad sexual</p> <p>3.3. La escuela</p> <p>3.4. Compañeros y amigos</p> <p>3.4.1. El grupo de compañeros</p> <p>3.4.2. Influencia de los amigos en la identidad sexual</p> <p>3.5. Descubriendo el yo</p>
<p><b>JÓVENES V</b> Preparando mis maletas</p>	<p><b>Unidad I</b> -Orientación vocacional</p>	<p><b>Unidad I Orientación vocacional</b></p> <p>1a. sesión dinámica: “La pirámide de la vida”</p> <p>2a. sesión dinámica: “¿Qué me gustaría ser?”</p> <p>dinámica: “Mis ídolos”</p> <p>3a. sesión dinámica: “Tomar una decisión”</p> <p>Toma de decisiones</p> <p>4a. sesión dinámica: “Dentro de muchos años”</p> <p>5a. sesión dinámica “Prometeo”</p>
	<p><b>Unidad II</b> -Análisis vocacional</p>	<p><b>Unidad II Análisis vocacional</b></p> <p>2.1 ¿A que llamamos intereses?</p> <p>1a. sesión Conferencia motivacional</p> <p>2.2 ¿A que llamamos aptitudes</p> <p>2.3 Aplicación del Test de orientación Vocacional CHASIDE</p> <p>2.4 Evaluación de la prueba de aptitudes</p>

Semestre	Tema	Contenido
<p><b>JÓVENES V</b> Preparando mis maletas</p>	<p><b>Unidad III</b> -Evaluación y diagnóstico</p>	<p><b>Unidad III Evaluación y diagnóstico</b></p> <p>3.1. sesión Sensibilización aplicación de la encuesta factores de riesgo evaluación de la encuesta factores de riesgo</p> <p>3.2. El diagnóstico</p> <p>3.3. Atención de casos específicos ”</p>
	<p><b>Unidad IV</b> -Inducción a los perfiles vocacionales</p>	<p><b>Unidad IV Inducción a los perfiles profesionales</b></p> <p>4.1 sesión dinámica: “¿Yo soy? “</p>



		<p>Dinámica “mi compañero”</p> <p>4.2 sesión dinámica: “Mirando adelante” lista de carrera</p> <p>4.3 sesión dinámica “El caballito marino”</p> <p>dinámica ¿”cuál es el perfil”?</p> <p>4.4 sesión dinámica “Familia de ocupaciones”</p> <p>5a. sesión dinámica “Tabla de decisiones”</p>
<p><b>JÓVENES VI</b> Aprendiendo a volar</p>	<p><b>Unidad I</b> -Educación superior y sociedad</p>	<p><b>Unidad I Educación superior y sociedad</b></p> <p>1. Educación superior y sociedad.</p> <p>1.1. Concepto de educación superior.</p> <p>1.2. El valor de la educación profesional en la sociedad.</p> <p>1.3. Expo-orientación profesiográfica y/o catálogo de carreras.</p> <p>1.4. Las carreras del futuro y su elección.</p>
	<p><b>Unidad II</b> -El joven en el ámbito laboral</p>	<p><b>Unidad II El joven en el ámbito laboral</b></p> <p>2.1 Reflexión “hacia mi primer empleo”</p> <p>2.2 Expectativas de empleo</p> <p>2.2.1 Prendas adecuadas para una entrevista de empleo</p> <p>2.3 Ética profesional</p> <p>2.3.1 Juramento de ética profesional</p> <p>2.3.2 Código de ética profesional</p> <p>2.4 Aspectos importantes del currículum vitae</p>



Semestre	Tema	Contenido
<b>JÓVENES VI</b> <b>Aprendiendo a volar</b>	<b>Unidad III</b> -Calidad, exigencia de la sociedad actual	<b>Unidad III Calidad, exigencia de la sociedad actual</b> 3.1. Calidad 3.1.1. Ciclo de calidad 3.2. Productividad 3.2.1 Reflexión 3.3. Éxito 3.3.1. Fórmula del éxito 3.3.2. Causas por las que no se logra el éxito 3.4. Como lograr el éxito
	<b>Unidad IV</b> -La decisión, responsabilidad y cambio	<b>Unidad IV Decisión, responsabilidad de cambio</b> 4. 1 La decisión: responsabilidad de cambio 4.1.1 Lectura “una vida sin plan” 4.2. Reflexión ¿quién soy yo? 4.2.1 Asertividad 4.3. La importancia de la interacción

Tabla creada por MDU. Lourdes Foglio Valles



## UNIDAD III ADOLESCENCIA TEMPRANA

### JÓVENES I CONOCIÉNDOME

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

#### **DINÁMICA “DE INTEGRACIÓN”**

**TIEMPO:** 40 MINUTOS

**OBJETIVO:** Hacer que los alumnos durante la primera sesión conozcan a cada uno de los demás para crear un clima de amistad sin formalismo.

**PROCEDIMIENTO:** Entregar a cada persona un gafete o una etiqueta adherible a presión para que escriban en ella su nombre de pila. Posteriormente solicitar que anote cinco palabras o frases breves que digan algo de ella misma y que sirvan para facilitar el inicio de una conversación. Los ejemplos podrían ser el lugar de nacimiento, aficiones, etc., como en el siguiente ejemplo:

María (“Pecas”)

1. Residente en la capital
2. Nacida en Nuevo León
3. Me encanta el futbol
4. Practico la caminata
5. Entusiasta del Rock

Conceda al grupo unos 5 minutos para escribir sus cinco datos y haga que se incorporen en grupo de dos o tres personas como máximo. A intervalos más o menos frecuentes haga que los grupos cambien de compañeros, a fin de que todos tengan la oportunidad de conocer a la mayor cantidad posible de personas.

#### **PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. ¿Fue útil este ejercicio para conocer a algunas otras personas?
2. ¿Cuáles fueron los datos que más le llamaron la atención?
3. ¿Cómo se sienten con su participación en este grupo?

**MATERIALES REQUERIDOS:** Gafetes o etiquetas adheribles a presión, en blanco.

**CONCLUSIONES:** solo quien se conoce se integra



## I ADOLESCENCIA

### 1.1 ADOLESCENCIA

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

#### ¿Qué es la adolescencia?

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

Características de la adolescencia.

