

Apoyo Socioemocional

Departamento de Psicopedagogía

Semana del 05 al 16 de octubre.



"El orgullo divide a los hombres, la humildad, los une"
(Sócrates)

ACTIVIDADES

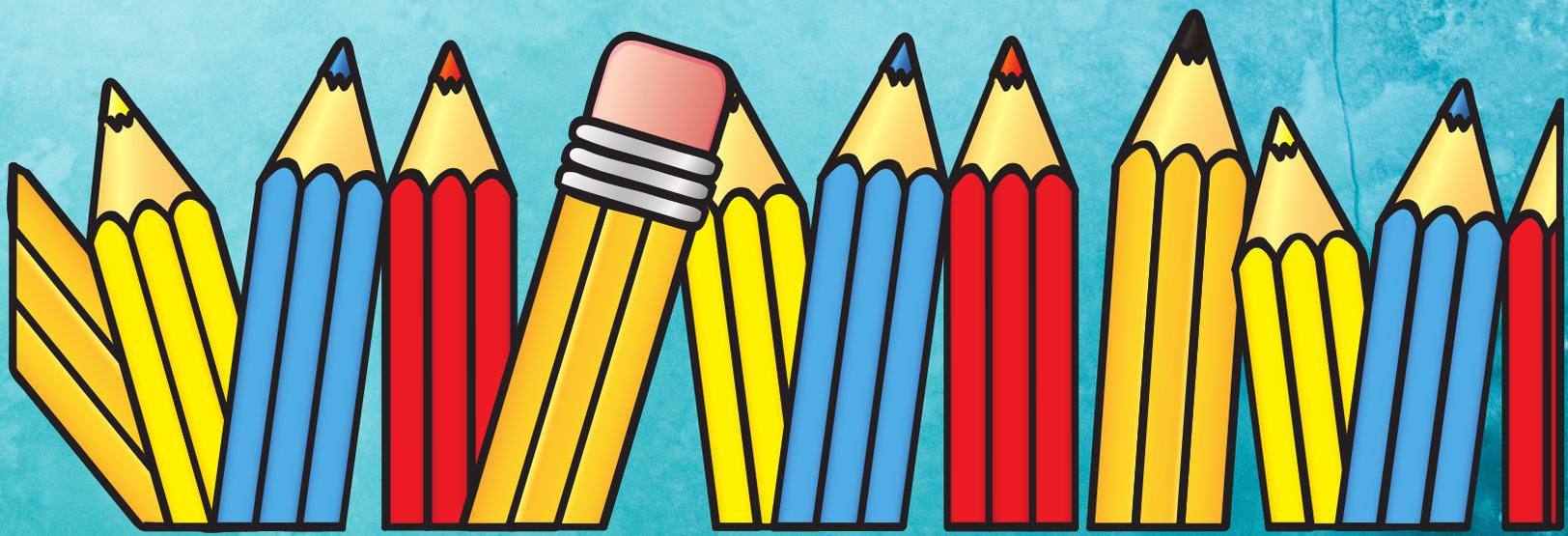
01. Valor del mes: Humildad.

02. Construye-T: Corazón de Colores.

03. Socioemocional: Por que yo lo soy.

04. Día naranja: Estoy bien, estaré bien.

05. CECyTECH Resiliente: Prevención de la infección por coronavirus.



La Taza de Té: Un cuento sobre la humildad

Un profesor de una prestigiosa universidad, muy respetado y temido por sus alumnos debido a su gran dominio de los más diversos temas y su carácter autoritario, viajó una vez a Japón a entrevistarse con un famoso sabio que vivía retirado en una modesta casa de campo, dedicado al estudio y la escritura.

El profesor en cuestión, estaba acostumbrado a tener la última palabra en todo y desechaba frecuentemente las opiniones de los demás, a quienes intimidaba con su inmensa erudición, su petulancia y su arrogancia. En cuanto llegó a la casa del sabio, el profesor empezó a hablar del tema que iba a ser tratado en la visita. Hablaba sin parar, citando frases de famosos personajes a cada momento, refiriéndose a los innumerables libros que había leído y a las muchas conferencias que había dictado acerca de ese y otros tantos temas.

El sabio aprovechó una pausa en el monólogo del profesor para preguntarle si le apetecía una taza de té, este le dijo que sí y continuo su habladuría.

