



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-23

TESIS PROFESIONAL

**“MANUAL DE ACTIVIDADES PARA EL PROGRAMA CONSTRUYE T DESDE LA
DIMENSIÓN HUMANISTA PARA FAVORECER LAS HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR”**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

JOCET BERMUDEZ ROSAS

ASESOR:

LIC. EDUARDO LÓPEZ CARRERA

ORIZABA, VER.

2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Gracias a mis Padres Liliana y Silverio quienes fueron mis principales guías que me permitieron alcanzar este logro, por sacrificar su tiempo y esfuerzo para el logro de este objetivo profesional.

A todas aquellas personas que estuvieron alentándome en mi carrera, con su apoyo para no desistir en este proyecto académico.

Gracias a mi Maestro Eduardo López Carrera por sus valiosas aportaciones pedagógicas y académicas y por motivarme en diferentes momentos, para lograr mi formación profesional como pedagogo.

ÍNDICE

RESUMEN.....	VI
INTRODUCCIÓN.....	VIII
CAPÍTULO I.....	12
CONSTRUYE T.....	12
1.1 Programa Construye T	12
1.1.1 ¿Qué es el programa Construye T?.....	12
1.1.2 Clasificación del programa Construye T	15
1.1.3 Ejecución del programa Construye T.....	18
1.1.4 Componentes y elementos del programa Construye T	21
1.1.5 El papel del pedagogo con relación al programa Construye T	23
1.2 Construye T y la educación media superior	24
CAPÍTULO II.....	25
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.....	25
2.1 Habilidades socioemocionales.....	25
2.1.1 ¿Qué son las habilidades socioemocionales?	25
2.1.2 Clasificación de las habilidades socioemocionales	28
2.1.3 Proceso y ejecución de las habilidades socioemocionales	30
2.1.4 Componentes y elementos de las habilidades socioemocionales	31
2.2 Las habilidades socioemocionales y el modelo humanista	34
2.3 Deficiencias en el desarrollo de las habilidades socioemocionales ...	36
CAPÍTULO III.....	38
EL MODELO HUMANISTA.....	38
3.1 El modelo humanista	38
3.2 Antecedentes del enfoque humanista.....	42
Carl Rogers y su pedagogía centrada en el alumno	43
Abraham Maslow.....	45
3.3 Desarrollo del enfoque humanista	47

3.4 Descripción del enfoque humanista	50
CAPÍTULO IV	55
PROPUESTA DE LA TESIS	55
4.1 Contextualización de la propuesta	55
Nombre de la propuesta	57
Objetivo:	57
Justificación:.....	57
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	59
CAPÍTULO V	115
PLANTAMIENTO.....	115
5.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	115
5.2 Formulación del problema	116
5.3 Justificación del problema	117
5.4 Formulación de hipótesis	118
5.4.1 Determinación de variables	118
5.4.2 Operacionalización de variables	119
5.5 Delimitación de objetivos	121
5.5.1 Objetivo general	121
5.5.2 objetivos específicos.....	121
5.6 Enfoque de la investigación	122
5.7 Alcance de la investigación	123
5.8 Diseño de la investigación	123
5.9 Población y muestra	124
5.10 Contexto y escenarios	124
5.11 Instrumentos.....	125
5.12 Bitácora, cronograma y gráficas	126
5.13 Procedimientos.....	127
5.14 Área pedagógica	128
CAPÍTULO VI	130
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	130

6.1 RESULTADOS GENERALES.....	130
6.2 RESULTADOS PARTICULARES	131
CONCLUSIONES.....	140
ANEXOS	143
CONCLUSIÓN.....	147
REFERENCIAS	149
GLOSARIO.....	152

RESUMEN

El programa de primer semestre de bachillerato tiene la función de generar en los alumnos aprendizajes que son importantes en su desarrollo escolar y personal, en función con ello se organizó un proyecto de investigación con la finalidad de favorecer estos objetivos que forman parte del curriculum educativo. Para ello se diseñó y se implementó una propuesta pedagógica denominada “Manual de actividades para el programa Construye T desde la dimensión humanista para favorecer las habilidades socioemocionales en alumnos de educación media superior” desarrollo de habilidades socioemocionales con la finalidad de atender a una problemática que se presentaba la falta de habilidades socioemocionales y además que no se tomaba las buenas decisiones de igual modo la usencia del manejo de emociones.

Atreves de a la evaluación que se realizó se pudo observar cambios de conducta en el avance y desarrollo en las habilidades socioemocionales,

lo cual tiene presencia en los resultados obtenidos y en los comentarios que tanto alumnos como los docentes realizaron del trabajo.

Para concluir este proyecto de investigación fue diseñado y aplicado con base en el enfoque humanista el cual favoreció el desarrollo de actividades y su comprensión ya que se trabajaron valores que toman como punto de inicio el interés del alumno, valores tales como:

- Tolerancia
- Respeto
- Afecto
- Compañerismo
- Comprensión

INTRODUCCIÓN

Este apartado comprende una visión general del tema que fue investigado y de una manera breve nos permite penetrar en el trabajo implementado, el cual se describe a continuación:

En el Capítulo I se menciona la variable independiente del tema de investigación “Programa Construye T el cual consiste en tres dimensiones que son Conoce T, Relaciona T y Elige T.

En el Capítulo II se presenta la variable dependiente denominada “educación socioemocional” en cual se describe aspectos relacionados con el programa Construye T.

Dentro del Capítulo III se explica el enfoque educativo “Humanista”, el cual fue utilizado para el diseño y la implementación de las actividades que se generaron para trabajar con la problemática educativa antes descrita.

Sobre el Capítulo IV se presenta la propuesta de la tesis que fue denominada “Manual de actividades para el programa construye T desde la dimensión humanista para favorecer las habilidades socioemocionales en alumnos de educación media superior” la cual consiste en un conjunto de 18 actividades para favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, así mismo se crearon instrumentos como listas de cotejo que permiten la autoevaluación del aplicador.

Capitulo V, consiste en la metodología que fue implementado para el diseño del trabajo de investigación que es de carácter cualitativo, descriptivo y practico, así mismo se describe las técnicas para la recopilación de datos que fueron utilizados tales como: la observación, cuestionario, entrevistas no estructuradas.

Capítulo VI se expresa los resultados de la implementación del manual, los cuales se expresan en gráficas, tanto de manera general como particular. Finalmente se hace una descripción cualitativa y en

prosa que expresa los resultados favorables que se obtuvieron durante la intervención que se tuvo de la aplicación de la propuesta.

Para concluir, se cita las referencias que fueron implementadas durante la realización del proyecto las cuales conste en libros especializados, documentos, revistas digitales, link y guías para el docente como para el alumno. Así como, un glosario de los conceptos más utilizados a lo largo de la tesis de grado de acuerdo a la temática de esta investigación.

CAPÍTULO I

CONSTRUYE T

1.1 Programa Construye T

1.1.1 ¿Qué es el programa Construye T?

Para empezar a describir el programa debemos de entender lo que significa. De acuerdo con la Secretaria de Educación Pública (SEP) “es un espacio de 15 minutos, en el que dedicamos nuestra atención a realizar una actividad que nos permite identificar qué emoción estamos sintiendo, ser conscientes de esa emoción, y poner en práctica estrategias para desarrollar o fortalecer nuestras habilidades socioemocionales, seamos estudiantes, docentes o directivos” (SEP, S/A, pp 7).

Uno de los aspectos centrales para llevar a cabo el desarrollo del programa, se encuentra basado en la educación socioemocional que incide directamente en los sentires de los alumnos. Debiendo así abarcando cada una de las emociones, sabiéndolas controlar. Durante el desarrollo de las prácticas profesionales se pudo percatar que los alumnos no tienen un

manejo adecuado de sus emociones ya que desde pequeños nadie les enseña a controlar esos impulsos que los alumnos tienen.

Teniendo en cuenta al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), “El programa Construye T es un programa coordinado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) en colaboración con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) dirigido a estudiantes de educación media superior. Sus propósitos son la mejora del ambiente escolar y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes” (SEP, 2018, pp 21).

En este sentido que el programa influye directamente en el alumno ya que mejora los ambientes escolares en los que se desarrolla el alumno dentro del aula, además impacta directamente en cada uno de ellos que se encuentran dentro del aula y desarrollando así algunas estrategias para poder contener todos esos sentimientos de los alumnos.

Como señala la SEP “Construye T es un programa que enseña habilidades socioemocionales a estudiantes de bachillerato. Su objetivo es mejorar los ambientes escolares y promover el aprendizaje de las habilidades socioemocionales de las y los jóvenes, para elevar su bienestar presente y futuro y puedan enfrentar exitosamente sus retos académicos y personales” (SEP, 2017, pp 2)

Como definición se puede considerar que es programa que es emitido de la SEP para la educación media superior, para fortalecer ambientes escolares, habilidades psicoemocionales y el desarrollo de estas en todos los alumnos para potencializar las habilidades emocionales dentro del aula, además también son habilidades que deben de tener los docentes para poder esparcirlas con los alumnos que se presentan en cada uno de los salones a lo largo de la república donde se genera el proceso de enseñanza aprendizaje.

Cabe mencionar de la existencia del Programa Prevención de Riesgos que busca influir en el clima de convivencia escolar, dicho programa solo

tiene una mención para futuras investigaciones que lo quieran retomar y se apeguen a los ambientes escolares.

1.1.2 Clasificación del programa Construye T

Dentro de programa Construye T se desglosan tres clasificaciones las cuales suelen tener un impacto con los alumnos de educación media superior en todos los bachilleratos del país.

Los tres ámbitos que abarcan el programa Construye T son: Conoce T, Relaciona T y Elige T. Estos ámbitos están contruidos para que el alumno se potencialice en la escuela y también pueda crecer como persona al mismo tiempo que tengan un manejo correcto de sus emociones o sepan controlar alguna problemática que les ocurre en su vida.

Como plantea el Manual para el docente Conoce T “promueve el trabajo de la propia identidad, el reconocimiento de las emociones y aspectos de sí mismo, más individuales. Propone el desarrollo de las habilidades de

autoconocimiento y autorregulación” (SEP, 2018, pp. 50). Es decir que los alumnos aprenderán a convivir con ellos y a conocerse internamente a convivir con sus monstruos internos que se han generado a treves del paso de su edad en distintos contextos, como inseguridad, miedos y aprender que ellos son valiosos por ellos mismos y que no necesita la validación de nadie. De igual forma se retoma el tema de sus emociones de cómo pueden influir para la realización de algún plan o de una meta que tengan.

Empleando el Manual para el docente Relaciona T “los estudiantes desarrollan principalmente habilidades interpersonales” (SEP, 2018, pp 50). En otras palabras, en este ámbito el alumno aprenderá a saber lo que quiere, es decir las metas y ambiciones en la vida que tiene. Al igual que forjara su identidad como persona, pero desde un enfoque social, es decir, como influye otra persona en su entorno para desarrollar todo aquello para realizar sus metas. Y también tienen en mente realizar colaboraciones que para formar metas en común y juntos puedan lograr lo que desean.

Estas dos clasificaciones, tienen en cuenta potencializar al alumno para que pueda desarrollar un proceso de aprendizaje de manera óptima con actitudes y fortalezas adecuadas posterior a ello lograr sus metas.

Como hace notar el Manual para el docente Elige T “se enfoca en la habilidad de toma responsable de decisiones; nuevamente los estudiantes reflexionan sobre su identidad y sus metas, pero esta vez considerando sus anhelos a largo plazo y su proyecto de vida” (SEP, 2018, pp 51). En este sentido, los alumnos van a ir desarrollando formar metas, pero esta vez a largo plazo. Ir realizando pequeñas acciones las cuales cada vez se van a ir acercando para alcanzar esa meta que tiene y se sienta orgulloso de lo que pudo lograr.

Estas tres clasificaciones dan prioridad al alumno, donde el centro de atención es ellos y se sientan correctamente para llevar un proceso de enseñanza aprendizaje en un nivel adecuado para que no piensen en otra cosa solo en su conocimiento y a la vez se encuentren motivados.

1.1.3 Ejecución del programa Construye T

Durante el primer y segundo semestre se va abarcar el programa Conoce T, dentro de estos dos semestres se dotará a los alumnos con el contenido de autoconocimiento y autorregulación donde se abarcar aspectos de su reconocimiento con todas aquellas emociones que tienen cada uno de ellos y además algunas cosas internas o problemas ya sea para potenciar o quitarlas.

Dentro del primer semestre se va abarcar las habilidades del autoconocimiento, para este tema los alumnos tendrán de poner suma atención en ámbitos de vencer todos aquellos obstáculos que los están limitando para poder crecer como persona y observar cómo vencer todos los miedos internos que se encuentran internos al igual que poderlos enfrentar.

Para el segundo semestre, se prepara al alumno para las habilidades de autorregulación. Esta habilidad es altamente relaciona con que los alumnos puedan manipulas sus emociones para poder superar todos

aquellos obstáculos y verlos como un regalo para que puedan crecer como persona y seres humanos.

En la dimensión Relaciona T, se va a desarrollar en dos semestres los cuales consta de tercer y cuarto semestre. En ellos, se podrá ver temas de carácter social, donde podrán tener la oportunidad de sentir como con otras personas se pueden logran metas en común.

En tercer semestre, los alumnos desarrollaran la habilidad de entender a las personas con empatía poniéndose en las circunstancias de los demás de sus sentires, teniendo presente sus prejuicios ante las demás personas de lo que para ellos es malo y de lo que no. Para el cuarto semestre, los alumnos van a desarrollar la habilidad colaborativa y dentro de esta habilidad los alumnos tendrán de enfrentarse a problemáticas en conjunto con otras personas para poder darles una solución, poniendo de por medio el papel que juegan las emociones para ello.

Posteriormente tenemos el ámbito de Elige T, el cual abarca los dos últimos semestres que son quinto y sexto que están ligados con las habilidades de tomar decisiones y perseverancia. Para quinto semestre se abarcan los temas de la toma responsable de decisiones, donde se tiene en mente planear planes de vida a largo plazo del mismo modo en lo que se quieren convertir como personas en algún momento de su vida.