- Cambios biológicos (inicio del funcionamiento de las gónadas, aparición de caracteres sexuales secundarios, aumento de talla y peso, etcétera), psicológicos (atracción por el sexo opuesto, tendencia a la inestabilidad emocional, formas nuevas de pensar, etcétera) y sociales (nuevas demandas familiares y escolares, mayor participación en la vida de la comunidad, etcétera).
- Pérdida de la identidad infantil y búsqueda de una nueva identidad. El adolescente debe iniciar un proceso de ajuste ante los cambios que está experimentando en su cuerpo, su forma de pensar y de sentir, las demandas sociales de acuerdo a su sexo, etcétera. Es decir, construir su “nuevo yo”.
- Necesidad imperiosa de identificarse con su grupo de iguales. Ante la necesidad de encontrar su lugar en el mundo, el adolescente busca la seguridad entre quienes comparten con él la experiencia de crecer y desarrollarse. Los amigos cobran una nueva importancia.
- Necesidad de confrontar reglas familiares y sociales anteriormente aceptadas. Sus nuevas capacidades mentales y necesidad de independencia y autonomía llevan al adolescente a cuestionar los principios morales y religiosos que asumió durante la infancia.
- Identidad sexual. Resulta imperativo para el adolescente la elaboración de su feminidad o masculinidad de acuerdo a los cambios producidos en su cuerpo y a los patrones sociales existentes (rol sexual), reconocimiento de sus preferencias sexuales, elección de valores y actitudes ante el ejercicio de su sexualidad.
- Preocupación por resultar atractivo al “Otro”. Como una manifestación del proceso de identidad sexual el adolescente experimenta la necesidad de confirmar que resulta atractivo para el sexo opuesto. Se



inicia en las relaciones de noviazgo, que, si bien en un principio suelen ser efímeras, van tornándose cada vez más selectivas y estables.

- Inicio de las operaciones formales. El pensamiento estrena una nueva capacidad: la reflexión, es decir, el adolescente ahora puede pensar no sólo en lo que está en la realidad, sino que además es capaz de pensar sobre sus pensamientos, es capaz de anticipar y calcular los efectos de sus actos, lo que implica la capacidad de formular hipótesis o supuestos.

## TEORIA PSICOSOCIAL DEL DESARROLLO.

### ¿Qué es el desarrollo?

- Es un proceso evolutivo, que se funda en una secuencia de hechos biológicos, psicológicos y sociales, experimentado universalmente y que implica un proceso autoterapéutico destinado a curar las heridas provocadas por las crisis naturales y accidentales inherentes al desarrollo.
- Dicho proceso abarca del nacimiento a la muerte. En cada etapa el individuo debe enfrentar y dominar la “crisis de desarrollo” correspondiente, por ello la personalidad del sujeto está en constante reestructuración.
- ¿Qué es “crisis de desarrollo”?
- Es el problema fundamental que cada etapa plantea al individuo y que éste debe de resolver con suficiencia tal que le permita enfrentar nuevos retos.
- Podemos decir entonces, que un individuo pasa a la siguiente fase tan pronto como está preparado biológica psicológica y socialmente, es decir, cuando ha cumplido con las tareas madurativas que se le plantean en cada etapa.
- Cuando el individuo no completa o se retrasa en las tareas evolutivas correspondientes generalmente se enfrenta con problemas de aceptación social, sentimientos de inadecuación o con mayores dificultades para enfrentar las subsiguientes etapas.

### ¿Cuáles son las variables del desarrollo?

Hay tres variables esenciales:

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

### ¿Cuáles son las etapas del desarrollo?

Erikson plantea 8 etapas de desarrollo

1. Confianza vs. Desconfianza - Esperanza (0 a 18 meses). Según la calidad del cuidado que se reciba, el infante aprende a confiar en el medio, a percibirlo como ordenado y predecible, o aprende a ser desconfiado, temeroso, receloso del caos y de la impredecibilidad del medio. La tarea fundamental a resolver es la de dependencia.
2. Autonomía vs. Duda y vergüenza (18 meses a 3 años). Del desarrollo de habilidades motoras y mentales y de la oportunidad de explorar y manipular surge un sentido de autonomía, adecuación y control



personal. La crítica excesiva o la restricción de la exploración conduce a un sentido de vergüenza y duda. La tarea fundamental a resolver es la cooperación con alguien más poderoso.

3. Iniciativa vs. Culpa y miedo - propósito (4 a 5 años). La forma en que los padres respondan a las actividades que el niño realice por iniciativa propia, tanto intelectuales como motoras, crea un sentido de culpa. La tarea decisiva es la posibilidad de participar con otros para crear.
4. Laboriosidad vs. Inferioridad – competencia (6 a 11 años). La preocupación que el niño posee respecto a cómo funciona y cómo debería funcionar el mundo lo conduce a un sentido de laboriosidad en la formulación de reglas, en organizar, ordenar, etcétera. Sin embargo, en el niño puede surgir un sentido de inferioridad si su esfuerzo es rechazado como ridículo. La tarea decisiva es la participación en el grupo de iguales y el lugar que se ocupa entre ellos.
5. Identidad vs Confusión de roles –fidelidad y fe (12 a 18 años). En esta etapa el individuo se identifica a sí mismo y se diferencia de los demás. Cuando no se alcanza una identidad centrada, el sujeto puede experimentar confusión acerca de quién es en realidad o asentarse en una identidad negativa.
6. Intimidad vs. Aislamiento – amor (18 a 30 años). Las consecuencias de los esfuerzos que el adulto realiza por establecer un contacto con otras personas pueden ser una intimidad, un compromiso sexual, emocional, moral, o un aislamiento con respecto a relaciones personales estrechas. La tarea decisiva es hallar un sentido de identidad compartida
7. Generatividad vs. Estancamiento – cuidado y celo (30 a 50 años). Aquí, las experiencias de la vida propia pueden ampliar el foco de preocupación fuera de uno mismo, a la familia, la sociedad o las generaciones futuras. Si dicha orientación no se logra es posible que el individuo llegue a interesarse únicamente en las posesiones materiales y el bienestar propio. La tarea fundamental consiste en aceptar el reto de participar en la formación de la nueva generación.
8. Integridad vs. Desesperación – sabiduría (Vejez). En esta última etapa el individuo mira hacia lo que ha dejado atrás y hacia delante a lo desconocido de la muerte. Como consecuencia de las soluciones generadas en cada una de las etapas precedentes, el individuo puede gozar de la plenitud de la vida, con un sentido de integridad. Sin embargo, el individuo que descubre que su vida no le satisface se enfrenta a la desesperación.

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

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



atención total del joven. Los impulsos del ello son mediados socialmente a través de principios referentes a la edad y vinculados a la dependencia.

Él yo del adolescente se enfrenta a las tareas de:

Recuperar el equilibrio entre el ello (impulsos sexuales) y el super yo (normas sociales) recientemente alterado,

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

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

- Separación de los padres.
- Adquisición de actitudes y opiniones sociales.
- Actividad sexual (elección de pareja y compromiso).
- Una actividad de trabajo.