Mientras el profesor hablaba, el sabio se dedicó a llenarle su taza.

Comenzó echando el té poco a poco, primero hasta la mitad y luego hasta el borde de la taza, pero al llegar allí no se detuvo, sino que siguió echando té y más té, con toda la naturalidad del mundo, hasta que el líquido desbordó también el plato, y, comenzó a manchar el mantel, todo esto lo hacía sonriendo y escuchando al profesor, como si no pasara nada.

El profesor no se dio cuenta al principio, pues estaba demasiado entretenido escuchándose hablar a sí mismo, pero en cuanto se percató, después de un buen rato, quedó estupefacto.

-LA TAZA ESTÁ LLENA!!!!..YA NO LE CABE MÁS!!- gritó

-Lo mismo te pasa a ti- le dijo el sabio, con tranquilidad.

-Tú también estás lleno de toda tu erudición, de todos los autores que citas, de todos los libros que has leído, de tus propias opiniones y tus ideas acerca de todo... Como vas a poder escucharme o aprender algo de lo que yo puedo enseñarte, si antes no vacías la taza?..

Impresionado por esta lección que le acababa de dar este hombre, el profesor se propuso tener en cuenta, a partir de ese momento, la sabiduría de sus contemporáneos.



Nuestro objetivo:

La humildad fomenta la apertura de la mente y un deseo de mejorar; hasta nos ayuda a tener mejor sentido del humor.

¿ Que es la humildad?

Es la actitud de una persona que no le permite presumir sus logros frente a otros, jactarse con sus victorias para humillar, para pisotear.

Condiciones y materiales deseables:

Busca un calendario antiguo , dibuja tu propio calendario o imprime uno del mes actual.

Paso a paso:

Puedo ser humilde hoy...

Las personas necesitan recordatorios diarios para desarrollar rasgos de carácter positivos. Escribe en la parte superior de tu calendario " Hoy puedo ser humilde al..." cada día durante una semana deberás anotar una frase de humildad . Los ejemplos de humildad pueden incluir:

- Ayudar a alguien a aprender algo nuevo.
- Abrir una puerta para alguien.
- Decir "Gracias" oportunamente a las personas.

Para terminar:

Haz una reflexión puede ser un texto breve o en un video de cómo te sentiste al realizar esta actividad y que es para ti la humildad comparte con tu Orientador Educativo la actividad.



"Corazón de Colores"



Para Reflexionar

- ¿Qué emociones he experimentado en mi vida?
- ¿Qué sentimientos me han provocado esas emociones?
- ¿Me he sentido herido, lastimado, contento?

Nuestro objetivo:

Reconoce e identifica las emociones que experimentas frecuentemente, y aprende cómo manejarlas.

Materiales deseables:

Para esta actividad se requieren hojas, lápices o bolígrafos, colores o crayones, equipo para reproducir música de tu gusto.

Paso a paso:

- 1.- Guarda todas tus pertenencias y solamente deja el material solicitado anteriormente.
- 2.- Durante este ejercicio no hay interrupciones, ahora dibujarás un corazón del tamaño de la hoja, ya sea con lápiz o pluma.
- 3.- Ilumínalo o colorea el corazón con diferentes colores, asignando un color a cada una de las emociones que hayas vivido (enojo, tristeza, alegría, miedo). Puedes poner una música de fondo a un volumen medio y así podrás trabajar relajado.
- 4.- Al término de esta actividad dibuja otro corazón y colorea con el color que más haya predominando en el primero.

. Pregúntate

- ¿Qué color aparece con más frecuencia dentro de tu corazón?
- ¿Por qué esa emoción se hacen tan presente en tu vida?

5.- En caso de que el miedo, tristeza o el enojo sean las emociones más frecuentes, se hacen las siguientes preguntas:

¿Qué puedes hacer para que esa emoción no parezca frecuentemente en tu vida?

¿De qué forma puedes manejar esa emoción que es constante en tu vida?

6.- En caso de que la emoción más frecuente constante sea la alegría, comparte que herramientas utilizas para estar alegre o comenta qué hago para conseguirlo.