Para el último semestre, se dota al alumno de conocimiento de perseverancia, es decir, de insistir muchas veces lo que quieren lograr hasta alcanzarlo a través de sus esfuerzos y sacrificios que están dispuestos a correr por alcanzar sus metas.

Todas estas habilidades que se le darán al alumno con ejercicios de reflexión van enfocadas para que el alumno pueda descifrar lo que quieren hacer en algún futuro y como es que lo puedan lograr con las habilidades que se le dotara al final del curso.

1.1.4 Componentes y elementos del programa Construye T

Como ya se mencionó en los otros capítulos el programa Construye T, abarca tres dimensiones las cuales son Relaciona T, Conoce T y Elige T. Estas tres dimensiones trabajan aspectos socioemocionales para el alumno del tema de autorregulación, autoconocimiento, conciencia social, colaboración, toma responsable de decisiones y perseverancia.

Conoce T, dentro de esta dimensión se va a poder desarrollar todos esos aspectos que se encuentran relacionados con el manejo de las emociones con algunas técnicas y actividades de igual manera se le dotara a los alumnos de conocimientos cerca de conocer esas emociones ya sean negativas o positivas de cada uno de los alumnos que tomen dicho curso.

Para la dimensión de Relaciona T, se puede entender que los alumnos obtendrán habilidades de relacionarse con las otras personas dentro de ellas también van a poder manejar la conciencia social es decir que los demás también influyen en el proceso de lograr una meta que tengan y la

colaboración, hacer diferentes entendimientos con los demás para logros en común y saber que también necesitas de los demás como personas importantes a la hora de realizar una acción.

Y por último se trabaja con la dimensión de Elige T, en ella se va a desarrollar cuestiones de tomar todas aquellas decisiones que van a ser importantes para su futuro para que logre sus metas personales. En este se va a trabajar con estos dos ámbitos que son la toma de decisiones y la perseverancia que se debe de insistir y no rendirse para lograr las metas personales.

Estas tres dimensiones tienen una presencia en común de trabajar con las habilidades socioemocionales con temas que autorregulación, colaboración, toma de decisiones y autoconocimiento.

1.1.5 El papel del pedagogo con relación al programa Construye T

Con relación al papel del pedagogo es un especialista en el diseño de estrategias en el diseño de estrategias del proceso de enseñanza aprendizaje en distintos contextos, así mismo es un experto en este tipo de intervenciones por ello se ha realizado un manual de actividades para favorecer las habilidades socioemocionales.

Para ello el pedagogo debe de asumir la responsabilidad de dotar a los alumnos de herramientas y técnicas que aporten a los alumnos a tener las habilidades socioemocionales, es mas no solo quedarse con los contenidos del manual sino ayudar a los alumnos a potenciar cada una de esas habilidades.

Su objetivo principal del curso y las dimensiones no debe de ser algo tedioso estar cursando dicho curso, debe de ser lúdico donde el alumno pueda sacar todas aquellas penas que presenta en su adolescencia.

1.2 Construye T y la educación media superior

Para poder conocer el programa debemos de entender que solo se tiene uno para todas las modalidades que existen de educación media superior y que en ellas se va a desarrollar de la misma manera lo único que puede variar es el docente que impartirá dicho curso.

Por lo tanto, solo compete a las distintas instituciones de educación media superior hacer las distintas adecuaciones curriculares necesarias dependiendo de la modalidad que cada uno de los alumnos tomen, pero siempre serán los mismos contenidos los que se van a enseñar y los alumnos desarrollaran las mismas habilidades con las tres dimensiones antes descritas.

CAPÍTULO II

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

2.1 Habilidades socioemocionales

2.1.1 ¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales son aquellas herramientas que van a ayudar a las personas a poder controlar sus emociones con técnicas de respiración y de autocontrol.

De igual forma podemos entender que las habilidades socioemocionales son capacidades para que podamos validar, entender y manejar emociones así podremos desarrollar empatía, establecer metas y mantener relaciones afectivas favorables, tomar decisiones responsablemente.

En palabras de Mayer y Salovey “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad

para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Fernández, 2005, pp 68).

El poder controlar las emociones hacen tener un mejor racionamiento de las acciones que podemos tomar ante una problemática que se nos presente, se puede también razonar en la toma de una decisión y no actuar solo por impulso de algún enojo o de una felicidad.

A juicio de Bericat “La educación socioemocional tiene como propósito el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros” (Álvarez, 2020, pp. 288).

Las habilidades socioemocionales se piensan que son relativamente nuevas o son una innovación a la educación, pero no, hoy en día prestan atención en las escuelas ya que pudieron observar muchas deficiencias emocionales en los alumnos.

Empleando las palabras de García “en el desarrollo y la práctica de la inteligencia emocional y de las habilidades identificadas como competencias emocionales o competencias blandas 2 , que si bien tradicionalmente han estado asociadas a los rasgos de personalidad de los individuos, hoy se sabe que gracias a la neuroplasticidad del cerebro, a estímulos positivos, estilos de crianza y ambientes protectores, dichas habilidades son educables o susceptibles de ser desarrolladas”(Álvarez, 2020, pp. 388).

Es decir que las habilidades socioemocionales son herramientas que te ayudan a que puedas controlar todos aquellos impulsos emocionales que tienen las personas y saber razonar mejor

las cosas antes de tomar acción en alguna decisión que es importante.

Los alumnos de los miles de instituciones que se encuentran a nivel global, deben de aprender a desarrollar estas habilidades para que se puedan sentir satisfechos y tomar mejores decisiones en cuestión de persona o solo saber lo que quieren y lo que deben de hacer.

2.1.2 Clasificación de las habilidades socioemocionales

Dentro de las habilidades socioemocionales apegándose al manual del programa Construye T tiene como clasificación cinco componentes que son fundamentales para que se pueda dar el proceso de la educación socioemocional son los siguientes: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

El autococimiento tiene como prioridad conocerse así mismo, es decir conocer todos esos sentimientos que poseemos y acciones que podemos llevar a dar por nosotros por otras personas que se encuentran en nuestro entorno.

La autorregulación, es el poder de controlar las emociones en distintos contextos y comportarse de manera adecuada para no impulsar alguna acción que nos podamos arrepentir después.

Se entiende como autonomía a la capacidad de determinar pensamientos analíticos que sean de manera libre en cada una de las personas, es decir que la persona podrá hacer y ser según su pensamiento a través de las acciones del pasado y así poder tomar una decisión correcta para él.

Podremos definir que la empatía es ponerse en el papel del otro, en otras palabras, es sentir el sentimiento de la otra persona y así poder comprender sus sentimientos que tienen. Por último, tenemos la

colaboración, que se puede definir como la capacidad de compartir alguna acción con otras personas.

Estos componentes hacen que las habilidades socioemocionales se puedan desarrollar para que funciones de manera adecuada y se puedan llevar a la práctica en cualquier contexto, cosa que cada una de las personas deben de tener.

2.1.3 Proceso y ejecución de las habilidades socioemocionales

Para la ejecución de las habilidades socioemocionales dentro de las instituciones educativas para la implementación del manual del programa y el desarrollo de las habilidades socioemocionales el manual indica que se deben de dar espacios de 15 minutos donde dentro de ese espacio se va a trabajar con temas que tengan de ver del manejo de las emociones.

Dentro de la vida real y dejando de lado lo que es manual, se trabaja una vez a la semana dejando espacio de una hora para abordar esas habilidades en la educación media superior que son las siguientes: reflexión,

objetivos que tenga, que es una emoción, el ver para que sirve el desarrollo de las habilidades socioemocionales y cuestiones de toma de decisiones asertivas.

2.1.4 Componentes y elementos de las habilidades socioemocionales

Para establecer este apartado, se tiene presente los componentes de las habilidades socioemociones que se identificó cinco de ellas y serán descritas en este capítulo. Los elementos que se van a describir son el autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.

La autorregulación hace referencia al comportamiento que se debe de hacer con las emociones ya sean de manera positiva o negativa para no sentir la euforia que podría desatar una de esas emociones y tratar de controlarse para no desarrollar una acción que pueda poner en aprietos a la persona que la desate.

Para la el autoconciencia definimos que son las herramientas de identificación de debilidades y fortalezas que tenemos como personas. En ejemplo podemos poner a dos personas que uno es demasiado bueno para escribir, pero no para hablar en público y otro es demasiado bueno para hablar en público y no para escribir, no todos podemos ser bueno para todo en ocasiones debemos de dejar que las personas que son más buenas para algunas cosas ellos las puedan ejecutar.

Motivación es la capacidad de a través de un objeto o algo propio nos lleve a cumplir alguna meta, por ejemplo, una casa, un carro, una motivación personal o simplemente el valor de persona que tengas, o alguna persona, etc. La empatía es el sentimiento de sentir lo que sienten los demás o acerca a sentir su sentimiento a causa de una acción que ejecuta otra persona y saber cómo reaccionar ante dicha acción y como se siente la otra persona así para poder entenderlo.

Y por último tenemos las habilidades sociales, que son el cómo nos podemos comunicar con las demás personas dentro de un ámbito ya sea profesional o no. Esto se basa la confianza que tenga cada persona, mocho de ello tiene descripciones para poder ser un líder y tienen mejor relación con las personas de su entorno, además pueden lograr su propósito con las otras personas.

Todos estos componentes hacen la que habilidades socioemocionales se puedan ejecutar y también enseñar, es de aquí el punto de partida del programa Construye T que toma dichos factores para la ejecución.

2.2 Las habilidades socioemocionales y el modelo humanista

Dentro del nuevo modelo educativo implementado desde agosto del 2018, se tiene como estrategia implementar en el área de la autonomía en los alumnos que cursan en los miles de instituciones que se encuentran en todo el país distribuidas.

Patiño manifiesta que “De acuerdo con los propósitos formativos establecidos en el Nuevo Modelo, la educación socioemocional busca que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y autorregulación, desarrollen actitudes de empatía, y aprendan a tomar mejores decisiones y a trabajar de manera colaborativa, proactiva y constructiva con sus semejantes” (Patiño, 2018, pp 71).

Con relación a ello las habilidades socioemocionales están incluidas en el modelo humanista ya que se encuentran centrado los conocimientos en la construcción de la cada uno de los alumnos, demás logra atender esas necesidades personales que tienen los alumnos o que presentan dentro del plantel.

Como se pudo observar en los otros capítulos se utilizaron terminologías como empatía, motivación, autococimiento, colaboración, etc. Estos se encuentran altamente relacionados con el humanismo donde el conocimiento es el centro de atención del individuo, donde se deben de llenar de conocimientos conciencia estrategias donde puedan formar al alumno como un agente pleno de conciencia autónoma.

Teniendo en mente este propósito podemos entender que está relacionado y que se puede trabajar en común o de la mano el humanismo es la base esencial para que se pueda desarrollar el programa.

2.3 Deficiencias en el desarrollo de las habilidades socioemocionales

Dentro de la observación realizada dentro de las instituciones educativa se pudo detectar que no existía ningún programa implementado de manera inmediata de la obtención de habilidades socioemocionales, sabiendo que si existe un programa que puede ayudar a los alumnos a poder dotar de conocimientos a los alumnos de habilidades socioemocionales.

Los alumnos están en la adolescencia donde adolecen de la circunstancia y se detecta que al poder solucionar una problemática o quien pueda otorgar algún consejo que los oriente, es por ello que algunos alumnos de la institución se han quitado la vida han sido tres estudiantes que en cinco años mientras estaban cursando la educación media superior en la E.S.B.O han dejado de existir y es en este momento dónde se pudo detectar la problemática de atender esas necesidades.

Para ello es que se tiene en mente poder realizar un manual de habilidades socioemocionales aprovechando el manual de actividades del programa Construye T y poder implementado a los alumnos de la educación media superior en la E.S.B.O, esto tiene como objetivo ayudar a algunos alumnos a poder tener mejor manejo de sus emociones.

CAPÍTULO III

EL MODELO HUMANISTA

3.1 El modelo humanista

Durante los últimos años se ha cuestionado la calidad de la educación en nuestro país y es que durante la pandemia algunos alumnos tuvieron una regresión o un retroceso en cuestiones educativas.

Los alumnos se sometieron a los dispositivos electrónicos, donde algunos maestros no se terminaron de adaptar a este nuevo inicio de la educación, es aquí donde se tiene de cuestionar la siguiente pregunta ¿después de la pandemia se volvió a retomar el modelo pedagógico y se sigue como lo planean los planes y programas de estudio?

Para poder contestar la pregunta, primero debemos saber ¿Qué es el modelo humanista?

En este sentido existen un sin fin de autores que han podido explicar y darle sentido a dicho significado y otros cuantos que lo han retomado, pero

para el trabajo de investigación se abordaran los más relevantes y los que están acordes al trabajo por desarrollar.

El modelo humanista se centra en la persona; como lo expresa Levinas:

“El modelo humanista se centra en la persona como eje central, por lo cual desde él se considera o recomienda el estudio del ser humano de una manera integral, como una totalidad, con una personalidad en permanente cambio y constante desarrollo e inspirado en un contexto interpersonal” (Mora, 2019, p.49).

Para darle énfasis a lo mencionando y rescatando algunas ideas de lo antes mencionado, se hace referencia a que el alumno debe de ser la prioridad donde se centre la atención, los docentes deben de preocuparse por él.

El Diccionario del Nuevo Humanismo (2023) sostiene:

“La a. h. ya estaba presente antes del acuñamiento de palabras como “humanismo”, “humanista” y otras cuantas del género. En lo referente a la actitud mencionada, es posición común de los humanistas de las distintas culturas: 1. la ubicación del ser humano como valor y preocupación central; 2. la afirmación de la igualdad de todos los seres humanos; 3. el reconocimiento de la diversidad personal y cultural; 4. la tendencia al desarrollo del conocimiento por encima de lo aceptado o impuesto como verdad absoluta; 5. la afirmación de la libertad de ideas y creencias y 6. el repudio a la violencia. La a. h., fuera de todo planteamiento teórico, puede ser comprendida como una “sensibilidad”, como un emplazamiento frente al mundo humano en el que se reconoce la intención y la libertad en otros, y en el que se asumen compromisos de lucha no violenta contra la discriminación y la violencia.” (*momento humanista)” (El Dp.2).