### **DINÁMICA: “CINCO PREGUNTAS FÁCILES”**

**TIEMPO:** 40 MINUTOS

**OBJETIVO:** Demostrar que algunos comportamientos son fáciles de predecir. El docente logrará la ruptura de tensiones que existen en cualquier grupo recién formado, al cual se le va a introducir en un proceso de aprendizaje.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Ilimitado, pero en números pares

**PROCEDIMIENTO:** Pida a todos los participantes que tomen una hoja de papel y un lápiz o pluma. Dígalos que se le pedirá nombres de cinco cosas con mucha rapidez. Lo que se desea es su primera reacción. Luego, pregúntales rápidamente lo siguiente:

1. ¿Cuál es su color preferido?
2. Mencione un mueble
3. Mencione una flor
4. Seleccione un número del 1 al 4



5. Mencione un animal del zoológico

Ahora, muéstreles las respuestas: ROJO, SILLA, ROSA, 3 Y LEÓN.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. ¿Cuántos dieron con la misma respuesta? (pídales levanten la mano. Será sorprendente el número de asistentes que seleccionó estas respuestas).
2. ¿Qué les enseña este ejercicio? (Algunos comportamientos, actitudes o reacciones humanas son predecibles. La clave es ser un observador sagaz)

**CONCLUSIONES:** nuestra meta con los alumnos es ser un observador sagaz

**1.2 ADOLESCENCIA TEMPRANA**

1. Debilitamiento de los vínculos emocionales con los padres. A los ojos del adolescente los padres han tomado una dimensión, ya no son tan poderosos, sabios, inteligentes, altos, etcétera, como parecían durante la infancia. Se han convertido en ídolos con pies de barro que dolorosamente los hijos ven caer. Los primeros pasos hacia una mayor independencia se inician con el cuestionamiento que los adolescentes hacen de la vida, creencias y valores de los padres.
2. Reconocimiento y aceptación de los cambios sufridos en el cuerpo a partir de la pubertad. Al principio, es difícil para el adolescente aceptar las transformaciones que sufre el cuerpo. Se experimentan dudas y ansiedades respecto al propio desarrollo. Ahora deberá construir y aceptar una nueva imagen de sí mismo.

**DINÁMICA “COMUNICACIÓN GRUPAL”**

**TIEMPO: 90 MINUTOS**

**OBJETIVOS:** Observar la habilidad y creatividad de cada sujeto tanto individualmente como en grupo.

- Observar cómo se da la comunicación entre los sujetos de un equipo.
- Obtener conciencia de la importancia de nuestros diferentes órganos de los sentidos.

**RECURSOS MATERIALES:**

Salón amplio e iluminado

20 tachuelas

Papel cascarrón

Una cinta adhesiva

Cúter

Hoja de instrucciones para los equipos

Una barra de plastilina

Una mascada

Un paliacate

Un cordón de 50 cm

Una piedra



**DISPOSICIÓN DEL GRUPO:** Nueve equipos.

**DESARROLLO:** Se reparten las instrucciones para los equipos a 8 de los grupos entregándole al noveno las instrucciones de los observadores.

En cada equipo se designará un piloto y un copiloto.

Cada equipo tiene un avión para manejar. Por ejemplo:

- Equipo No. 1. Air France (Concorde)
- Equipo No. 2. Panamerican (Boeing 707)
- Equipo No. 3. Mexicana de aviación (Boeing 747)
- Equipo No. 4. British Airways (DC-10)
- Equipo No. 5. Al Italia (DC-8)
- Equipo No. 6. Japan Airlines (Boeing 742)
- Equipo No. 7. Lear Jet (Particular de Israel)
- Equipo No. 8. Commander Jet (Particular de Brasil)

Los jefes les informarán que el día de mañana se llevará a cabo una asamblea en Rusia, en la cual se discutirá por qué los ciudadanos de los Estados Unidos no permiten la entrada del Concorde a su país. Los pasajeros que llevarán serán el presidente y todo su gabinete; la salida se efectuará en unos minutos más.

Los aviones han despegado ya, cada uno desde el aeropuerto que le corresponde. Llevan aproximadamente dos horas de vuelo y las máquinas de cada avión empiezan a fallar. Sin poder evitarlo, el avión se va de picada y se estrella (cada avión en diferente región).

Por un momento, tanto el piloto como el copiloto pierden el sentido, pero al recuperarse se dan cuenta de que son los únicos sobrevivientes, pero que han quedado lesionados. El piloto ha quedado ciego y el copiloto ha quedado mudo y ha perdido los dos brazos (en ese momento se vendan los ojos a los pilotos y se amordazan y amarran las manos a los copilotos). Han pasado tres días y no han bebido una sola gota de agua y no han cesado de caminar, están a punto de desfallecer de sed cuando por fin encuentran agua. Se sabe que en este momento pueden saciar su sed, pero no saben cuánto tiempo estarán caminando hasta llegar a algún lugar en el que haya gente, por consiguiente, tienen que buscar la manera de hacer un recipiente en donde podrán llevar el agua durante todo el camino.

En estos momentos se estarán colocando algunas cosas que les puedan servir para elaborar su vasija y que supuestamente serán objetos encontrados en el campo en el que están: material cortante, púas o espinas, madera, etc.

Cada equipo se sentará en el suelo a elaborar su vasija.

### **INSTRUCCIONES PARA LOS OBSERVADORES**

Se les da el antecedente de la práctica y se les pide que observen cómo interactúan los sujetos.

Cada equipo estará sentado por separado, ya que se supone que lo anterior aconteció en lugares separados.



Se prohíbe que los sujetos se quiten las mascadas y los amarres que se les hicieron.

No hay límites de tiempo, pero para procurar que los sujetos trabajen lo más rápido posible, se les dice que pronto caerá la noche y así no podrán seguir trabajando.

**CONCLUSIONES:** Realizado el ejercicio el grupo en su totalidad discutirá con el objeto de analizar la creatividad, comunicación e importancia de los sentidos.

### 1.3 ADOLESCENCIA MEDIA

1. Participación más intensa en la vida de los grupos. La posibilidad de apoyarse en los iguales ayudará a los adolescentes a superar el dolor que les causa el alejamiento de su familia, les brinda la oportunidad de aprender y ensayar nuevas formas para enfrentarse a la vida y les da un sentido de pertenencia.
2. Elaboración del autoconcepto. A partir de su relación con los “otros” se descubren las similitudes y las diferencias personales y sociales; se ponen a prueba las ideas, creencias y valores y se ensayan diversos roles. Estas experiencias fundamentan la construcción del autoconcepto.
3. Desarrollo del pensamiento abstracto. Existe una mayor capacidad de reflexión, análisis y crítica, lo que brinda a los jóvenes la oportunidad de liberarse de las enseñanzas dogmáticas recibidas durante la infancia y establecer nuevas perspectivas de vida organizándolas dentro de una nueva jerarquía de valores.
4. Debilitamiento del egocentrismo. El egocentrismo consiste en ver el mundo y evaluarlo a partir de sí mismo, es considerarse la medida de todas las cosas sin poder reconocer las necesidades y opiniones de los demás. Durante la adolescencia es fundamental el tránsito del egocentrismo a la diferenciación.
5. Elaboración de la feminidad o de la masculinidad. Se asumen una serie de comportamientos, actitudes y valores acordes con el rol sexual correspondiente.
6. Búsqueda de la heterosexualidad. Es la tendencia a relacionarse con el sexo opuesto a partir del reconocimiento de las propias características y necesidades. Los jóvenes de ambos sexos disfrutan de la mutua compañía.
7. Elección y jerarquización de valores. Se está en condiciones de revisar las normas y valores propuestas por los adultos y elaborar principios “propios”.
8. Cambio en la perspectiva del tiempo. El futuro comienza a cobrar importancia. El joven se cuestiona hacia donde deberá dirigirse.
9. Elección de un destino ocupacional y delineación de un proyecto de vida. Existe en el joven un mayor interés por elegir una carrera u ocupación a la cual dedicarse en un futuro próximo, lo que se encuentra estrechamente vinculado con la visión que de sí mismo tiene el joven para el futuro.