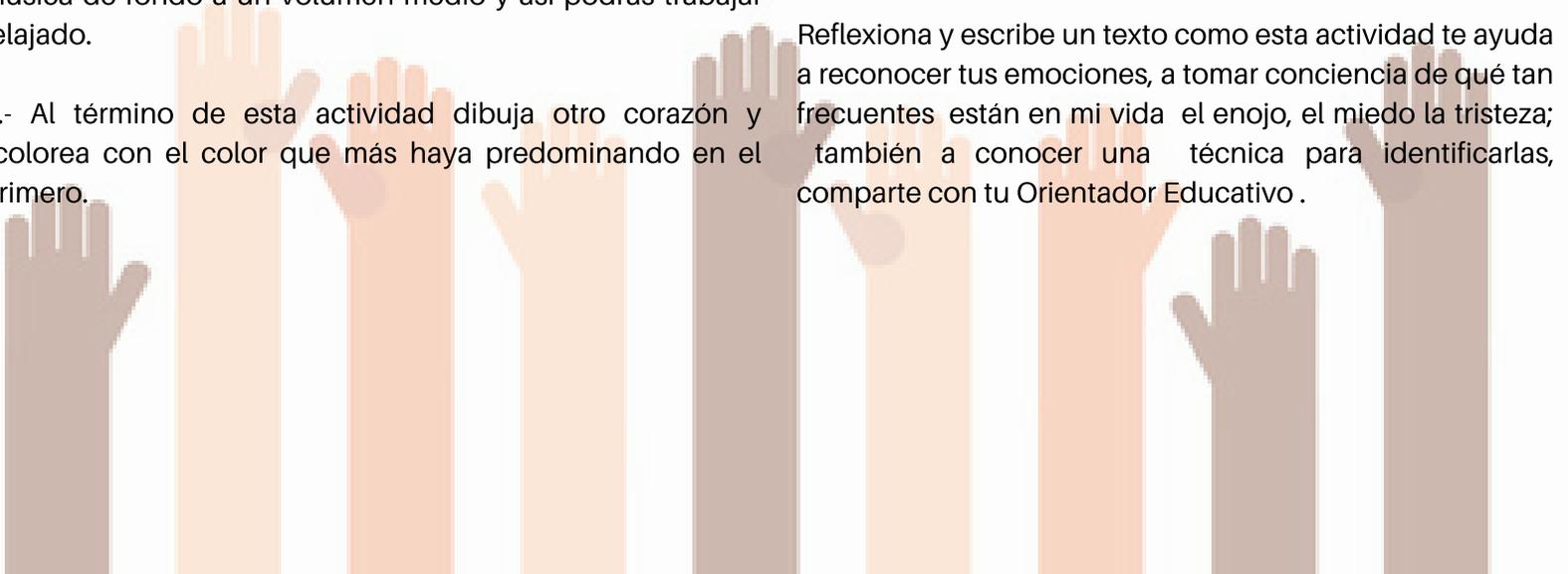
Paso a paso:

7.- Finalmente escribe en una hoja las acciones concretas para manejar mejor tus emociones (el enojo, tristeza, el miedo y como incrementar o fomentar su alegría).

Para terminar:

- ¿Cómo seré una mejor persona?
- ¿Cómo seremos una mejor comunidad?

Reflexiona y escribe un texto como esta actividad te ayuda a reconocer tus emociones, a tomar conciencia de qué tan frecuentes están en mi vida el enojo, el miedo la tristeza; también a conocer una técnica para identificarlas, comparte con tu Orientador Educativo .





Por que yo lo soy

Es imprescindible estar contento/a con uno/a mismo/a, tenerse estima, quererse. Para aceptar al resto y para que el resto nos acepte. Es importante saber valorarse uno/a mismo/a. A menudo tendemos a subrayar lo que no nos gusta de nosotros/as mismos/as.

No es fácil estar orgulloso/a de todos/as nuestros aspectos positivos. Pero el esfuerzo merece la pena. Debemos aprender a valorarnos a nosotros/as mismos/as, para que nosotros/as podamos valorar al resto.

Nuestro Objetivos

- Ser consciente de la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as.
- Aprender a tratar de estar contentos/as con nosotros/as mismos/as
- Aprender a tener una buena relación con nosotros/as mismos/as.

Condiciones y materiales deseables: fotocopiar la hoja de las siguientes actividades o elaborarlas en hoja blanca o libreta, lápiz o pluma.