Durante la estancia en el nivel superior de la carrera, en alguna de las experiencias, los docentes no del todo toman el modelo humanista. En algunas ocasiones hacen parte de algunos otros modelos porque se deben de adaptar al grupo del que se encuentran en el aula.

De acuerdo con Ander el Humanismo es: “Durante el Renacimiento, el humanismo aparece como una forma de cultura reservada a una elite; en esta cultura, el ser humano y sus valores se sitúan en el centro de la preocupación. Si bien en el siglo XV había acuerdo acerca del término, éste ha perdido hoy su univocidad, salvo en el planteamiento, muy general, de que se trata de la “afirmación de los valores humanos”, la “afirmación por lo humano” y por otras de parecida índole, que por su vaguedad nada aclara en cuanto al uso y abuso del término” (Ander, p.129).

En pocas palabras, el modelo pedagógico humanista se centra principalmente en la persona, que se encuentre de manera adecuada para realizar los distintos procesos que lleve a cabo.

3.2 Antecedentes del enfoque humanista

Dentro de las clasificaciones existen dos autores muy importantes para el modelo humanista los cuales han nutrido dicho enfoque, dentro de sus teorías ninguna de las dos puede que tengan razón, pero pueden ser complementadas para el estudio de y el saber del Humanismo.

Las dos teorías tienen un sentido de ser dentro del Humanismo, pero ambos autores se dieron a la tarea de investigar y analizar al fenómeno, es en ese momento donde salen a relucir sus teorías para ser analizadas en el trabajo de investigación.

Carl Rogers y su pedagogía centrada en el alumno

Para Carl Rogers, uno de los paradigmas más grandes es que el alumno debe de ser el centro del conocimiento y de ahí parte la enseñanza. Siendo de esta manera que a partir de su experiencia y conocimientos es donde se debe de dar el aprendizaje de cada uno de los individuos que forman parte de una enseñanza-aprendizaje.

Dentro de sus conocimientos, se pudiera entender en su teoría que a partir de sus múltiples experiencias es que el sujeto pudiera tener un conocimiento aprendiendo de esto, Rogers explica “el ser humano es capaz de comprenderse a sí mismo” (Marrero, 2006, pp 154). Es en este sentido en que el ser humano es comprensible a partir de su contexto en el que se envuelve.

Además, dicho aprendizaje debe de dejar huella en la persona en parte a que se puede desenvolver de una emoción ya sea positiva o negativa. Algunos de estos ejemplos pueden darse en su cotidianidad, por mostrar

algunos de ellos se podría describir el siguiente: te encuentras en la calle con algún perro y cada vez que pasas por esta te ladra al igual que te quiere morder, el sujeto después de tres veces ya no pasara del mismo lado de la calle ya que le genero una emoción negativa. Es de este modo en que el sujeto aprendió a ya no volver a pasar por el mismo lado de la calle porque le genero una emoción negativa.

En otro sentido, el estudiante debe de tener un buen entorno al recibir el conocimiento. De acuerdo con Casanova “facilitar un clima apropiado en lo que el estudiante asume la responsabilidad de la educación y libere sus capacidades de autoaprendizaje” (Casanova, 1989, pp 602).

En conclusión, en esta teoría no podemos enseñar a otros con nuestras experiencias ni emociones, cada uno debe de ser autónomo en su conocimiento a través de sus experticias. Aplicado en un salón de clases cada alumno aprenderá solo lo que le parezca importante o que le llame la atención a través de sus emociones o sentimientos que tenga.

Abraham Maslow

La teoría más conocida de este autor es la de necesidades humanas de Maslow, dicha teoría consta en cinco niveles que las personas deben de ir alcanzado para lograr la autorrealización y el sujeto pueda llegar a ser integro en su vida.

Los niveles van escalando dependiendo de cuanto es la necesidad, como lo expresa Sergueyena et al “identificó cinco niveles distintos de necesidades, dispuestos en una estructura piramidal, en la que las necesidades básicas se encuentran debajo, y las superiores o racionales arriba. (Fisiológicas, seguridad, sociales, estima, autorrealización)” (Sergueyena et al, 2013, pp 7). En estos niveles los seres humanos deben de ir alcanzando de uno en uno para que se pueda sentir pleno.

Las necesidades fisiológicas o básicas son las que se refieren a la salud del individuo por mencionar algunas son las de tomar agua, alimentarse, descansar, dormir y tener relaciones sexuales. estas son las

necesidades más básicas y es el inicio de la pirámide o se podría interpretar como si fuera la base de ella.

Posterior a ello, se desglosan las necesidades de protección. Son todas ellas donde la persona se pueda sentir protegida o segura y por ejemplificar algunas encontramos la de tener una familia, empleo, salud y recursos económicos.

Las necesidades de afecto, son todas aquellas que tienen que ver con las relaciones personales, tener amistades, compañeros o incluso una pareja. Deben de cumplir los criterios mencionados para poder alcanzar dicho nivel. La siguiente es la necesidad de estima, se puede entender que son aquellas en el que el individuo debe de tener un balance con sus emociones el poder estar bien y mal mentalmente, al igual que tener mucha autoestima. Estos se pueden obtener a partir de algunos logros que tenga la persona.

Y por último llegamos a lo más alto de la pirámide, donde podemos encontrar la autorrealización. En este momento donde el sujeto llega a sentirse satisfecho en todas las áreas de la vida y se podría decir que se siente feliz con todo lo que hace en su vida.

Por lo tanto, aspectos como la, la autoestima motivación, reconocimiento, descanso, alimentación están implicados en proceso de enseñanza aprendizaje, ya que estos factores humanos lo potencializan.

3.3 Desarrollo del enfoque humanista

El humanismo pretende que el alumno es el centro de atención donde el ser humano es quien debe de estar de manera óptima para que pueda obtener el conocimiento. Pretende que el alumno sea un agente integro y centro de esto es que busque el bienestar personal para que se encuentre en un nivel de la autorrealización.

Teniendo presente los siguientes puntos podemos intuir en que el Modelo Humanista hace hincapié, en todo aquello que deba de ver con la parte cognitiva del ser humano y que afecta directamente en alguna conducta del ser humano en manera positiva para potenciar sus cualidades al igual que atacar las cosas que sienten los alumnos para poder poner atención en el aula y poder llegar al proceso de enseñanza-aprendizaje.

García F. menciona “el aprendizaje escolar, no puede reducirse únicamente al plano cognitivo, sino que hay que tomar en cuenta también los aspectos motivacionales como las intenciones, las metas, las percepciones y creencias que tiene el sujeto que aprende” (Patiño et al, 2018, pp 178). Como hace referencia el autor, los alumnos necesitan que los motiven. Dentro de un salón de clases no solo se debe de dotar de conocimiento, sino también de afecto que el alumno se encuentre enfocado en sus metas y es el quehacer de los docentes tratar de motivar a los alumnos. Simplemente el alumno no va aprender si se encuentra desmotivado.

En este sentido, el alumno no solo debe de ver como alguien racional se debe de abarcar cada una de las áreas que lo componen a un ser humano. Aristóteles plantea “El cuerpo sin alma no tiene «potencia de vivir» (un cuerpo que “ha echado fuera el alma” no tiene «potencia de vivir»)” (Páramo V, 2012, pp 566).

El cuerpo y el alma deben de estar a la par para que el alumno pueda estar en óptimas condiciones dentro del salón de clases, modelo pedagógico humanista en eso se debe de centran, en que la parte cognitiva del alumno se encuentre estable con sus ideas, pensamientos y motivaciones para que el cuerpo se pueda mover para poder llegar al proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.4 Descripción del enfoque humanista

El maestro en el modelo humanista, debe de hacer uso de todos sus recursos pedagógicos para potencializar a los alumnos y que se encuentren motivados.

En la opinión de Rodríguez (2013), es posible evidenciar la práctica del Modelo Pedagógico Humanista en los rasgos del educador si este responde a los siguientes aspectos:

- Maestro interesado en el estudiante como persona total
- Manejo de una actitud receptiva hacia nuevas formas de enseñanza
- Interesado por el fomento del espíritu cooperativo
- Auténtico y genuino como persona
- Empático con sus estudiantes y sensible hacia las percepciones y sentimientos
- Rechazo a las posturas autoritarias y egocéntricas
- Dispuesto a los estudiantes, sus conocimientos y experiencias

(Mora, E & Villegas, L. 2019, pp 50-51)

En este sentido, debe de estar enfocado en la persona. En un salón de clases los docentes deben de poner como ente principal al alumno, mejorando actitudes, espíritu competitivo, autentico como persona, que no sean egocéntricas y no incongruentes con lo que hagan y digan.

Dentro del salón de clases se podría definir que sostenemos dos tipos de personalidades. Una de ella son los chicos que son extrovertidos y otro de ellos introvertidos. Los introvertidos son todos aquellos que no se relacionan con sus compañeros y tienden a ser tímidos para hablar con las demás personas, por otro lado, tenemos los alumnos que son introversos. Este tipo de alumnos son todos aquellos que son mas platicadores que pueden llegar a realizar cualquier conversación de manera rápida con cualquier persona.

Estos componentes forman parte de la personalidad de cada uno de los alumnos, dentro de ellos podemos identificar otros dos componentes como lo es la autoimagen y el autoconcepto. Que es como se percibe cada uno de los alumnos cuando se ven en un espejo o como lo perciben las demás personas.

Maslow indica “satisfacer ciertas necesidades que parecen fines en sí mismos” (Maslow, 1991, pp. 6). Es en este sentido como en la autoimagen como en el autoconcepto interviene o es mediador la autoestima de cada uno, el cómo se siente al obtener algo o ser reconocido ante alguna circunstancia o personas que admira en su área de crecimiento.

Todas las personas tendemos a conseguir algo de lo que queramos ya sea un auto, una casa o una moto, etc. De acuerdo con Maslow “La aparición del impulso o deseo, las acciones que produce, y la satisfacción que se consigue de alcanzar el objeto final” (Maslow, 1991, pp. 9) es así como conseguimos algo a través de lo que nos impulsa a cada una de las personas y se puede conseguir para el es llagar a la autorrealización.

Cada una de las personas tienen que aprender a crecer por sí mismo, pero esto depende de cada uno, como se encuentre motivado para ir alcanzando distintos niveles de satisfacción. Se dio cuenta que sin importar algún nivel económico o estándar las personas se debían de sentir

motivadas para poder llegar a lo máximo de su potencialidad que es la autorrealización.

Para este punto Maslow desarrollo una teoría de motivación que va por jerarquía. Como expresa Maslow “una teoría de la motivación son los así llamados impulsos fisiológicos” (Maslow, 1991, pp. 21).

Es por ello que creo la teoría de las necesidades fisiológicas las cuales deben de ir por niveles o escalones que los seres humanos deben de ir satisfaciendo para que se encuentren un nivel óptimo y puedan llegar al nivel mas alto como personas, las que el describe son llamadas de la siguiente manera: Necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades de pertenencia, necesidades de estima y de autorrealización. Estas son explicadas en capítulos anteriores.

En cuestión educativa los alumnos deben de tener todas ellas para que se sientas en las mejores condiciones para aprender un tema o que hagan suyo el conocimiento que el maestro quiere mostrar o dar a entender.

Es importante que el centro de atención debe de ser el alumno y así ayudarlo en todos los ámbitos que el desea alcanzar o lograr, todos los planes o material didáctico debe de estar diseñado exactamente para desarrollar al alumno en su autorrealización.

De acuerdo con la Ley General de Educación “En la educación que imparta el Estado se promoverá un enfoque humanista, el cual favorecerá en el educando sus habilidades socioemocionales que le permitan adquirir y generar conocimientos, fortalecer la capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad y en armonía con la naturaleza” (Ley General de Educación, 2023).

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE LA TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta

La propuesta del trabajo de investigación se aplicó a los alumnos del nivel medio superior de la escuela Oficial Diurna de Orizaba (ESBO), ubicada en Pról. Norte 2 No. 2080, colonia Sn. Juan Bautista, Orizaba Ver. México.

La escuela está ubicada dentro de la ciudad de Orizaba, pero se encuentra en el norte de la ciudad es por ello que varias localidades como las de Ixhuatlancillo, La Perla, Mariano Escobedo y otros más de la zona tienen un impacto directo en la escuela porque algunos alumnos vienen de estas localidades aledañas.

Los alumnos presentan un nivel económico medio bajo y medio alto. Por lo que en ocasión se mezclan algunas clases sociales dentro del complejo educativo.

La escuela en cuestiones de infraestructura es grande ya que cuenta con dos edificios, cada uno con tres pisos y un sótano. Uno de ellos es de secundaria y el otro de bachillerato, durante el receso se mezclan ambos y tienden a convivir. Cuentan con un campo y una explanada demasiado extensa al igual que un salón de usos múltiples junto de este salón tenemos la biblioteca escolar. Durante los paraescolares salen de la institución para ir al Complejo Deportivo de Orizaba Cerritos (CDO Cerritos) que se encuentra junto de la institución.

El salón elegido para la elaboración de la propuesta fue el 1er semestre grupo "A", donde la población era de 45 alumnos. Los alumnos de dicho semestre aun no se adaptaban y no se conocían porque eran la mayoría nuevos llegados de otras secundarias, aunque ya existían 4 grupos y algunas islas que no se terminaban de adaptar al grupo, se tiene que aclarar que dos alumnos eran familiares de personal de la institución y aun no tenían un asesor seleccionado, pero si una jefa de grupo.

Nombre de la propuesta

“Manual de actividades para el programa construye T desde la dimensión humanista para favorecer las habilidades socioemocionales en alumnos de educación media superior”.

Objetivo:

Favorecer las habilidades socioemociones en alumnos del nivel media superior con actividades basadas en la metodología del programa Construye T.

Justificación:

Los alumnos se van a beneficiar obteniendo conocimientos para regular sus emociones y controlarlas, abarcando aspectos de autococimiento, autorregulación, conciencia social, colaboración, toma responsable de decisiones y perseverancia. Dichos ámbitos los apoyara a desarrollar habilidades socioemocionales.