### DINÁMICA “PLANEACIÓN DE ACCIONES”

#### TIEMPO: 60 MINUTOS

**OBJETIVO:** Establecer un clima positivo y un espíritu de cooperación entre las personas que trabajarán juntas en un proyecto futuro; introducción del trabajo en equipo a las actividades de los grupos.



**PROCEDIMIENTO:** Divida el grupo en equipo de 4 a 6 personas cada uno. Pida a cada equipo dedique 10 minutos a comentar sus situaciones de trabajo durante el semestre. Luego, solicite que cada equipo haga un esbozo de plan de acción en que enumeren los aspectos que están, directa o indirectamente bajo su control y que se deben alcanzar al semestre. Posteriormente cada equipo presentará un breve informe a todo el grupo.

**PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN DESPUÉS DE CADA EXPOSICIÓN.**

1. ¿Qué tan factible es su plan total? ¿Habrán alcanzado esos objetivos deseados dentro de un semestre a partir de hoy?
2. ¿Qué factores pueden impedir que usted alcance el éxito? (Falta de consenso entre el objetivo y el plan; falta de recursos; eventos.)
3. ¿Con qué frecuencia hará usted una evaluación de sus adelantos rumbo al objetivo?

**CONCLUSIONES:** el éxito solo se alcanza planificando

**1.4 ADOLESCENCIA TARDÍA**

1. Búsqueda de una mayor estabilidad en la relación de pareja. Se ha adquirido un mayor control sobre las emociones y existe una mayor estabilidad del carácter, lo que se refleja en sus relaciones personales y en especial con la pareja.
2. Apropiación y jerarquización de valores. El joven está en condiciones de comprometerse con sus principios y valores, siendo capaz de mantenerlos y asumirlos, independientemente de lo que piensan los demás.
3. Desarrollo de una concepción del mundo y definición de una orientación ideológica. Basándose en sus valores, objetivos y metas personales el adolescente ha elegido una manera de ver el mundo y actuar en él. Frecuentemente se asocia a grupos políticos, religiosos, sociales acordes con su forma de pensar y actuar.
4. Elaboración de un plan de carrera y vida. Se encaminan todos los esfuerzos y acciones del individuo hacia las metas y objetivos propuestos. El adolescente puede realizar proyecciones hacia el futuro, ubicándose en el tiempo y el contexto social. Ya sabe con bastante certeza hacia donde se dirige.
5. Conquista del sentimiento de identidad. Ha logrado reconocerse a sí mismo. Conoce sus cualidades y defectos, sus posibilidades y limitaciones, sabe quién es y hacia donde pretende dirigirse por lo que está en condiciones de gobernarse a sí mismo.

**DÍNAMICA “INVENTARIO DE CAMBIOS”**

**TIEMPO: 30 MINUTOS**

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

**INSTRUCCIONES:**

1. Piensa y anota los 3 cambios que has experimentado en los últimos dos años y que consideres más significativos.
2. Marca con el signo (+) los cambios que consideres positivos y con el signo (-) los que consideres negativos.



**APARIENCIA FÍSICA.** Incluye aspectos referentes a tu talla, peso, apariencia facial, tipo de piel, descripción de partes específicas de tu cuerpo, forma de vestir, etcétera.

- (    )    1.
- (    )    2.
- (    )    3.

**RELACIONES INTERPERSONALES.** Incluye descripciones de tus puntos fuertes y débiles en tus relaciones con amigos, compañeros, familiares, maestros, etcétera.

- (    )    1.
- (    )    2.
- (    )    3.

**MI DESEMPEÑO ESCOLAR.** Incluye descripciones de cómo realizas las tareas, tu rendimiento, tu participación, tu dedicación, etcétera.

- (    )    1.
- (    )    2.
- (    )    3.

**CONCLUSIONES:** Hacer ver a los alumnos la importancia de reforzar los cambios positivos minimizando los inconvenientes que provocan los cambios negativos  
Terminada la dinámica anterior continuará con:

### DINÁMICA “DE LA MANO A LA BARBILLA”

**TIEMPO:** 20 MINUTOS

**OBJETIVO:** Demostrar que las acciones dicen más que las palabras.

**PROCEDIMIENTO:** Mientras usted hace la demostración, pida al grupo que extiendan su brazo derecho, paralelo al piso. Dígalos: “Ahora, formen un círculo con el pulgar y el índice”. (Mientras habla demuestre cómo). Ahora continúe: “Ahora lleven con mucha firmeza su mano a la barbilla”. (NOTA: Mientras dice: “lleven su mano a la barbilla”, ponga usted su mano junto en la oreja, no en su barbilla.) Espere un instante. (La mayor parte del grupo habrá hecho lo que usted, es decir, habrán llevado la mano junto a una oreja). Obsérvelos, pero no diga nada. Después de 5 o 10 segundos, algunos del grupo se percatarán de su error y moverán a la barbilla. Tras otros cuantos segundos, más personas también se reirán y usted podrá hacer un reforzamiento verbal de lo que trata de probar.

#### PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

1. Todos sabemos que las acciones dicen más que las palabras. ¿Cómo podemos utilizar este conocimiento en nuestro trabajo a fin de lograr un mejor entendimiento?
2. La comunicación es siempre el chivo expiatorio en los problemas de comportamiento.

¿Qué otros obstáculos para la comunicación sugieren este ejercicio?

## II AUTOESTIMA Y VALORES

### 2.1. AUTOESTIMA



## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

De acuerdo con N. Branden, la autoestima es:

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

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

## NIVELES DE AUTOESTIMA

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

El nivel de autoestima se refleja en cada uno de los aspectos de nuestra vida, por ejemplo: en lo que podemos conseguir y en lo que estamos dispuestos a dar, en la forma de relacionarnos con los demás (padres, maestros, amigos, hermanos, etcétera.), en la elección de pareja, en nuestros objetivos y metas, en la actitud ante el fracaso y el triunfo.

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

La autoestima saludable o alta, presenta las siguientes características:

- Se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición, con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir y de corregir los errores, con la benevolencia y la disposición a cooperar con uno mismo y con los demás.
- Busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva.
- Manifiesta un fuerte deseo de expresar y reflejar la riqueza interior.
- Comunicación abierta, honrada y apropiada, basada en el reconocimiento del valor de los propios pensamientos.
- Establecimiento de relaciones que tienden a ser gratificantes, la salud atrae a la salud. La vitalidad y la expansión de los demás resultan atractivas para las personas con buena autoestima.
- La autoestima baja se caracteriza por:
  - Correlacionarse con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad, con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido, con la conformidad inadecuada o una rebeldía poco apropiada, con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo u hostilidad a los demás.
  - Buscar la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. El limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima.
  - Apegarse a las opiniones de otros, olvidándose de sí mismos y viviendo mecánica e inconscientemente.