Paso a paso: Utilizando como base las siguientes frases, deberás dar la opinión que tienes de ti mismo/a, marcando “sí” (correcto) o “no” (falso).

Por cada “no” marcado, deberás dibujar un pequeño cuadro en la columna que hay a la derecha de la escala, de abajo a arriba.



Medidor de mi propia autoestima

Este medidor será la referencia de la estima que tiene cada alumno y alumna de sí misma. Esta escala no tiene ninguna base científica y los resultados se tomarán como un simple ejercicio, sin ningún otro valor añadido.

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

	SI	NO	
1. A veces me gustaría ser otra persona.			
2. Me cuesta hablar ante el resto de compañeros y compañas.			
3. Si pudiera, cambiaría muchos de mis aspectos.			
4. ME cuesta tomar decisiones.			
5. No soy nada agradable.			
6. Me enfado mucho con mi familia.			
7. Me cuesta adaptarme a nuevas situaciones			
8. Me cuesta adapatarme a nuevas situaciones.			
9. Mi familia no espera mucho de mi.			
10. Mi familia no respeta mis sentimientos.			
11. Me resigno con facilidad.			
12. No es fácil ser como yo.			
13. Existe mucha confusión en mi vida.			
14. A la gente no le importan mis ideas.			
15. No tengo una buena opinión sobre mi mismo/a.			
16. A veces me gustaría irme de mi casa.			
17. A veces me harto de lo que hago.			
18. Son feo/a.			
19. Cuando no tengo que decir algo me callo.			
20. Mi familia no me entiende.			
21. Mi familia me angustia.			
22. Las cosas me preocupan mucho.			



Soy AGRADABLE	Soy DIVERTIDA	Me ESFUERZO
Vivo FELIZ	Soy APLICADO/A	Soy VIVO/A
Me QUIEREN	Soy AMIGO/A DE MIS AMIGOS/AS	Soy TRANQUILO/A
Soy NOBLE	Soy INTERESANTE	Soy MUNDIAL
Soy LISTO/A	Soy ALEGRE	Soy BUENO/A
Me RESPETAN	Soy CHARLATÁN/A	

Cinco palabras que me gustan

-
-
-
-
-

Para terminar: Realiza un video corto donde nos compartes tu experiencia de como te sentiste al realizar tus actividades y envíaselo a tu Orientador Educativo.

Prevención de la infección por el coronavirus

Nuestro Objetivo:

Socializar y sensibilizar sobre las medidas de prevención para reducir la posibilidad de enfermarse por el virus del Coronavirus (COVID-19), sin caer en la dinámica social exagerada que se percibe en redes sociales.

Es importante que nosotros mismos, a través de la presentación, aprendamos a aplicar las medidas de prevención con personas afectadas, como familia de enfermos y por contacto.

- Identificarás cuales son los principales síntomas de la enfermedad para solicitar la atención médica de forma oportuna y evitar la automedicación.
- Fomentarás las medidas preventivas para infecciones respiratorias, tales como la "etiqueta respiratoria", lavado de manos frecuente, uso de gel antibacterial.
- Aprender cuando se debe usar el cubrebocas y cuál es su función.

El coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades respiratorias que pueden ser desde un cuadro leve (resfriado común), hasta enfermedades más graves.

Al igual que con otros virus respiratorios como la influenza, la vía de transmisión del COVID-19 es aérea, a través de las gotas de saliva expulsadas al toser o estornudar por una persona enferma.

¿Sabías qué?

El coronavirus (COVID-19) puede prevenirse, si te lavas las manos, usas gel antibacterial y evitas el contacto con personas con síntomas.

- La mejor forma de prevenir es con información y disciplina, evita caer en pánico y en prácticas sin fundamento técnico.
- El coronavirus, si se detecta a tiempo, se atiende oportunamente y por personal profesional, el riesgo de complicaciones y de morir por esta causa es mínimo.