Además, los alumnos podrán manejar, conocer e identificar sus emociones. De la misma manera establecer relaciones con otras personas y de la toma reflexiva de decisiones, al igual para lograr algunas metas.

De acuerdo con la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

Artículo 3o.- Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado - Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias, la educación superior lo será en términos de la fracción X del presente artículo. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia.

II. El criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios.

h) Será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar.

4.2 Desarrollo de la propuesta

En consecuencia, se ha recolectado algunas de las actividades que forman parte de la propuesta del trabajo expuesto de esta investigación que tiene por objetivo primordial favorecer las habilidades socioemocionales en alumnos de media superior con actividades basadas en el programa construye T.

Otras de las propuesta que se pueden aplicar es el método de encuentros que son actividades de talleres que pudieran ayudar a los alumnos a reforzar el conocimiento, dichos talleres podrías ser parte de futuros trabajos de investigación.

Se recomienda algunas indicaciones generales antes de la aplicación del manual se recomienda algunas indicaciones que el docente debe de prestar atención y de seguirlas en todas las actividades:

- Prestar atención en los alumnos
- Saber sus sentires de los estudiantes
- Incluir a todos los alumnos
- Todos los alumnos son importantes
- El centro de atención son los alumnos
- Escuchar a los estudiantes
- Aprendizaje colaborativo
- Respetar cada una de las opiniones de los alumnos

A continuación, se enlistan las actividades que forman parte del diseño del manual, las cuales se aguan en tres dimensiones que a continuación se describen...

Conoce T

- El grafico emocional

- El árbol de los tiempos
- Las rebanadas de pastel emocionales
- Mis emociones
- Las afirmaciones

Relaciona T

- El rompecabezas cooperativo
- Tejiendo tus aspectos positivos
- Me convierto en ti
- El teléfono
- Vamos a divertirnos
- Alcanza la meta
- Los sentidos la resolución de conflictos

Elige T

- Resolución de problemas (1,2,3)
- Lograr las metas

- El orden de los deberes
- Se puede dar más



**MANUAL DE ACTIVIDADES PARA EL
PROGRAMA CONSTRUYE T DESDE
LA PRESPECTIVA HUMASTA PARA
FAVORECER LAS HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES**



El gráfico emocional

Dimensión: Conoce T

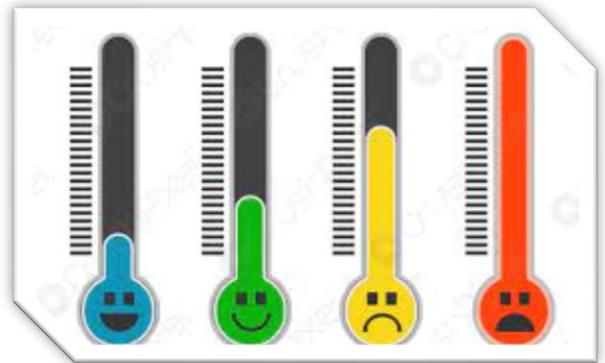
Objetivo: Promover actividades para conocer las emociones en las y los alumnos.

Materiales: Hoja cuadriculada, plumones o lapiceros de varios colores.

Lugar: Salón de clases.

Tiempo: 30 min

Desarrollo: Los docentes tendrán distintas hojas cuadriculadas para dárselo a cada uno de las y los alumnos, ya con un gráfico con dos ejes. Uno de ellos el eje X serán representadas por algunas acciones que se quieran medir (p. ej., bailar, hacer la tarea, pintar, salir a la explanada etc.) y el eje Y se pondrá de manera dicotómica alguna emoción pasiva o negativa (p.ej., triste-alegre) enumerando del 1 al 10.



Posteriormente el docente tendrá de indicar a los alumnos que tomen un plumón o lápiz de color el cual funcionará para distinguir cada una de las acciones que indique el docente y se marcará con un punto. Ese punto dará el parámetro del tanto de su tristeza o felicidad al realizar esas acciones.

Los parámetros que se pueden medir con el gráfico emocional son diversos y apoyarán al docente para ver cómo se sienten los alumnos realizando alguna actividad o acción que el docente pueda apoyar y darse cuenta lo que pone

triste o feliz a los alumnos de su salón de clases.

NOMBRE: _____

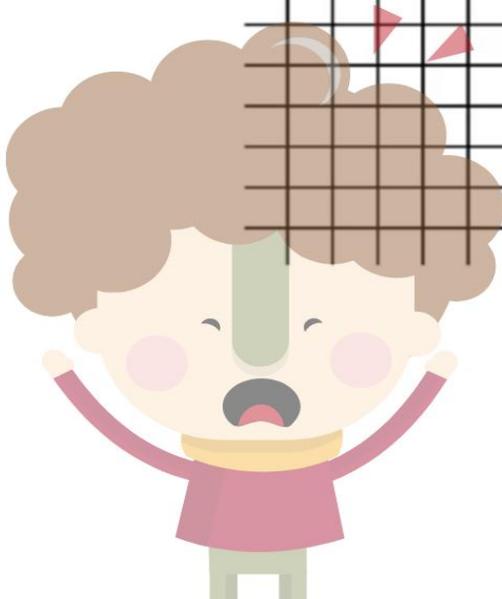
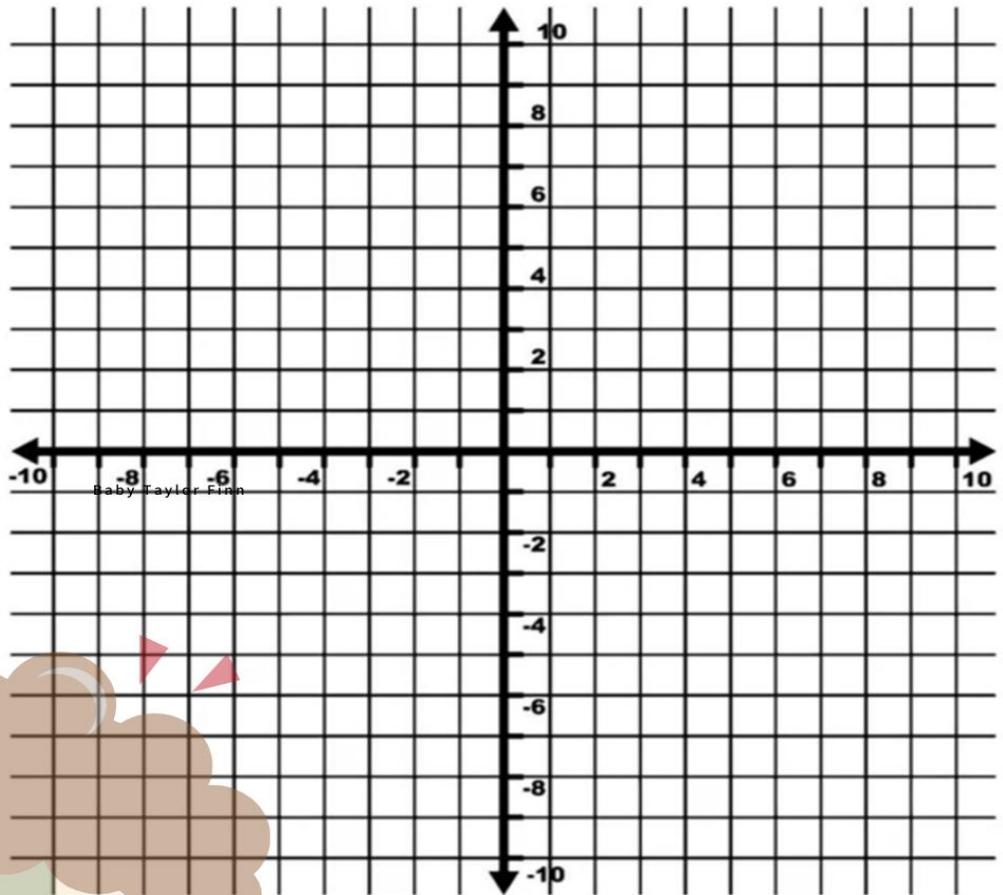
FECHA: _____



El grafico emocional

Indicación:

En el eje X serán representadas por algunas acciones que se quieran medir (p. ej., bailar, hacer la tarea, pintar, salir a la explanada etc.) y el eje Y se pondrá de manera dicotómica alguna emoción pasiva o negativa (p.ej., triste-alegre) enumerando del 1 al 10.



Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció la emoción positiva y negativa?			
¿Logra medir de manera adecuada las emociones con las acciones?			
¿Maneja de manera correcta las emociones en distintos ámbitos?			
Total			

Valorización

- **6 puntos= 10**
- **5 puntos= 9**
- **4 puntos= 8**
- **3 puntos= 7**
- **2 puntos= 6**
- **1 punto o menos= 5**



El árbol de los tiempos

Dimensión: Conoce T

Objetivo: Promover actividades para identificar las emociones en las y los alumnos.

Materiales: Hoja de papel en blanco y colores.

Lugar: Salón de clases.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo: Los y las alumnas tendrán de dibujar un árbol al centro de la hoja, posteriormente el docente dará las indicaciones las cuales el árbol debe de contener: en los ramos deben de contener palabras o dibujos que contengan su pasado (como se sentían o que los representaba), el tronco será destinado para su presente y en las raíces como se ven en pasado.



Posteriormente se elegirá al azar a dos estudiantes que pasaran a mostrar sus dibujos y enseñando a los demás estudiantes.

Finalmente se pegarán algunos de ellos alrededor del salón para que los demás lo puedan ver.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció su presente y pasado?			
¿Ejemplifica las emociones durante la actividad?			
¿Compara cómo se siente antes de la actividad y después?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Las rebanadas de pastel emocionales

Dimensión: Conoce T

Objetivo: Promover actividades para identificar, conocer y manejar las emociones en las y los alumnos.

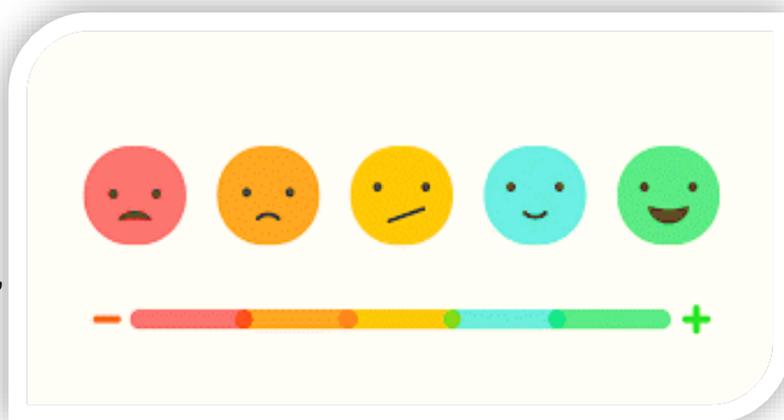
Materiales: Hoja de papel, colores y compas.

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 30 min

Desarrollo: Los alumnos tendrán de dibujar un círculo en el centro de su hoja y como título le pondrán su nombre de cada uno de ellos.

Se le pedirá a cada estudiante que elijan algunos aspectos que forman parte de su mente, corazón o voluntad y dentro del círculo los pondrán a modo de una grafica de pastel, algunos de ellos pueden ser su familia, aficiones, amigos, gustos, preferencias, etc.



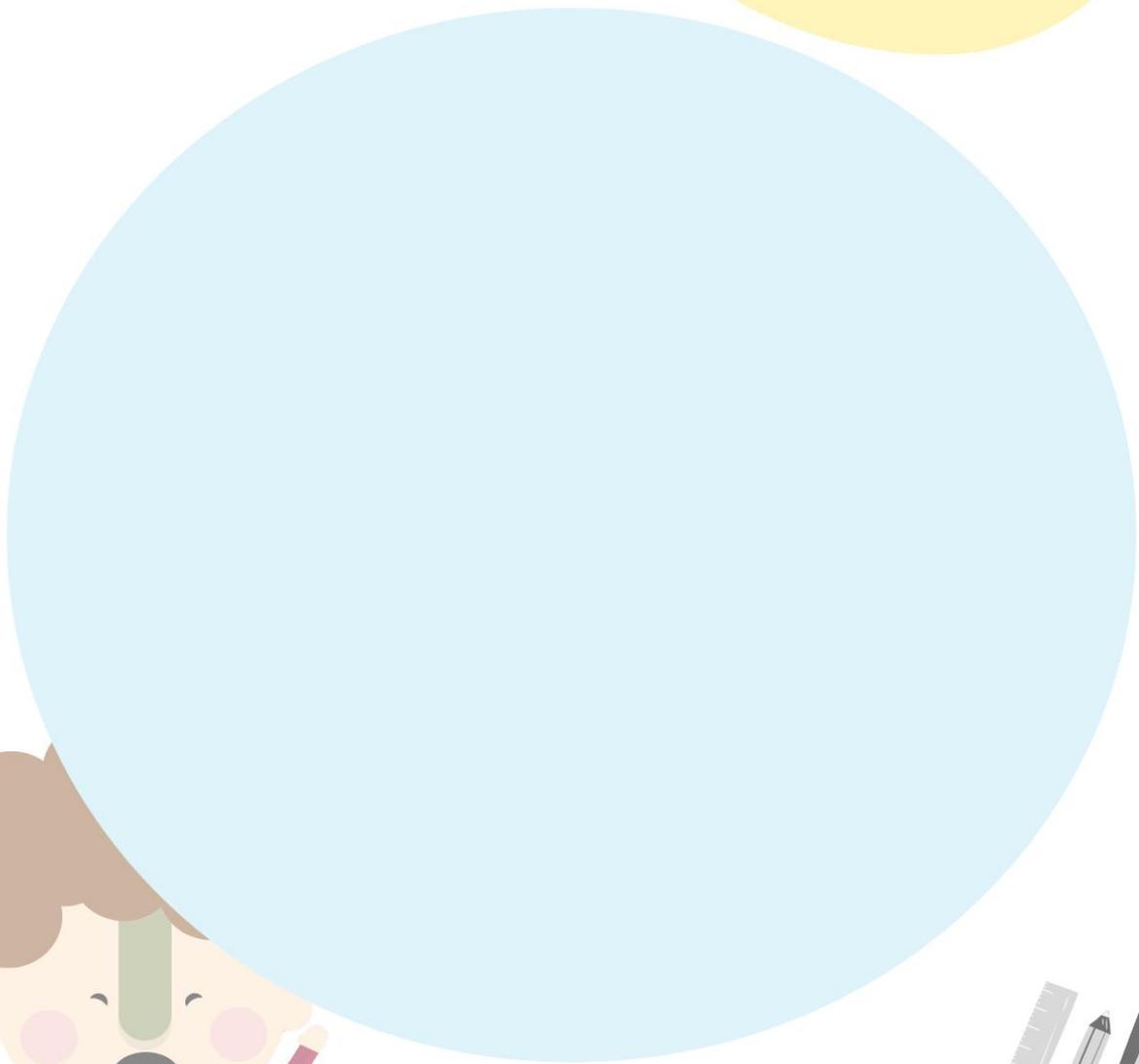
NOMBRE: _____

FECHA: _____



Las rebanadas de pastel emocional

Indicación:
Divide el círculo en forma de una grafica de pastel, dividiendolo de tal forma de personas o acciones que te provoquen alguna alguna emoción que impacte en tu vida.



Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció cada emoción de manera correcta?			
¿Ejemplifica cómo se sentía?			
¿Agrupa cada una de las acciones para darles el porcentaje?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Mis emociones

Dimensión: Conoce T

Objetivo: Promover habilidades en los alumnos para identificar las emociones en los alumnos.

Materiales: Tarjetas con dibujos alusivos a las emociones (contento, enfadado, sorprendido, temeroso, triste, alegre, infeliz y feliz), hojas blancas y lapiceros.

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 1 hora

Desarrollo: En una mesa se pondrán las tarjetas boca abajo y se les comentara a los alumnos que vayan pasando de dos en dos a la mesa ellos deberán de voltear una tarjeta cada quien y la emoción que le salga deberá de anotarla en la parte superior de la hoja que se les darán a los alumnos.

Posteriormente anotara una situación en la que a pasado con dicha emoción que le toco a la hora de pasar y se elegirá a tres o más estudiantes que la expongan delante del grupo y decir cómo se sintieron con dicha emoción.



EMOCIONES



Contento

EMOCIONES



Enfadado

EMOCIONES



Sorprendido

EMOCIONES



temeroso

EMOCIONES



triste

EMOCIONES



Alegre

EMOCIONES



Infeliz

EMOCIONES



feliz

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Identifica la emoción que le toco?			
¿Ejemplifica la acción con la emoción?			
¿Describe la acción y contiene la emoción?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Las afirmaciones

Dimensión: Conoce T

Objetivo: Promover habilidades en los alumnos para manejar las emociones en los alumnos.

Materiales: Hoja de papel y lapiceros

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo: Se pedirá a los estudiantes que en la hoja en blanco coloquen en forma de lista algunas declaraciones positivas. Puede ser sobre algún aspecto que aprendió o que a él la agrade, algunas de ellas pueden ser: soy el mejor, soy el mejor haciendo alguna actividad, yo puedo hacer algo, me gusta mi sonrisa, me pongo meta y las alcanzo, soy el mejor haciendo el deporte que me gusta, aprendo de cada situación, soy sociable con los demás, me acepto como soy y soy altamente competente haciendo lo que más me guste.



Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Coloca en forma de lista las declaraciones positivas?			
¿Ejemplifica los aspectos positivos que tiene?			
¿Maneja sus aspectos positivos para motivarlo?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



El rompecabezas cooperativo

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales: Rompecabezas

Lugar: Salón de clases o lugar con espacio

Tiempo: 1 hora

Desarrollo: Se deben de formar equipos de 5 a 6 personas, a cada equipo se le otorgará sobres con rompecabezas y otras piezas las cuales no será pertenecientes a ese rompecabezas.

Los participantes no podrán pedirse las piezas sino cada uno de ellos debe de al pendiente ya que dentro de la actividad no podrán hablar. Los ganadores serán quienes completen el rompecabezas siguiendo todas las indicaciones que se les dio.







Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Logra trabajar en equipo?			
¿Identifica el por qué de la actividad?			
¿Asume un rol dentro del equipo?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Tejiendo tus aspectos positivos

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales: Una bola de estambre o un hilo de 5 metros.

Lugar: Salón de clases o un espacio amplio

Tiempo: 30 min

Desarrollo: Las y los alumnos tendrán de sentarse en forma de círculo a tal manera que todos estén alrededor de ese círculo, posteriormente el maestro deberá de tener el estambre y se sentara con los alumnos para formar dicho círculo.



El docente tendrá de especificar que se pasaran de un lado a otro el estambre sin que se suelte el pedazo que le toco a cada quien como si fuera una telaraña y cada que se aviente el hilo el alumno tendrá de decir algo

positivo o que le guste de esa persona. Quien reciba el hilo tendrá de pasarlo a otra persona y así continuar hasta que todos ya tengan un pedazo del hilo.

Al finalizar la actividad se le pedirá a cada uno de los alumnos que mencionen como se sintieron realizando la actividad.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció sus aspectos positivos del compañero?			
¿Ejemplifica aspectos que le gustan de su compañero?			
¿Examina los aspectos positivos de su compañero?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Me convierto en ti

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales: Alguna prenda que represente al otro, papel y lapicero

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 1 hora

Desarrollo: El maestro deberá de poner el nombre de cada uno de los estudiantes en un papelito, posterior a ello los alumnos deberá de elegir un papel al azar y el nombre que le toco deberá de pedirle alguna pertenencia a ese compañero (abrigo, chamarra, gorra, mochila, pañuelo, diadema o pulsera) y se lo deberá de poner.



Ya puesta deberá de pasar al frente con el objeto puesto, deberá de describirlo, sentirse como esa persona y decir todas las cosas que lo hace único-especial.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Describe a su compañero?			
¿Identifica lo que hace especial a su compañero?			
¿Logra interpretar a su compañero?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



El teléfono

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales: Hoja de papel y lapiceros

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 30 min

Desarrollo: El maestro deberá de ver la cantidad de estudiantes que se encuentren en el aula ejemplo:

Si se encuentran 20 puede realizar dos equipos de 10 o 4 equipos de 5, la dinámica no debe de pasar de un equipo de más de 10 personas.

Posteriormente que ya se tengan los equipos, el docente deberá de formarlos en forma de una fila y realizara una oración que se anotara en el papel, únicamente el mensaje se los dará a la persona que se encuentra en el inicio de cada una de las filas. Los estudiantes deben de interpretar el mensaje con únicamente con señas sin hablar a la persona que tiene enfrente de ella, los demás participantes estarán de espaldas hasta que sea



su turno o les toque su espalda y así uno a uno hasta que lleguen al final de la fila y el es el único que podrá hablar para poder de comunicar el mensaje al maestro, el equipo que mas se acerque al mensaje será el ganador.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Logra identificar la acción?			
¿Interpreta sin hablar la acción?			
¿Maneja sus gestos para descifrar el mensaje?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Vamos a divertirnos

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales:

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 30 min

Desarrollo: La actividad se puede desarrollar de dos formas va dependiendo de la magnitud del grupo.



Se puede poner el grupo en forma de círculo o en las filas en que se encuentran sentados. A cada uno de los alumnos se las dará la indicación en que presten atención a las indicaciones que son las siguientes:

Se les comenta a los alumnos que escojan una prenda de ropa que utilizarían si deciden asistir a una fiesta (pantalón, botas, chaleco, corbata, aretes, vestido, etc.). todo esto los alumnos no podrán repetir la misma prenda que escogió el compañero.

Cada compañero debe de mencionar dicha prenda en voz alta y para que los demás escuchen, los demás deben de prestar mucha atención porque después deben de decir la prenda que escogió cada uno de los compañeros.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció la prenda de sus compañeros?			
¿Recuerda después de mucho tiempo la prenda de su compañero?			
¿Identifica a cada compañero con su nombre?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Alcanza la meta

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales: banderas

Lugar: Patio

Tiempo: 40 min

Desarrollo: Se les pedirá a dos integrantes del salón al azar que pacen enfrente, a ellos se les pedirá que vayan formando un equipo, escogiendo por turnos a un solo miembro del salón en cada turno hasta que ya no quede ni uno solo.



Se dividirá en dos áreas, cada uno de los equipos tendrán 5 banderas las cuales estarán en el área de que le corresponde. Los equipos tendrán de evitar que los demás pasen al otro lado a robarles la bandera que tienen, cada vez que se robe una bandera se tendrá que parar el juego para que se acomoden los equipos.

El ganador se tendrá el que tenga las 5 banderas del equipo contrario.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Logra trabajar en equipo?			
¿Asume un rol dentro del equipo?			
¿Identifica las destrezas del compañero?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Los sentidos

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales: Pañuelo y globos

Lugar: Explanada

Tiempo: 30 min

Desarrollo: Los estudiantes tendrán de realizar una circunferencia y se escogerá a un estudiante al centro de ese círculo.



Posteriormente se le amarrara un globo en cada pie con los ojos vendados por el pañuelo. Los demás compañeros que están dentro de la circunferencia van tratar de romper los globos del compañero que se encuentra dentro del círculo y si el alumno que esta vendado toca a uno de ellos mientras tratan de reventar el globo serán eliminados.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Logra usar sus otros sentidos para romper el globo?			
¿Comprende cómo se sienten las personas invidentes?			
¿Maneja sus emociones de manera correcta?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



La resolución de conflictos

Dimensión: Relaciona T

Objetivo: Establecer relaciones constructivas con otras personas con conciencia social

Materiales: Hoja y lapiceros

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 30 min

Desarrollo: El maestro les explicara que es un conflicto, posteriormente se les pedirá que en forma de listado coloquen como ellos pueden solucionar un problema de la siguiente forma “enojados, felices o tristes” mínimo 10 por cada una.



Posteriormente se les comentara que deben de formar equipos de 5 a 7 personas y comentaran cual es la mejor forma de resolver un problema y que se llegue a un acuerdo en común. Cada equipo pasara enfrente de los demás y comentaran sus conclusiones.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció las tres emociones?			
¿Ejemplifica con las tres emociones la solución?			
¿Compara las tres emociones para llegar a una solución?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Resolución de problemas

Dimensión: Elige T

Objetivo: Toma decisiones reflexivas y responsables en distintos ámbitos de la vida para lograr metas.

Materiales: Problemas a resolver.

Lugar: Salón de clases

Tiempo: 30 min

Desarrollo: El docente entregará algunas problemáticas los cuales los alumnos tendrán de resolver y posteriormente el docente tendrá de escoger algunos alumnos los cuales tendrán de dar sus respuestas ante las problemáticas que se les dará.



Los problemas serán tres, los cuales se escucharán sus distintos puntos de vista de algunos compañeros y opiniones que tienen los demás ante esa situación.

NOMBRE: _____

FECHA: _____



Resolución de conflictos



Indicación:

Lee con atención el siguiente caso y responde las preguntas bajo su opinión.

Durante te encuentras en tu casa tu hermana quiere ver una serie en la televisión pero tu quieres ver otro programa, dentro de tu casa solo tienen una televisión y te pones a discutir dentro de tu casa por que programa ver.

1.¿Qué realizarías tu en esa situación?

2.¿Cómo te sentirías si fueras la hermana?

3.¿Quién se perjudica con esto?



Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció la problemática?			
¿Ejemplifica cómo se sintió?			
¿Compara quien saldrá perjudicado ante la acción?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		

NOMBRE: _____

FECHA: _____



Resolución de conflictos



Indicación:

Lee con atención el siguiente caso y responde las preguntas bajo su opinión.

Juan entro como nuevo alumno de una escuela, es el chico nuevo que no conoce a nadie dentro de la escuela y por lo tanto deja su mochila dentro del salón de clases mientras sale al recreo. Al llegar se da cuenta que el no encuentra su mochila y se queda viendo a todo al salón...

1. ¿Qué realizarías tu en esa situación?

2. ¿Cómo te sentirías en esa situación?

3. ¿Quién se perjudica con esto?



Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció la problemática?			
¿Ejemplifica cómo se sintió?			
¿Compara quien saldrá perjudicado ante la acción?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		

NOMBRE: _____

FECHA: _____



Resolución de conflictos



Indicación:

Lee con atención el siguiente caso y responde las preguntas bajo su opinión.

Llevas tiempo conociendo a un amigo de años, te comenta que su novia lo acaba de terminar y él piensa que ya nada vale la pena y tiene ganas de quitarse la vida...

1. ¿Qué realizarías tú en esa situación?

2. ¿Cómo te sentirías en esa situación?

3. ¿Cómo le ayudarías ante esa situación?



Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Reconoció la problemática?			
¿Ejemplifica cómo se sintió?			
¿Compara quien saldrá perjudicado ante la acción?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Logrando las metas

Dimensión: Elige T

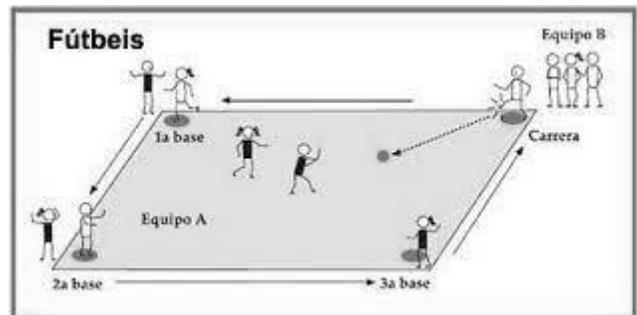
Objetivo: Toma decisiones reflexivas y responsables en distintos ámbitos de la vida para logara metas.

Materiales: Conos y pelota

Lugar: Explanada

Tiempo: 40 min

Desarrollo: El docente pedirá a los alumnos que salgan a la explanada y se armen dos equipos, posterior a ello se deberán de poner los conos como si fueran bases las cuales por ahí deben de pasar cada uno de ellos.



Se les pedirá que se dividan los equipos uno de ellos se debe de separar dentro de la cancha y el otro equipo tendrá de hacer una fila, esperar que le avienten la pelota para que salga corriendo y se vaya en cada base. El otro equipo tendrá que alcanzar la pelota y solo el equipo tendrá tres oportunidades las cuales no deben de tocar la pelota fuera del área.