- Comunicación evasiva e inapropiada, debida a la incertidumbre del valor de los propios pensamientos.

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

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

- La eficacia personal.
- El respeto a uno mismo.

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

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

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

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

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

## **AUTOACEPTACIÓN**

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

### **MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA**

(Virginia Satir)

Yo soy yo.

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

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

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



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

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

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

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

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

Me pertenezco, y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien.

### **DINÁMICA “CONCEPTO DE SÍ MISMO”**

**TIEMPO:** 10 MINUTOS

**OBJETIVO:** Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

**PROCEDIMIENTO:** Muchos hemos crecido con la idea de que no es “correcto” el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar una actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

1. Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
2. Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
3. Una capacidad o pericia que me agrada de mí mismo.

### **PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:**

1. ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miro a su compañero y le dijo, “Tú primero”?
2. ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?

3. ¿Cómo considera ahora el ejercicio?

**CONCLUSIÓN:** reconozcamos las cualidades propias y ajenas.

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

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

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

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

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



## JERARQUIZACIÓN Y ANÁLISIS DE UNA ESCALA DE VALORES

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

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

## CONFRONTACION DE UNA ESCALA DE VALORES

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

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

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

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

## DINÁMICA “INVENTARIO DE LA VIDA”

**TIEMPO:** 40 MINUTOS

**OBJETIVO:** Analizar los valores personales dentro de un grupo y ampliar nuestra concepción del mundo y de la vida.

**RECURSOS MATERIALES:** Un salón iluminado  
Hojas con las 8 preguntas para cada participante.

### DESARROLLO:

- Se reparten las hojas con las preguntas a cada participante.
- Cada uno debe escribir tantas respuestas a las 8 preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.



- Se comparan las respuestas individuales con las del grupo.
- Se pueden consultar con los participantes para profundizar más en el “inventario de la vida”.

**PREGUNTAS:**

1. ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien?
3. ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?
4. ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
5. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
6. ¿Qué deseos debo convertir en planes?
7. ¿He descartado algunos sueños por no ser realista y que deba volver a soñar?
8. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
9. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
10. ¿Qué debo empezar a hacer ya?



11. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores.

- a) ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

### **DINÁMICA “VEINTE COSAS QUE ME GUSTA HACER”**

**TIEMPO:** 70 MINUTOS

**OBJETIVO:** Que los participantes se den cuenta de sus valores y jerarquización.

**MATERIAL:** Hojas y lápiz a cada participante.

**ACTIVIDAD:** El instructor pedirá a los participantes que hagan una lista con 20 cosas que les encante hacer en su vida anotando al margen el número por orden de interés 1 al de mayor interés y 20 al de menor interés. Les pedirá luego que se dividan en grupos de 6 personas que compartan las cosas más deseadas y las menos, realizando una jerarquización de los valores, basándose en las siguientes preguntas.

1. ¿Aprecio lo que hago y hago lo que aprecio?
2. ¿Lo afirmo en público cuando hay oportunidad de hacerlo?
3. ¿Lo elegí entre varias alternativas?
4. ¿Lo elegí libremente?
5. ¿Mi conducta está de acuerdo con lo que pienso y digo?
6. ¿Mis patrones de conducta son constantes y repetidos?

**PROCESO:** Puesta en común.

¿Qué reacción tuvieron al ver los valores de los demás, si son diferentes a los suyos?

**CONCLUSIONES:** la jerarquización es individual

### **DINÁMICA: LAS NORMAS Y REGLAS DE MI GRUPO**

**TIEMPO:** 50 MINUTOS

Después de haber dejado claro el tema anterior, el instructor formará equipos de 4 personas, donde realizarán lo siguiente:

1. Relación de “debes” individuales y propuestas para “debes” grupales. (15 minutos)
2. Organización del grupo en plenaria para selección y elaboración de relación de “debes” por equipo. (15 minutos)
3. Discusión y elaboración de “debes” grupales. (15 minutos)



4. Elección del lugar adecuado para colocar dentro del salón la relación anterior. (5 minutos)

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

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

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

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

#### DINÁMICA “JUSTICIA CON EL PRÓJIMO”

**TIEMPO:** 30 MINUTOS

**OBJETIVO:** Darse cuenta de la responsabilidad en las relaciones y de la similitud de sentimientos en el ser humano.

**ACTIVIDAD:** Se pedirá a dos participantes que dramatizen esta escena: Cuando un amigo de Calímaco, poeta de Alejandría, contó a este que un vecino suyo le había hablado muy mal de él, Calímaco le respondió:

“No te hubiera dicho todas esas cosas si no supiera que tú las escuchabas con gusto”

Pedir a los participantes que escriban lo que han comprendido.

Dividirlos en subgrupos de 4 personas y que dialoguen sobre estos temas:

¿Qué pasa cuando dos personas hablan mal de otra?

¿Qué hago cuando alguien me dice que han hablado mal de mí?

¿Cómo podría yo llevar esto a mi ámbito de estudio o trabajo?

**CONCLUSIONES:** cuando hablamos mal de los demás, realmente hablamos mal de nosotros mismos.

#### DINÁMICA “AMISTAD”

**TIEMPO:** 30 MINUTOS

**OBJETIVO:** Concientizar el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para ésta.

**ACTIVIDAD:** \*Entregar la siguiente encuesta a los participantes:

Describe las características de un buen amigo.

Indica como demuestras que eres amigo de alguien.

¿Crees qué es importante tener amigos?, ¿Por qué?

¿Crees qué tienes cualidades para ser un buen amigo? Si las tienes ¿Cuáles son y qué otras cualidades quisieras tener?



Recoger las encuestas y leer una de ellas al azar sin decir el nombre del autor.  
Abrir un debate sobre las ideas expuestas.

**CONCLUSIONES:** lo que yo puedo hacer hoy para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar esta alegría, en mi trabajo, familia y amistades viviendo mi autoestima y valores

### III. FORMAS Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

#### 3.1. El tiempo

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

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

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

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

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

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

### DINÁMICA “ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES”

**TIEMPO:** 30 MINUTOS

**OBJETIVO:** El alumno reconocerá como ocupa su tiempo.

**PROCEDIMIENTO:**

El alumno escribirá las actividades que realiza y anotará en el paréntesis el número que le corresponda, según la siguiente clasificación:

1. Actividades de horario fijo (clases, empleo, transporte)
2. Actividades básicas (aseo, alimentación, descanso)
3. Actividades de horario flexible (estudio en el colegio, en la casa, deporte)
4. Actividades esporádicas (conciertos, visitas a museos, y actividades recreativas)

_____	(	)		_____	(	)
_____	(	)		_____	(	)
_____	(	)		_____	(	)



\_\_\_\_\_ ( )  
\_\_\_\_\_ ( )

\_\_\_\_\_ ( )  
\_\_\_\_\_ ( )

Posteriormente pasará a la tabla de la próxima página las actividades de la lista anterior en la primera columna; en la segunda, escribirá el tiempo que dedica actualmente a cada una de ellas; en la tercera, el tiempo que crea que es el adecuado; en la cuarta y quinta columna; anotará cuanto le dedica él; ya sea que necesite más o menos tiempo y el total de tiempo por semana, en la sexta columna.

Si el total de la última columna rebasa las horas que tiene una semana, necesita revisar la tercera columna en relación con la cuarta y quinta.

La tabla se debe de realizar en parejas.

**CONCLUSIÓN:** la correcta administración de tu tiempo es el éxito

### 3.3. Consideración en la preparación de exámenes

Puntos para preparar exámenes:

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

Para organizar tus estudios hay que seleccionar el material

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

Al estudiar

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

Autoevaluar

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

Propiciar un buen estado de ánimo

- confiar en que se ha estudiado y hacer frente a la situación



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

En el momento de la realización del examen:

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

### **DINÁMICA “MAPA DE DISTRACTORES”**

**TIEMPO:** 20 MINUTOS

**OBJETIVO:** El alumno identificará los diferentes distractores.

**PROCEDIMIENTO:** El alumno hará un mapa de la zona que destina para estudiar en su casa.

**DISCUSIÓN:** Después de realizar su mapa, identificará los diferentes distractores que tiene en él. El profesor por medio de lluvia de ideas hará que los alumnos identifiquen las distracciones AUDIOVISUALES y la DESORGANIZACIÓN, que le afecta al estudiar.

**CONCLUSIONES:** no distractores = atención = comprensión

### **DINÁMICA “ANALIZANDO CÓMO PREPARO UN EXAMEN”**

**TIEMPO:** 20 MINUTOS

**OBJETIVO:** El alumno analizará lo adecuado de su rutina para preparar exámenes.

**INTRUCCIONES:** El alumno revisará los siguientes enunciados marcando con una cruz (X) la opción que corresponda a su experiencia. Puede marcar más de una opción.

1. Hasta ahora para mi los exámenes
  - a) No han tenido sentido
  - b) Me han servido para guiar mi estudio
  - c) Han servido sólo para darme una calificación
2. Para preparar los exámenes utilizo
  - a) Los apuntes de clase



- b) Los libros que sugirió el profesor
- c) Todo el material del que dispongo
- 3. El tiempo que dedico para preparar los exámenes
  - a) No me alcanza
  - b) Lo programo con mi horario de estudio
  - c) No sé cómo distribuirlo
- 4. Al estudiar para los exámenes
  - a) Escribo o leo muchas veces lo que tengo que hacer
  - b) Trato de comprender lo que leo
  - c) Me hago preguntas o acordeones que me sirven de repaso
- 5. Me doy cuenta que mi estudio fue eficaz cuando
  - a) Repito el material sin equivocarme
  - b) Respondo todas las preguntas de lo que se me viene a la mente y he revisado
  - c) Puedo expresar con mis palabras lo que he leído
- 6. Cuando resuelvo el examen
  - a) Programo mi tiempo en función de las preguntas
  - b) Me angustiaría ver que otros terminen antes que yo
  - c) Trato de terminar lo más pronto posible
- 7. Al presentar los exámenes
  - a) Encuentro con frecuencia preguntas que no entiendo
  - b) Respondo lo que se me ocurre solo por no dejar
  - c) Pienso cual es la mejor respuesta antes de contestar

**DISCUSIÓN:** Los alumnos analizarán en parejas sus respuestas.

**CONCLUSIONES:** buena preparación = éxito



### 3.4. Aprendizaje cooperativo

#### Grupos operativos en la enseñanza

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

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

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

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

#### **Enseñanza o aprendizaje.**

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

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

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

#### **El aprendizaje como proceso grupal**

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

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

#### **Aprendizaje cooperativo.**



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

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

### **DINÁMICA “LAS ESTATUAS”**

**TIEMPO:** 25 MINUTOS

**OBJETIVO:** El alumno comprenderá la importancia de trabajar en grupo.

**INSTRUCCIONES:** El docente solicitará cuatro voluntarios que fungirán como artistas, estos tomarán algunos de sus compañeros para formar estatuas, los cuales nos transmitirán el mensaje de ADOLESCENCIA, posteriormente algún otro alumno podrá agregar otras estatuas u elementos pudiendo cambiar gestos y posiciones explicando por qué

**DISCUSIÓN:** El docente dirigirá una discusión grupal, analizando cómo fue que se empezó, y por qué estuvieron de acuerdo con la figura final y qué significa esta idea en la vida cotidiana del grupo.

**CONCLUSIONES:** Algún alumno voluntario pasará al frente para dibujar en el pizarrón (o en rota folio) una figura que represente la conclusión del grupo.

## **IV. PROYECTO DE VIDA**

### **DINÁMICA “FACTORES DE RIESGO”**

**TIEMPO:** 70 MINUTOS

**OBJETIVO:** El alumno analizará los factores de riesgo con el fin de detectarlos y evitarlos.

**INSTRUCCIONES:** Los alumnos elaborarán en forma individual un mapa que represente las rutas de búsqueda de un tesoro, el cual será la meta que se quiera alcanzar en la vida, lo que es actualmente y como se imagina en los próximos años, ¿qué tipo de profesionista desea ser y los logros que quiere alcanzar? Para ello se pueden utilizar imágenes y recortes de revistas. (20 minutos)

Al finalizar se presentarán algunos trabajos en plenaria comentando las dificultades en las cuales pueden caer en la ruta de búsqueda de sus metas, o sea los factores de riesgo. (20 minutos)

Posteriormente se unirán 4 cartulinas en blanco y tratarán de construir un mapa grupal de la meta común, escolar, social y/o económica que tienen como grupo homogéneo de adolescentes, en este momento ya no recortarán de revistas sino descompondrán las cartulinas personales que cada uno hizo. Para conformar las rutas de búsqueda del mapa del tesoro del grupo. (30 minutos)

**MATERIALES:** Revistas, periódico, cartulina por alumno más 4 por grupo.

**CONCLUSIONES:** Evitemos factores de riesgo



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

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

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

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

**DINÁMICA “LA ESCUELA Y YO”**

**TIEMPO:** 70 MINUTOS

**OBJETIVO:** Que los participantes se den cuenta qué es la escuela para ellos y hasta qué punto están ligados con ella.

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

**PROCESO:** Los alumnos contestarán en forma individual el cuestionario (20 minutos), Posteriormente se comentará en grupo.

**TIEMPO 50 MINUTOS.** Ayudando el docente a encontrar el objetivo primordial de encontrarse en la escuela.

**CONCLUSIONES:** la escuela es parte de tu vida como tú eres parte de ella.

**CUESTIONARIO LA ESCUELA Y YO**

1. ¿Qué es la escuela?
  