Al final que ya pasaron los dos equipos, se les comentará a los alumnos como se sintieron y el docente tendrá de dar una reflexión que este ejercicio les sirvió para que se den cuenta que así al largo de la vida se van a sentir al inicio entusiasmado para lograr la meta, pero a lo largo de esto te van a poner obstáculos y que te vas a ir desgastando poco a poco, se va a chocar uno a lo consecuente te vas a querer rendir, pero siempre debes de dar más.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Logra trabajar en equipo?			
¿Asume su rol en el equipo?			
¿Identifica la razón de la actividad?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



El orden de los deberes

Dimensión: Elige T

Objetivo: Toma decisiones reflexivas y responsables en distintos ámbitos de la vida para logara metas.

Materiales: Botella de plástico de 2 litros o ½ trasparente, plumón, materiales (aserrín, sal) y gis de colores.

Lugar: Patio

Tiempo: 30 min

Desarrollo: El docente les pedirá a cada de los estudiantes que sus materias lo dividan y que deshagan los gises de colores a tal forma que tengan distintos colores.



Posterior mente se les comentara que esos colores los dividan en partes de tal forma de que ellos reflexionen lo que hacen todos los días y que tiempo le da a cada una de las actividades que realizan a lo largo de su día, ejemplo (20% dormir, 30% ver videos, 10% hacer tarea, 20% estar con su familia y 20% jugar video juegos).

Con el plumón van a indicar lo que hacen y los porcentajes que le dan a cada una de las acciones que hacen en su día y ellos se dan cuenta en que están ocupando su tiempo cada uno de ellos y poderle dar mas valor a otras acciones las cuales les puede ayudar a progresar como persona.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Organiza cada actividad?			
¿Ejemplifica con un color distinto las actividades?			
¿Compara el valor a cada una de sus acciones?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		



Se puede dar más

Dimensión: Elige T

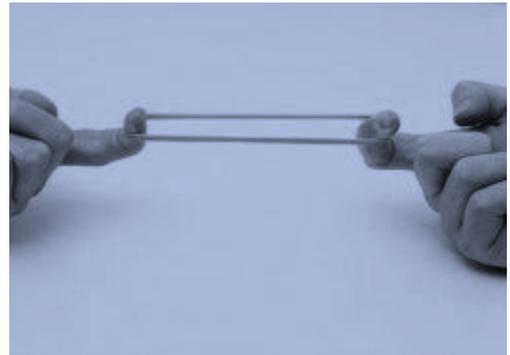
Objetivo: Toma decisiones reflexivas y responsables en distintos ámbitos de la vida para logara metas.

Materiales: Ligas, lapiceros y regla.

Lugar: Dependiendo de lo extenso del grupo se adecua al salón de clases o el patio.

Tiempo: 30 min

Desarrollo: El docente le comentará el grupo que se separen en parejas y a cada uno de ellos les dará una liga la cual la van a medir tal cual como se encuentra, posteriormente se va a estirar la cual se medirá. Los alumnos tendrán de medir cada vez que se estire la liga.



Después deberán de romperla a la mitad y se deberá de surgir haciendo lo se indicó. Por último, deberán de estirla a su máximo para medirla. El docente explicara el sentido de la actividad la cual es que cada persona es muy diferente y que existen distintas condiciones para crecer, pero que al igual que las ligas las personas pueden ser elásticas y que se pueden alcanzar siempre todas las metas, aunque suenan inalcanzables. Todo

depende de cada una de las personas y las perspectivas que tenemos hacia la vida.

Lista de cotejo para el docente

INDICADORES El alumno...	SÍ (2 puntos)	REGULAR (1 punto)	NO (0 puntos)
¿Identifica el sentido de la actividad?			
¿Logra realizar la actividad?			
¿Reflexiona la actividad con el?			
Total			
Valorización	<ul style="list-style-type: none"> • 6 puntos= 10 • 5 puntos= 9 • 4 puntos= 8 • 3 puntos= 7 • 2 puntos= 6 • 1 punto o menos= 5 		

CAPÍTULO V

PLANTAMIENTO

5.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La etapa de la adolescencia suele ser pesado para alumnos ya que adolecen y suponen que nadie los entiende lo suficiente para que puedan ser comprendidos, dentro de esta etapa las hormonas se encuentran disparadas es por ello del cambio de ánimo repentino de un instante a otro.

Las malas decisiones en adolescentes suelen ser constante porque estos no encuentran en alguien una comunicación adecuada de lo que deben de hacer o realizar. En este momento los alumnos no toman las cosas con responsabilidad y suelen tomar las cosas a la ligera sin pensar en lo que pueda pasar o influencia de otras personas y en donde las garras del alcohol o drogas llegan a la vida de los adolescentes.

La ausencia de malas decisiones conlleva a que los alumnos puedan tener detonantes emociones que los puede llegar a que se puedan quitar la

vida o tengan una mala autoestima sin identidad y no sepan lo que realmente quieren para ellos.

5.2 Formulación del problema

Con base a este trabajo de investigación y a la naturaleza del problema tienden a surgir algunas interrogantes que se responderán a través de este estudio, tales: ¿Cuál sería una alternativa pedagógica que favorezca el desarrollo de habilidades de socioemocionales en la educación media superior?

5.3 Justificación del problema

La presente investigación está motivada por el deseo de contribuir al proceso de enseñanza aprendizaje del alumno con el fin de potencializar habilidades socioemocionales tales como, toma de decisiones, autoestima, identidad, otra etc.

Por otro lado, se pretende desarrollar un manual de actividades de desarrollo de la socioemociones, que sirva de apoyo pedagógico al docente, titular de la materia, incluso para otros docentes del programa construye T para que pueda ser utilizado en diferentes momentos, incluso se pretende institucionar el manual para el beneficio de la institución educativa.

Finalmente, esta investigación tiene como fin cumplir con un requerimiento o necesidad académica para poder tener el grado de licenciado en pedagogía en la universidad de sotavento.

5.4 Formulación de hipótesis

“La implementación de actividades basada en el programa construye T está altamente relacionada con el desarrollo de habilidades socioemocionales en el nivel media superior”.

5.4.1 Determinación de variables

Variable independiente: La implementación de actividades basada en el programa construye T.

Variable dependiente: desarrollo de habilidades socioemocionales.

5.4.2 Operacionalización de variables

Variable	Teoría	Operacionalización
<p>La implementación de actividades basada en el programa construye T.</p>	<p>Dentro del programa construye T tenemos tres dimensiones las cuales son temas de los cuales son temas en los que se va apoyar el programa para potenciar las habilidades socioemocionales y son las siguientes dimensiones: Conoce T, Relaciona T y Elige T.</p>	<p>El docente debe de poseer las siguientes habilidades para poder dar el curso: ser empático, prestar atención a todos los alumnos, saber trabajar en equipo, controlar las emociones y ser extrovertido.</p>
<p>Desarrollo de</p>	<p>Son herramientas las cuales</p>	<p>Para que el docente</p>

<p>habilidades socioemocionales.</p>	<p>ayudaran a las personas a controlar sus emociones, además gracias a ello podrán desplegar técnicas para favorecer relaciones positivas, la toma decisiones y alcanzar las metas que cada uno tenga.</p>	<p>pueda estar frente a grupo debe de tener las siguientes habilidades: Sabe controlar sus emociones, se evalúa con sus habilidades emocionales, sabe desarrollar las habilidades socioemocionales, es tolerante y acepta sus errores además aprende de ellos.</p>
--------------------------------------	--	--

5.5 Delimitación de objetivos

5.5.1 Objetivo general

Implementar un manual de actividades para el programa construye T desde la dimensión humanista para favorecer habilidades socioemociones para la educación media superior.

5.5.2 objetivos específicos

- Recopilar información bibliográfica a través de la consulta de diferentes fuentes de información para diseñar el marco teórico y sustentar esta investigación.
- Determinar la metodología de esta investigación para favorecer el desarrollo de la misma.

- Diseñar un manual de actividades denominado “Manual de actividades para el programa Construye T desde la dimensión humanista para favorecer las habilidades socioemocionales en alumnos de educación media superior” para el desarrollo de habilidades socioemocionales.
- Evaluar el manual de actividades implementado a través de un cuestionario para obtener resultados relacionados con el diseño de la investigación.

5.6 Enfoque de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque mixto, cualitativo y cuantitativo por un lado esta investigación es cualitativo en la medida de recolecta datos como conducta, sentimientos, cualidades relacionadas con los estudiantes.

Por otro lado, es cuantitativo en la medida en que se recabaron datos numéricos, dándole confiades a esta investigación.

5.7 Alcance de la investigación

El alcance es descriptivo, ya que se basa en aspectos tales como la descripción de una problemática estudiada, así como de diferentes fenómenos que ocurre en el contexto en que se da esta investigación y en la población estudiada.

5.8 Diseño de la investigación

La investigación propone un diseño cuasiexperimental, pues existe una propuesta pedagógica basada en distintas actividades educativas que tiene como una finalidad corroborar la validez de la hipótesis planteada, sin que para ello exista un control riguroso del experimento.

5.9 Población y muestra

La población investigada consta de un total de 45 estudiantes de 1er semestre de la escuela ESBO de Orizaba. En vista de que se trabajó con un número relativamente pequeño no fue necesario sacar una muestra.

5.10 Contexto y escenarios

El contexto para la investigación y la aplicación de la investigación fue el bachillerato ESBO que ofrece educación bachillerato de Orizaba Veracruz turno vespertino y con la incorporación SEV con clave 30EBH0028M ubicada en la prolongación de Norte 2 No. 2080, Colonia San Juan Bautista, 94310, Orizaba, Ver.

La institución cuenta con una población de 60 docentes los cuales atienden en distintos semestres, paraescolares y capacitaciones para el trabajo. Las instalaciones cuentan con dos edificios de tres pisos con sótano,

estos dos edificios son distribuidos entre secundaria y bachillerato. Dentro de la escuela cuentan con un salón de usos múltiples, una biblioteca, centro de cómputo, explanada y campo, además de ello hacen uso del Complejo Deportivo Orizaba Cerritos donde son cedés de distintos actos deportivos.

5.11 Instrumentos

Para efectos de esta investigación se diseñaron distintos instrumentos con la intención de recopilar información, tales como: la observación, la cual permitió, identificar el problema que existía, que con base en este de desarrollo esta investigación.

- Entrevista: esta permitió obtener información a maestros y directores para definir la problemática que existe en plantel.

- Cuestionario: este permitió obtener información sobre la eficacia de la problemática y el grado de satisfacción que obtuvieron los estudiantes con la evaluación de la propuesta.
- Lista de cotejo: este instrumentó permitió a los docentes evaluar el proceso de ejecución y su eficacia de las actividades implantadas.

5.12 Bitácora, cronograma y gráficas

Dentro de lo que cabe, se utilizaron otros instrumentos que fueros implementados para desarrollo de la investigación:

- Bitácora: tiene la función de observar y permitió detectar problemáticas como el avance de la investigación.

- Cronograma: el cual permitió calendarizar cuales fueron las fechas de la implementación.
- Graficas: estas tienen la función de mostrar de manera visual y ordenada los resultados obtenidos en la importación de la propuesta evaluada a través de un cuestionario aplicada a los alumnos.

5.13 Procedimientos

Con el fin de obtener datos relacionadas con la población se utilizaron entrevistas al director y docentes para conocer aspectos relacionados con los estudiantes y la problemática.

Por otro lado, para la evaluación de la propuesta implantada con los 45 alumnos se diseñó y se aplicó un cuestionario con la dimensión de valorar la eficacia del manual de actividades del programa construye T. Con base a

este cuestionario se obtuvieron resultados con la efectividad de la investigación de su propuesta.

5.14 Área pedagógica

Para la implementación de este manual debemos de definir las áreas de gestión en las instituciones educativas y la que más se encuentra acorde a la investigación de este trabajo es la de gestión pedagógica.

Los propósitos de son ayudar a los alumnos a que manejen de forma adecuada las emociones y aprendan a conocerse de los valioso que son, además de tomar buenas daciones. Con un contenido curricular basado en la educación socioemocional tomando en cuenta el Manual de Construye T implementado en la educación media superior los cuales cuenta con tres dimensiones: Conoce T, Relaciona T y Elige T.

Los medios serán distintas actividades relacionadas con las dimensiones antes mencionadas y recursos didácticos que ayudara al alumno para el manejo de sus emociones. Para concluir la evaluación será a través de un cuestionario y de observaciones de los docentes a través del comportamiento de los alumnos.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 RESULTADOS GENERALES

La grafica que se presenta da a conocer los resultados que se obtuvieron de la aplicación del instrumento que fue aplicado a los alumnos de 1er semestre de bachillerato de la escuela Oficial Diurna de Orizaba de Orizaba Ver.

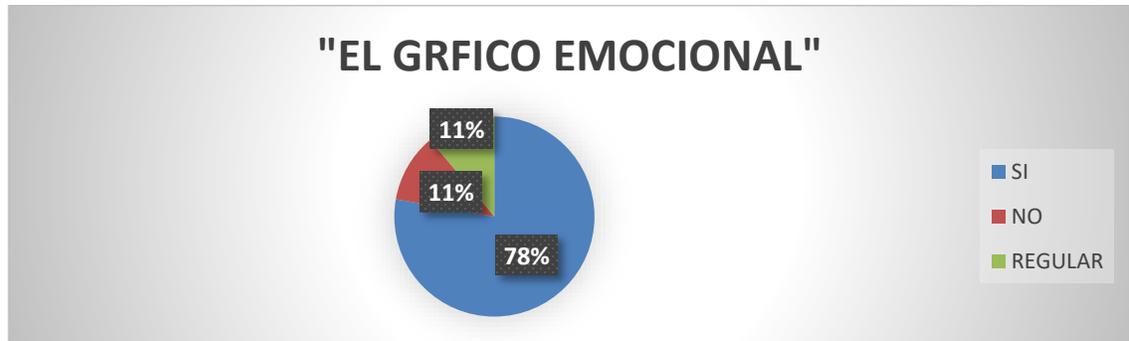


CONCLUSIONES

Los resultados generales arrojaron como resultado de los alumnos que en un 82% el manual fue de utilidad, mientras que en un 7% no les fue de utilidad o que ya contaban con ese contenido y en un 11% les fue regular el contenido.