2. ¿Hasta qué punto conoces la escuela en que te encuentras?
  - A) ¿Qué objetivo persigue?
  - B) ¿Cómo está organizada?



C) ¿Para qué crees que se formó?

3. ¿Qué buscas en ella?
4. ¿La aceptas?
5. ¿La respetas?
6. ¿Qué esperas de ella?
7. ¿Por qué te encuentras en ella?
8. ¿Qué estás dispuesto a hacer por ella?
9. ¿Por qué la elegiste?
10. ¿Cuál es tu objetivo y lo que esperas al estar en ella?

### **Establecimiento de Misión, Visión y Objetivos grupales**

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

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

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



### **DINÁMICA “RITMO”**

**TIEMPO:** 30 MINUTOS

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

**MATEIRALES:** Un plumón por persona

**INSTRUCCIONES:** El docente pedirá al grupo que formen un círculo cerrado con las mesas o butacas, cada uno tendrá un marcador (5 minutos). El coordinador anotará en el pizarrón o rotafolio el siguiente mensaje:

- A Mano derecha
- B Mano izquierda
- 1 Pasar a la izquierda
- 2 Pasar a la derecha

El reto consiste en realizar: B 2 3 1

Es decir, el marcador se tomará con la mano izquierda (B) y se pasa al compañero del lado derecho (2) y se repite la operación tres veces (3), al término cada integrante se queda con un marcador con un segundo de acuerdo a la última cifra (1).

### **DINÁMICA “EN UNO Y DOBLE SENTIDO”**

**TIEMPO:** 70 MINUTOS

**OBJETIVO:** Descubrir las limitantes que existen en un grupo con poca comunicación.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Salón iluminado
- Una hoja con el dibujo “A”
- Una hoja con el dibujo “B”
- Dos hojas de papel y un lápiz para cada participante
- Un pizarrón.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Ilimitados, pero en números pares

**INSTRUCCIONES:** El ejercicio consta de tres etapas. Si se da enfrentamiento grupal fuerte, el instructor debe suspender la dinámica.

**DESARROLLO:**

#### **PRIMERA ETAPA**

- Se le da la hoja con el dibujo “A” a un voluntario, el cual tendrá que describirlo al grupo. Debe hacerlo con toda exactitud, medidas, colocación, puntos, etc.
- Solamente el voluntario puede hablar en voz alta y debe colocarse de espaldas a los participantes cuidando de que no le vean el dibujo.
- Ningún participante puede hablar, preguntar, hacer ruido, o cualquier tipo de expresión.
- El tiempo queda a juicio del instructor, NO EXCEDIENDO DE LOS 20 MINUTOS

#### **SEGUNDA ETAPA**

- Se le entrega la hoja con el dibujo “B” al voluntario, el cual vuelve a narrarlo al grupo con toda exactitud.

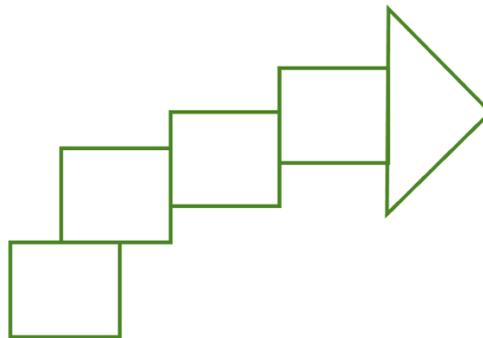
- Se coloca de frente al grupo. Los participantes pueden hacer toda clase de preguntas que consideren necesarias, en orden, (el instructor le dará la palabra y no se podrá repetir la misma pregunta).
- El tiempo queda a juicio del instructor. NO EXCEDIENDO DE LOS 20 MINUTOS

### TERCERA ETAPA

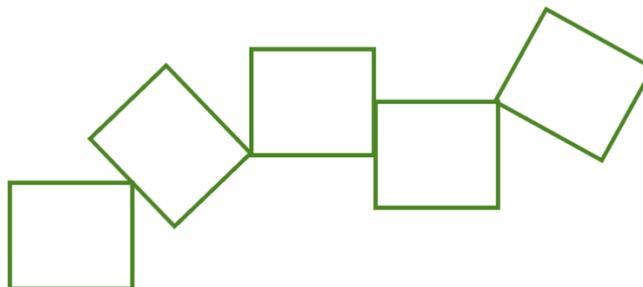
- Se compara el tiempo usado en el primero y segundo dibujo.
- Se comparan los dibujos del grupo con los originales para mostrar los aciertos entre el primer sistema de comunicación y el segundo.
- Se compara la vivencia del grupo en el primero y segundo dibujo.
- Se hace una reflexión teórica sobre las ventajas y desventajas de cada sistema, así como de los estereotipos de la comunicación.

**CONCLUSIONES:** sin la comunicación en un grupo no se logran los objetivos

(DIBUJO A)



(DIBUJO B)



### La Visión y la Misión en la vida personal.

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



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

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

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

**La visión se genera a partir de:**

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

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

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

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

**DINÁMICA “EL BARCO”**

**TIEMPO:** 25 MINUTOS

**OBJETIVO:** Lograr la identificación entre los integrantes del grupo.

**INSTRUCCIONES:** El docente pedirá al grupo formen equipos de 3 o 5 personas, de acuerdo con los lazos de amistad o afinidad con que se identifican. Anotarán en una hoja aquellos valores que los identifiquen como grupo de amigos y en otra hoja en blanco asignarán un nombre a su equipo colocándolo en cada una de las mesas. 5 minutos



A partir de este momento el coordinador podrá llamar a cada equipo por su nombre mientras muestra el siguiente dibujo solicitando a cada equipo escriba en una hoja sus observaciones. (10 minutos)



**CONCLUSIONES:** Mediante un debate, todos los equipos llegarán a una conclusión sobre el mensaje del dibujo. 10 minutos.

### **DINÁMICA “PONIENDOSE LA CAMISETA”**

**TIEMPO:** 25 MINUTOS

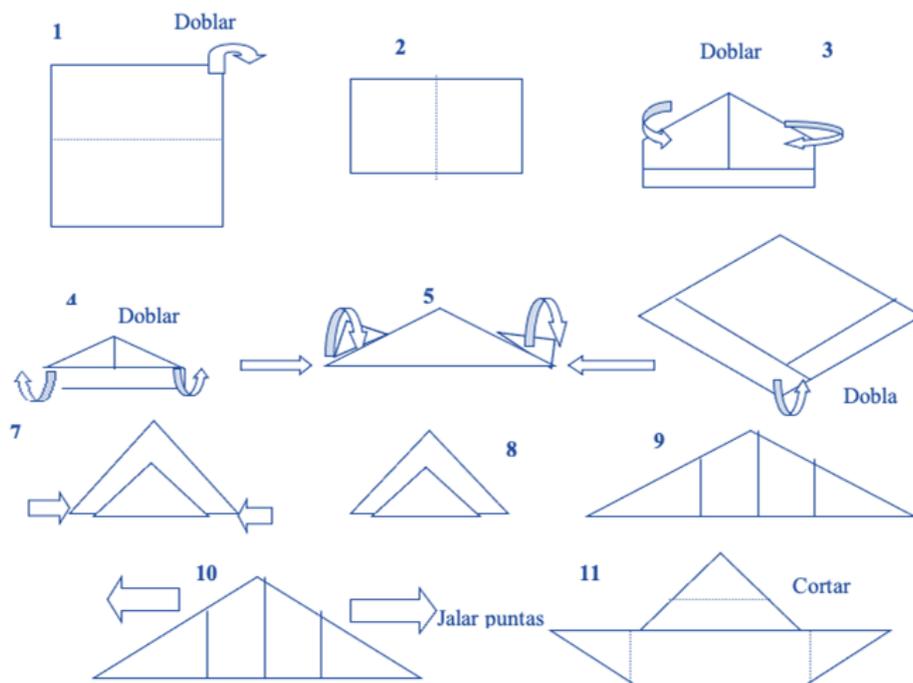
**OBJETIVO:** Lograr la conciencia de pertenencia del alumno al grupo.

**INSTRUCCIONES:** El docente entregará una hoja rotafolio a cada alumno y tomará él una, comenzando a dar las indicaciones (que se localizan en la parte final de este párrafo), con lo cual terminarán realizando un barco de papel, el coordinador permanentemente estará comentando a los alumnos las cosas por las cuales ha pasado el grupo el cual “navega en ese barco” y se le pedirá a los alumnos escriban en la parte de adentro y lisa del barco la frase “GRUPO JÓVENES”, a continuación describirá cada uno de los problemas que se presentaron para el bloqueo de actividades grupales, al mismo tiempo que irá cortando tanto la vela como la popa y la proa del barco, con éste aún en sus manos, le pedirá a los alumno que se pongan la camiseta, haciendo énfasis en esta frase ¡PÓNGANSE LA CAMISETA!, el irá desdoblado el barco hasta que vean la forma de la “camiseta” con el nombre del grupo, pasando a colocársela mientras explica lo que significa ponérsela (10 min.)

**DISCUSIÓN:** Una vez que los integrantes del grupo han comprendido el significado de “ponerse la camiseta” y lo han hecho, se procede a realizar una plenaria sobre los siguientes puntos: (15 min.).

- ¿Qué significado puede tener esta actividad?
- ¿Qué valores pueden adquirir con la nueva visión del grupo?
- ¿Qué representa para ellos pertenecer al “GRUPO JÓVENES”?

**CONCLUSIONES:** pertenecer a un grupo es una necesidad fundamental  
Pasos para realizar la camiseta.



## Mirad a los gansos

Por Maritza Crespo

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

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

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

“Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que está nuevamente en condiciones



de volar o hasta que muere, y sólo entonces los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo. Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos uno al lado del otro apoyándonos y acompañándonos”.

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



## FUENTES DE CONSULTA

### Bibliográficas

Comité Directivo del Sistema Nacional de Bachillerato (2009). Acuerdo número 9, orientaciones sobre la Acción Tutorial en el Sistema Nacional de Bachillerato. México.

Delors J., (Comp) (1996). Los cuatro pilares de la educación. En La educación encierra un tesoro. México: UNESCO.

SEP. (2007) Programa Sectorial de Educación 2007-2012. CONALITEG. México.

SEP – SEMS – FLACSO. (2014) YO NO ABANDONO (4) Manual para implementar la tutoría entre pares (alumno – alumno) en planteles de educación media superior. MOVIMIENTO CONTRA EL ABANDONO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

SEP – SEMS – FLACSO. (2014) YO NO ABANDONO (9) Manual para ser un mejor tutor en planteles de educación media superior. MOVIMIENTO CONTRA EL ABANDONO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

SEP – SEMS. (2018) LÍNEAS DE POLÍTICA PÚBLICA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (Juan Pablo Arroyo Ortiz)

SEP. (2019) PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2019 -2024. México

SEP – SEMS. (2019). La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas.

SEP – USICAMM. (2019) Marco para la excelencia en la enseñanza y la gestión escolar en la Educación Media Superior. Perfiles profesionales, criterios e indicadores para docentes, técnicos docentes y personal con funciones de dirección y de supervisión. Ciclo Escolar (2020 – 2021).

Tobón (2012) Manual de Asesoría técnica pedagógica El proyecto de intervención. Florida Estados Unidos. Kresearch Corp.

Villanueva, G., Mancilla, S. 2014, Ética, México, GAFRA

### Electrónicas

Bordignon, N, (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson, REVISTA LASALLISTA DE INVESTIGACIÓN - VOL. 2 No. 2, Colombia

<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Etapas de la adolescencia, Cuidate Plus, consultado julio 2020  
<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/etapas->



[adolescencia.html#:~:text=Adolescencia%20temprana%20\(11%2D13%20a%C3%B1os,aparecen%20los%20caracteres%20sexuales%20secundarios.](#)

PNUD. (2015). Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. febrero 7, 2020, de Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sitio web: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>

INEGI. (2018). 2.2 millones de adolescentes en México dejan la escuela porque no les alcanzó el dinero: INEGI. marzo 30, 2020, de Sin Embargo Sitio web: <https://www.sinembargo.mx/10-07-2018/3440230>

La Socioformación: Un Estudio Conceptual, 4 de febrero de 2015. Tobón, González, Nambo, Vázquez, centro universitario CIFE, Cuernavaca Mor. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art02.pdf>

El ciudadano de si y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del ciudadano. 31 de mayo de 2013, Garcés, Giraldo. <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>

Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Rivero, González, Unidad de Medicina del Adolescente. Hospital de Móstoles, Madrid 2005  
[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo\\_adolescente%282%29.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente%282%29.pdf)

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

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

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

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

Nahum Montagud Rubio 2020, <https://psicologiaymente.com/biografias/david-ausubel> Consultado 12/08/2020

Brittany Allen, MD,FAAP y Helen Waterman, DO, 2019, etapas de la adolescencia <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx#:~:text=La%20adolescencia%20es%20el%20per%C3%ADodo,se%20relaciona%20con%20el%20mundo.> Consultado 12/08/2020

Instituto Mexicano de la Juventud <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven> Consultado 12/08/2020



Orientación laboral <http://orientadorprofesional.canalempleo.net/tecnicas-de-dinamica-de-grupos/#:~:text=Se%20denominan%20t%C3%A9cnicas%20grupales%20a,teor%C3%ADa%20de%20la%20Din%C3%A1mica%20Grupos.> Consultado 12/08/2020

Webconsultas, Fernández López, Vanesa, 2020, teorías y tipos de motivación, [https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/teorias-y-tipos-de-motivacion-6641#book\\_content](https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/teorias-y-tipos-de-motivacion-6641#book_content)

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