6.2 RESULTADOS PARTICULARES

1.- ¿Consideras que la actividad “El grafico emocional” te permitió reconocer tus emociones?



CONCLUSIONES

Durante la actividad se obtuvieron un 78% de alumnos que mencionaron que, si les fue funcional la actividad, mientras que 11% de ellos mencionaron que no les fue útil la actividad que fue pues y por último un 11% les fue regular. Es así que en un 80% de la población les sirvió de mejora.

2.- ¿Mediante la actividad “El árbol de los tiempos” te ayudo a identificar tus emociones?



CONCLUSIONES

En el proceso de la actividad, como resultados se obtuvo un 67% que optaron por un “Sí”, en consecuencia, un 11% mencionaron que “NO” y por lo consiguiente un 22% mencionaron que les fue regular.

3.- ¿Con base en la actividad denominada “Las rebanadas de pastel emocionales” favoreció la identificación y reconocimiento de emociones personales?



CONCLUSIONES

Como resultado del ítem, se tiene como resultado un 5% de los alumnos optaron por un “NO”, en un 90% se obtuvo un resultado positivo y un 5% les fue regular dicha actividad.

4.- ¿En relación con la actividad “Mis emociones” sirvió para identificar las emociones personales?



CONCLUSIONES

La actividad que se colocó arrojó los siguientes resultados, con un 80% los resultados fueron positivos, un 11% fueron regulares y un 9% fueron negativos.

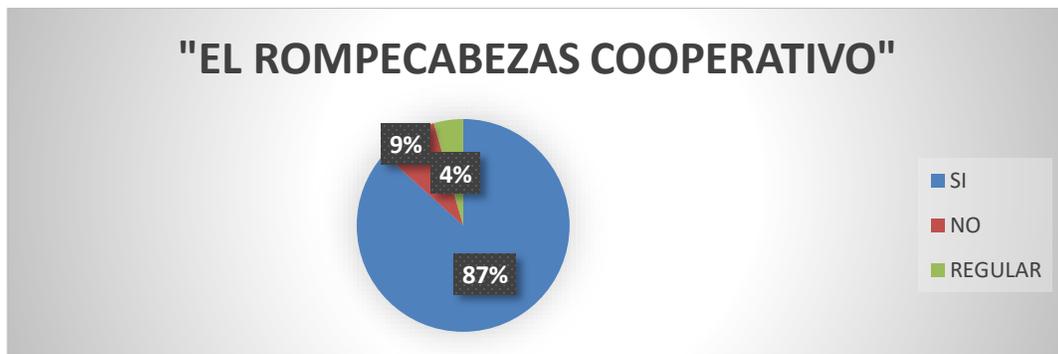
5.- ¿En referencia a la actividad “Las afirmaciones” te funciono para el manejo de las emociones personales?



CONCLUSIONES

Como resultado al ítem, se tiene como un 89% que les funciono tener afirmaciones los alumnos y les ayudo, como consecuencia un 11% les fue regular el conocimiento y un 0% no les fue útil el conocimiento obtenido.

6.- ¿En relación a la actividad “El rompecabezas cooperativo” te ayudo en la construcción de relaciones personales con otras personas?



CONCLUSIONES

En la pregunta se pudo obtener los siguientes resultados, en un 4% fue de utilidad la actividad, mientras que en un 87% si les fue de utilidad la actividad puesta y en un 9% optaron que no les fue útil.

7.- ¿La actividad “Tejiendo aspectos positivos” te ayudo para la construcción de relaciones personales con una conciencia social?



CONCLUSIONES

Para la siguiente pregunta, los números obtenidos por la población fueron de un 7% fue regular, en un 9% no les fue útil el conocimiento y en un 84% fue fructífera la actividad que se aplicó.

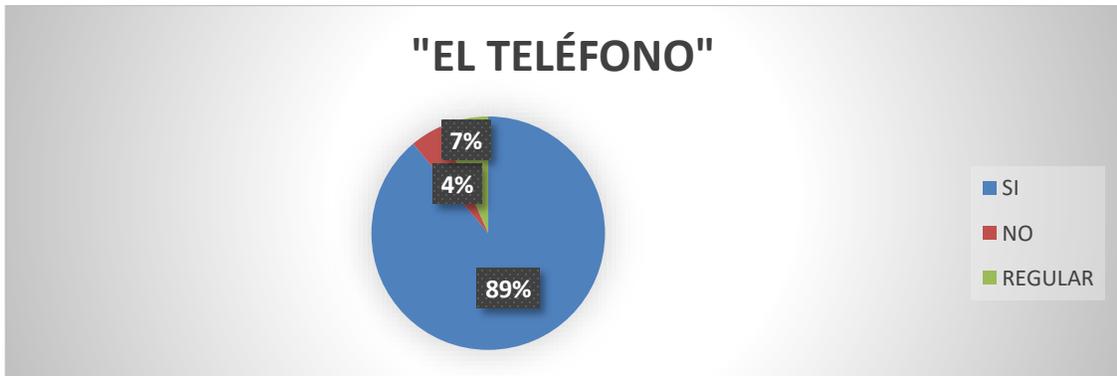
8.- ¿Con respecto a la actividad “Me convierto en ti” te fue útil para establecer una relación constructiva con otras personas?



CONCLUSIONES

Como consecuencia del ítem, se obtuvo un 87% que, si se fue beneficiado con la actividad, en un 7% no les fue útil y por consecuencia en un 7% les fue regular. Obteniendo resultados positivos.

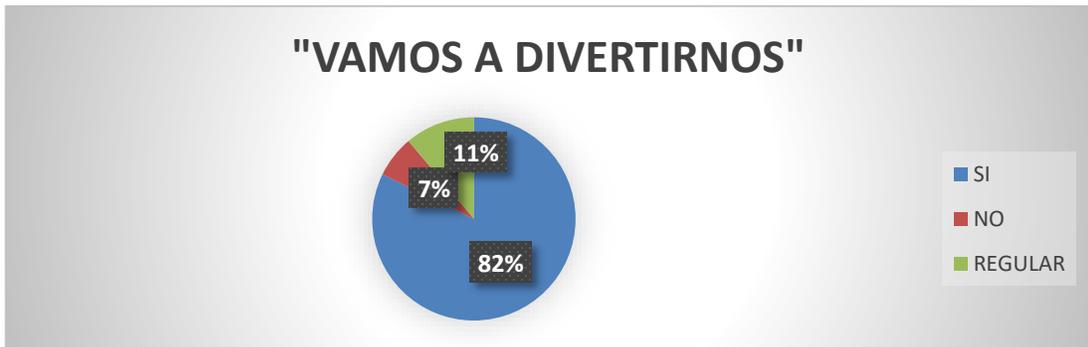
9.- ¿En referencia a la actividad “El teléfono” te fue funcional para establecer relaciones constructivas con otras personas?



CONCLUSIONES

Durante el desarrollo de la actividad los alumnos participaron de manera activa, un 89% mencionaron que, si fue útil la actividad, un 90% les fue funcional la actividad que se aplicó, en un 4% se mencionó que no les fue de ayuda o que ya tenían el conocimiento y en un 7% de resultado fue regular la actividad.

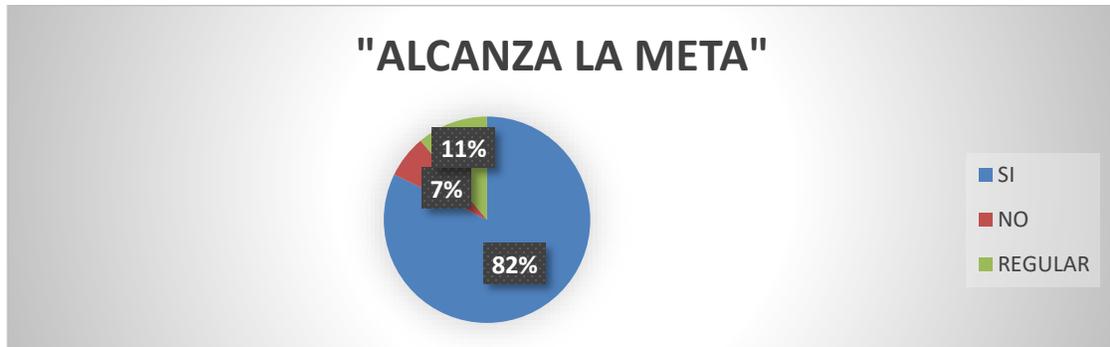
10.- ¿En relación a la actividad “Vamos a divertirnos” te sirvió para relacionarte con otras personas?



CONCLUSIONES

Mientras se colocó la actividad los alumnos tuvieron un buen desempeño, en un 7% a algunos alumnos no les fue útil, mientras que un 17% les fue regular y solo un 82% les pareció útil la actividad implementada.

11.- ¿En lo que respecta a la actividad “Alcanza la meta” te fue favorable para la construcción de relaciones favorables con las demás personas?



CONCLUSIONES

En lo que cabe, con el ítem los resultados que recadaron fue un 82% de los alumnos que, si les funciono la actividad mientras que, en un 11% fue regular y un 7% optaron que no.

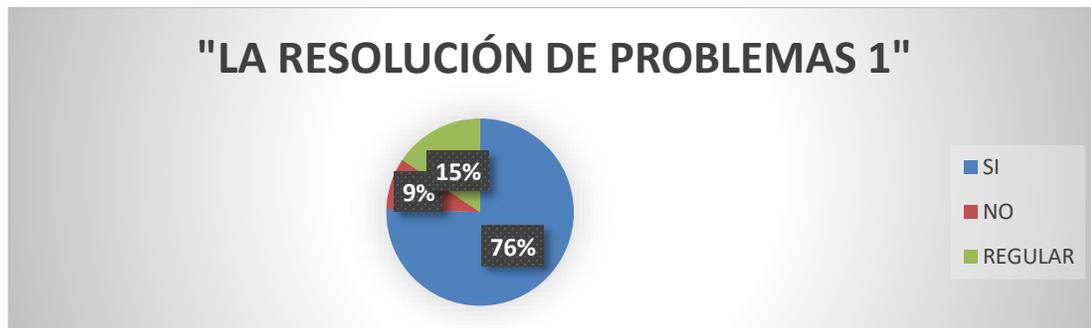
12.- ¿En lo concerniente con la actividad “Los sentidos” te fue frutífero para establecer relaciones constructivas con otras personas?



CONCLUSIONES

En la aplicación de la actividad los alumnos se adecuaron los alumnos de una manera buena, en un 76% se recabaron resultados favorables, un 15% fue regular y un 9% no les fue útil a la hora de la aplicación.

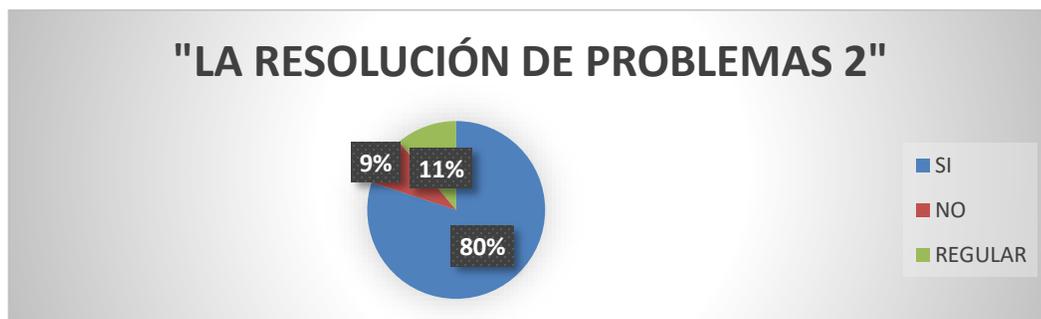
13.- ¿Con respecto a la actividad “La resolución de problemas 1” te fue apropiado para una toma reflexiva de decisiones en la vida?



CONCLUSIONES

Durante el desarrollo de la actividad, bajo un poco el porcentaje de un 76% de resultados favorables, mientras un 9% mencionaron que no les fue favorable y un 15% les fue regular.

14.- ¿Con relación a la actividad “La resolución de problemas 2” te fue pertinente para la toma de decisiones responsables en distintos ámbitos de la vida?



CONCLUSIONES

La población estudiantil opto por un 9% que no les fue funcional, mientras que un 80% comentaron que sí y un 11% les fue regular durante el desarrollo de la actividad.

15.- ¿En relación a la actividad “La resolución de problemas 3” te fue eficaz para la toma reflexiva de decisiones en ámbitos de la vida?

"LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 3"



CONCLUSIONES

Con un resultado arrojado de dos respuestas los alumnos eligieron con un 20% correspondiente pusieron que si les ayudo la actividad y un 80% les ayudo para la mejora de la resolución de conflictos.

16.- ¿En lo concerniente a la actividad "Logrando las metas" te funciona para la toma responsable de distintos ámbitos de la vida?

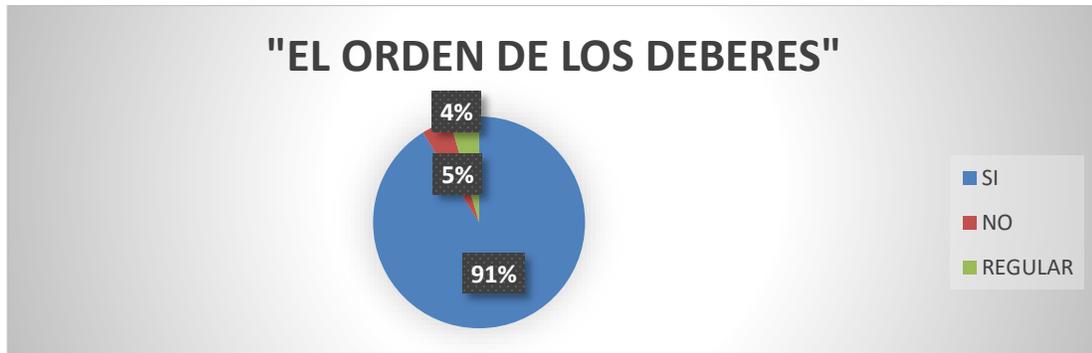
"LOGRANDO LAS METAS"



CONCLUSIONES

En esta pregunta se puede concluir que un 84% les fue útil la actividad, en un 11% les fue regular y en un 5% no les fue favorable.

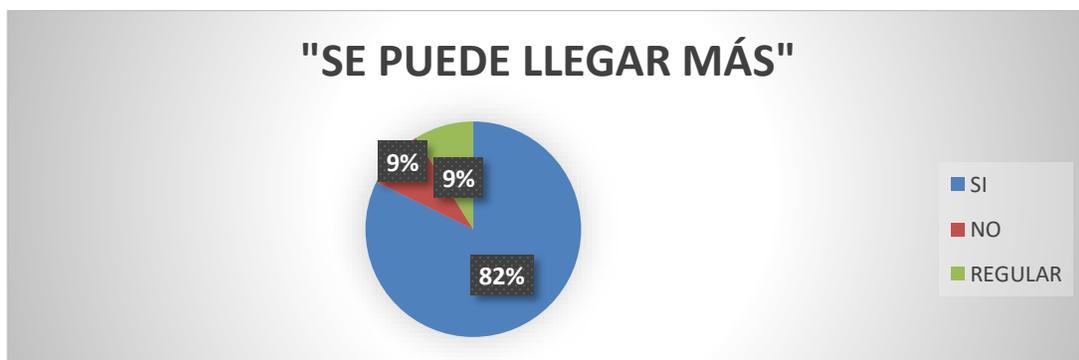
17.- ¿En lo que respecta a la actividad “El orden de los deberes” te fue fructífero para la toma responsable de distintos ámbitos de la vida?



CONCLUSIONES

En el desarrollo de la actividad el alumnado fue contundente, 91% les funcionó la actividad, en lo contrario un 4% les fue regular para los alumnos y el otro 5% no les fue útil o ya tenían ese conocimiento.

18.- ¿En lo que se refiere a la actividad “Se puede llegar más” te fue conveniente para la toma de decisiones reflexiva?



CONCLUSIONES

Identificamos que se llevó con satisfacción la actividad implementada con un alto promedio de eficacia.

CONCLUSIONES

En base a la problemática detectada se abordó una metodología de trabajo, basado en el programa construye T para ofrecer apoyo para el desarrollo de las habilidades socioemocionales para los alumnos de 1er semestre de educación media superior.

Es así, como se diseñó una propuesta que por nombre lleva Manual de actividades para el programa Construye T para favorecer las habilidades socioemocionales en alumnos de educación media superior. Dicho manual, tuvo un sustento teórico humanista siempre respetando y apegándose al modelo pedagógico mencionado.

El modelo pedagógico humanista, tiene como objetivo central la atención en el alumno, saber cómo se encuentra, atender sus problemáticas personales, enfatizar en sus necesidades antes del aprendizaje, saber el estado de ánimo del alumno, conocer sus propuestas para que se pueda dar el conocimiento y conocer sus gustos de los alumnos.

No obstante, que, durante el desarrollo de la propuesta, se presentaron algunos inconvenientes como pues en ocasiones no se podía aplicar y se cortaba el ritmo de las actividades, esta situación se sustentó de manera favorable a pesar de los inconvenientes, ya que los alumnos mostraron dispersión para efectuar las actividades por lo cual, los resultados fueron favorables.

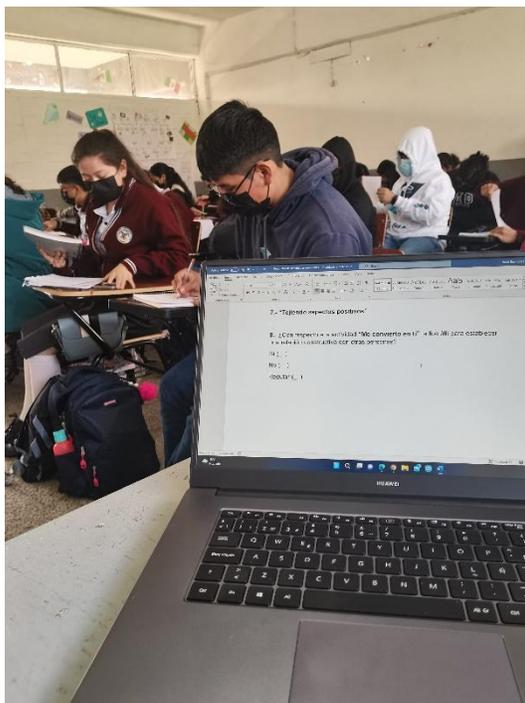
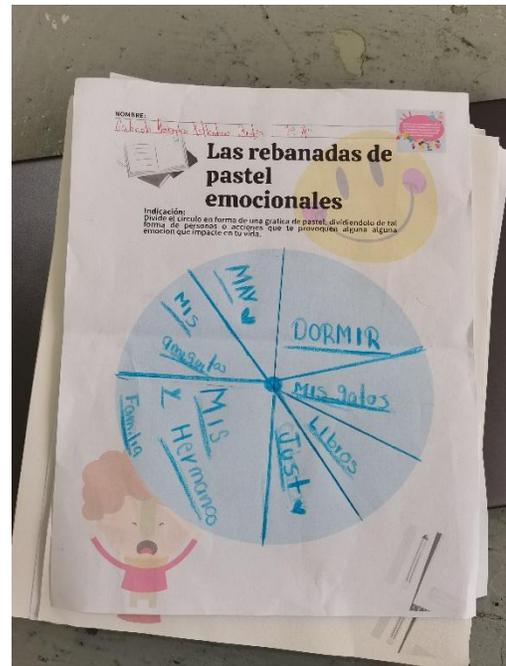
Dado los resultados con un 82% de satisfacción, se validó la hipótesis, ya que se resultó cierta en la medida que se fueron obteniendo y aplicando cada una de las actividades implementadas para la construcción del trabajo de investigación. Además, los alumnos tuvieron un beneficio con respaldo en los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento que fue aplicado a los alumnos y se logró los objetivos que se plantearon en la investigación.

Por otro lado, el proyecto de tesis deja la satisfacción de haber logrado los objetivos planteados., de haberse planteado en un área de interés personales que permite acrecentar los conocimientos y la experiencia.

También fue gratificante escuchar comentarios favorables de alumnos y docentes sobre los resultados y los aprendizajes adquiridos.

ANEXOS





Cronograma de actividades

CRONOGRAMA																				
Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño de Cronograma																				
Diseño de instrumentos para recopilar datos																				
Prácticas de observación escolar																				
Elaboración del Planteamiento del problema																				
Detección de fuentes de información para el Marco teórico																				
Elaboración de Marco teórico																				
Diseño de la Propuesta																				
Implementación de la Propuesta																				
Evaluación de la Propuesta																				
Conclusiones y recomendaciones																				

CONCLUSIÓN

Al iniciar el proyecto de investigación se presentaron diferentes situaciones que demandaron diversos obstáculos, no obstante gracias a la disponibilidad de los alumnos y los estudiantes se realizó la investigación con éxito.

Tomando en cuenta la naturaleza del problema que se abordó en la investigación y que interfería en el proceso de aprendizaje se desarrolló una propuesta denominada “Manual de actividades para el programa Construye T desde la dimensión humanista para favorecer las habilidades socioemocionales en alumnos de educación media superior” con el fin de solucionar la problemática que se presenta entre los alumnos de 1er semestre de bachillerato en la escuela ESBO de Orizaba Ver.

Al concluir la implementación del manual antes mencionado se lograron los objetivos planteados, así como se verificó de la hipótesis

planteada, en la medida en que los alumnos obtuvieron un beneficio de la implementación de la propuesta lo cual se refleja en la representación gráfica de los resultados obtenidos en la evaluación de la propuesta, además de los comentarios que expresaron los alumnos mencionaron que hubo un incremento en el manejo de las emociones, participación en el grupo y mejor toma de decisiones en la resolución.

Finalmente se obtuvo la satisfacción de a ver implementado al proceso de enseñanza aprendizaje con base a los objetivos curriculares, favoreciendo la educación socioemocional en los alumnos de bachillerato. Además, nuestra propuesta nuestro manual se propuesto e la institución como un recurso didáctico de apoyo para los docentes para ser utilizado en diferentes momentos así mismo se recibieron comentarios favorables de este proyecto implementado, por ejemplo “un docente expreso que los alumnos se sentían más motivados por la implementación del trabajo además”.

REFERENCIAS

Álvarez, B., (2020) Educación socioemocional. Controversias y concurrencias Latinoamericanas, vol. 11, núm. 20. Uruguay.
<https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf>

Ander. E (2014) Diccionario de educación (1ª ed) Editorial Brujas. Consultado el 2 de febrero de 2023, de
<https://es.scribd.com/document/474272423/Diccionario-de-educacion-Ander-Egg-Ezequiel>

Canda, Fernando. (2004) Diccionario de Pedagogía y Psicología. Editorial Cultural. Madrid, España.

Casanova, E. (1989) EL PROCESO EDUACTIVO SEGÚN CARL R. ROGERS: LA IGUALDAD Y FORMULACION DE LA PERSONA. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (n6). Consolada de
[file:///C:/Users/JOSS19/Downloads/Dialnet-EIProcesoEducativoSegunCarlRRogers-117692%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/JOSS19/Downloads/Dialnet-EIProcesoEducativoSegunCarlRRogers-117692%20(2).pdf)

Diccionario del Nuevo Humanismo (sin fecha). SILLLO. Consultado el 20 de enero de 2023,
http://libreriahumanista.com/Libros/PDF/Diccionario_del_Nuevo_Humanismo.pdf

Fernández, P (2005) La inteligencia emocional y la educación de las emociones dese el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formacion del Profesorado, Vol. 19, núm. 3 pp. 63-93.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Instituto Estatal de Educación Publica de Oaxaca. (2020) Cuadernillo de actividades para estimular las funciones mentales superiores. Consultado de <https://www.oaxaca.gob.mx/ieepo/wp-content/uploads/sites/75/2021/01/CUADERNILLO-FMS.pdf>

Ley General de Educación 2023

Marrero, G. (2006) Análisis del pensamiento de Carl Rogers. Biblioteca Universitaria. Consultado el 16 de abril de 2023, de
https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/4935/3/0235347_00002_0011.pdf
f

Maslow, H. (1954) Motivación y personalidad, Móstoles Madrid,
<https://bataloso.com/wp-content/uploads/2021/09/Maslow-Abraham-Motivacion-Y-Personalidad.pdf>

Mora, E. & Villegas, L. (2019). Modelo pedagógico humanista en el desempeño. (Maestría en educación). 2019. Barraquilla.
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/2923/8720038%20-%2032774616.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mora, G y Villegas, A. (2019) MODELO PEDAGÓGICO HUMANISTA EN EL DESENPEÑO (Maestría en educación) Universidad de la costa CUC.

Páramo, V. (2012) El eterno dualismo antropológico alma-cuerpo: ¿roto por Laín?.(N 46), Universidad de Valencia. España.
<https://revistascientificas.us.es/index.php/themata/article/download/429/395/1644>

Patiño, A. Beltrán, G. & García, Y. (2018) Desarrollo del sentido de vida en estudiantes de educación humanista (vol.14). Universidad Autónoma Indígena de México, México.
<https://www.redalyc.org/journal/461/46158064010/46158064010.pdf>

Patiño, H. (2018) Pedagogía humanista y educación socioemocional: la propuesta de una nueva especialidad en la Ibero. Universidad Iberoamericana Ciudad de México.
<https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/10.pdf>

Secretaria de Educación Pública (2017) Consideraciones y sugerencias de contenido del Programa Construye T.
http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/guia-rapida/Documento_informativo_Construye_T.pdf?v=131217

Secretaria de Educación Pública (2018) Manual para el docente en educación socioemocional en la Educación Media Superior Orientaciones didácticas.
http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/EMS_Educacion_Socioemocional_150.pdf

Secretaria de Educación Pública (S/A) Guía sobre las habilidades Socioemocionales y el uso de las Fichas de Actividades Construye T.
http://construyet.sep.gob.mx/resources/pdf/guia/Guia_HSE_y_uso_de_fichas.pdf

Sergueyevna, G. Mosher N. & Elmer (2013) Teorías motivacionales desde la perspectiva de comportamiento del consumidor (vol.9). Fundación Miguel Unamuno y Jugo Maracaibo, Venezuela
<https://www.redalyc.org/pdf/782/78228464001.pdf>

GLOSARIO

Autoafirmación: Características de la conducta que se traduce en un comportamiento social positivo en el sentido de defender un derecho o alcanzar una meta. Para AIBERTI y EMMONS las personas que adoptan una postura habitualmente positiva en su trato con los demás tienen a desarrollar un estado de angustia debido al uso y abuso que se hace de ellas. Los cursos de entrenamiento de la autoafirmación persiguen que, en una situación de representación de roles, la persona que no sabe hacerse valer imite la conducta de un modelo que exhibe una conducta autoafirmativa.

Autocomprensión: En psicología, toma de conciencia y comprensión de la dinámica psicológica y de la conducta del sujeto, que se obtiene en el curso de una psicoterapia psicoanalítica. En general, conocimiento y percepción que el sujeto tiene acerca de sí mismo y de sus conflictos o síntomas.

Autoconcepto: Idea con respecto al yo, derivadas de las interacciones con los demás.

Autoconciencia: La autoconciencia es el conocimiento que el sujeto tiene de sí mismo o de sus propias operaciones mentales.

Atención: La atención se refiere al estado de observación y alerta que permite analizar los que ocurre en el alrededor.

Comportamiento: Conjunto de relaciones adaptativas de los estímulos ambientales.

Emoción: Término que se engloba múltiples definiciones referidas a un estado interno que se caracteriza por cogniciones y sensaciones específicas, reacciones fisiológicas y conducta expresiva, que aparecen de repente y son difíciles de controlar dada su complejidad.

Empatía: Capacidad que poseen ciertos sujetos para experimentar los pensamientos, emociones y conductas de otro.