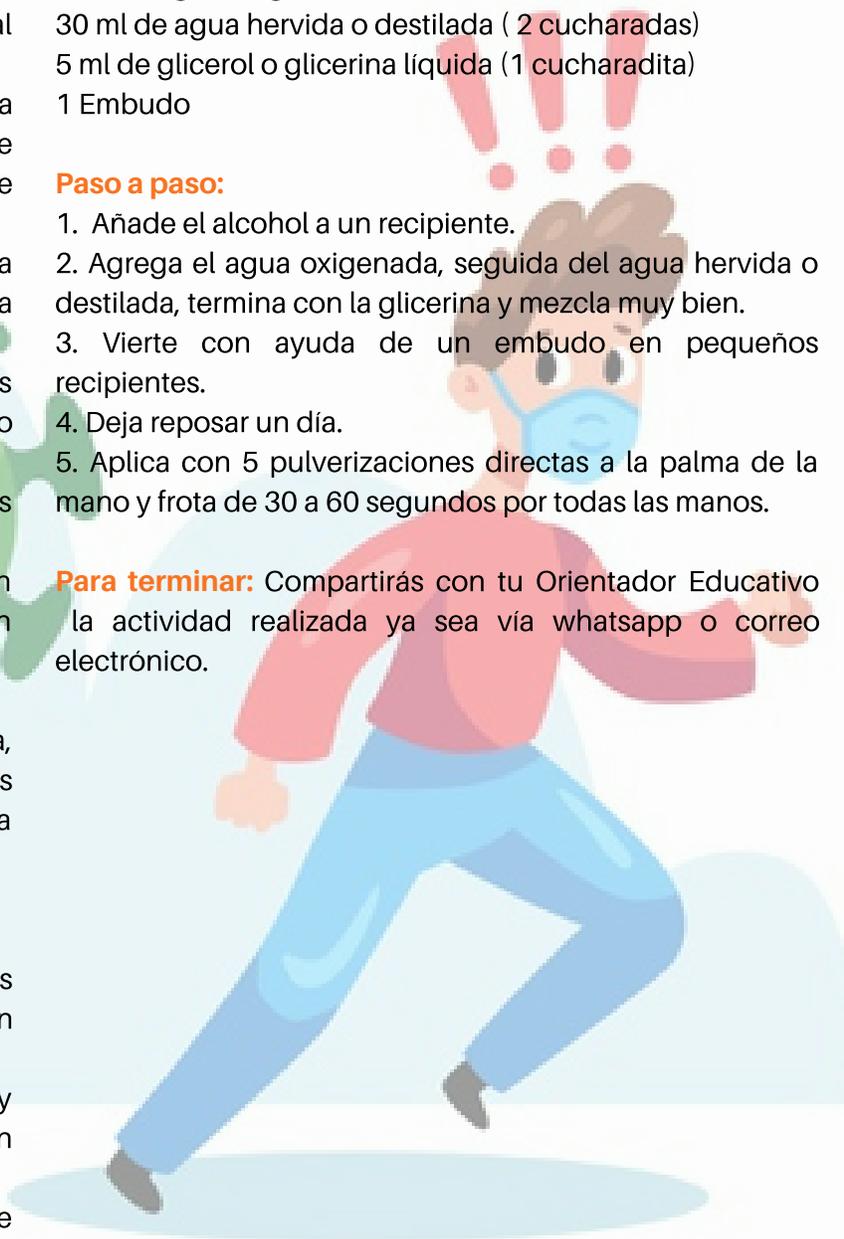
Condiciones y materiales deseables:

- 250 ml de alcohol etílico de 96° (1 vaso o 1 taza)
- 7 ml de agua oxigenada (1/2 cucharada)
- 30 ml de agua hervida o destilada (2 cucharadas)
- 5 ml de glicerol o glicerina líquida (1 cucharadita)
- 1 Embudo

Paso a paso:

1. Añade el alcohol a un recipiente.
2. Agrega el agua oxigenada, seguida del agua hervida o destilada, termina con la glicerina y mezcla muy bien.
3. Vierte con ayuda de un embudo en pequeños recipientes.
4. Deja reposar un día.
5. Aplica con 5 pulverizaciones directas a la palma de la mano y frota de 30 a 60 segundos por todas las manos.

Para terminar: Compartirás con tu Orientador Educativo la actividad realizada ya sea vía whatsapp o correo electrónico.



Apoyo Socioemocional

Departamento Psicopedagógico

SEMANA DEL 21 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE
OCTUBRE



"Aprende a ser feliz con lo que tienes
mientras persigues todo lo que
quieres". Jim Rohn.

ACTIVIDADES

01 - Valor del mes: "PAZ"

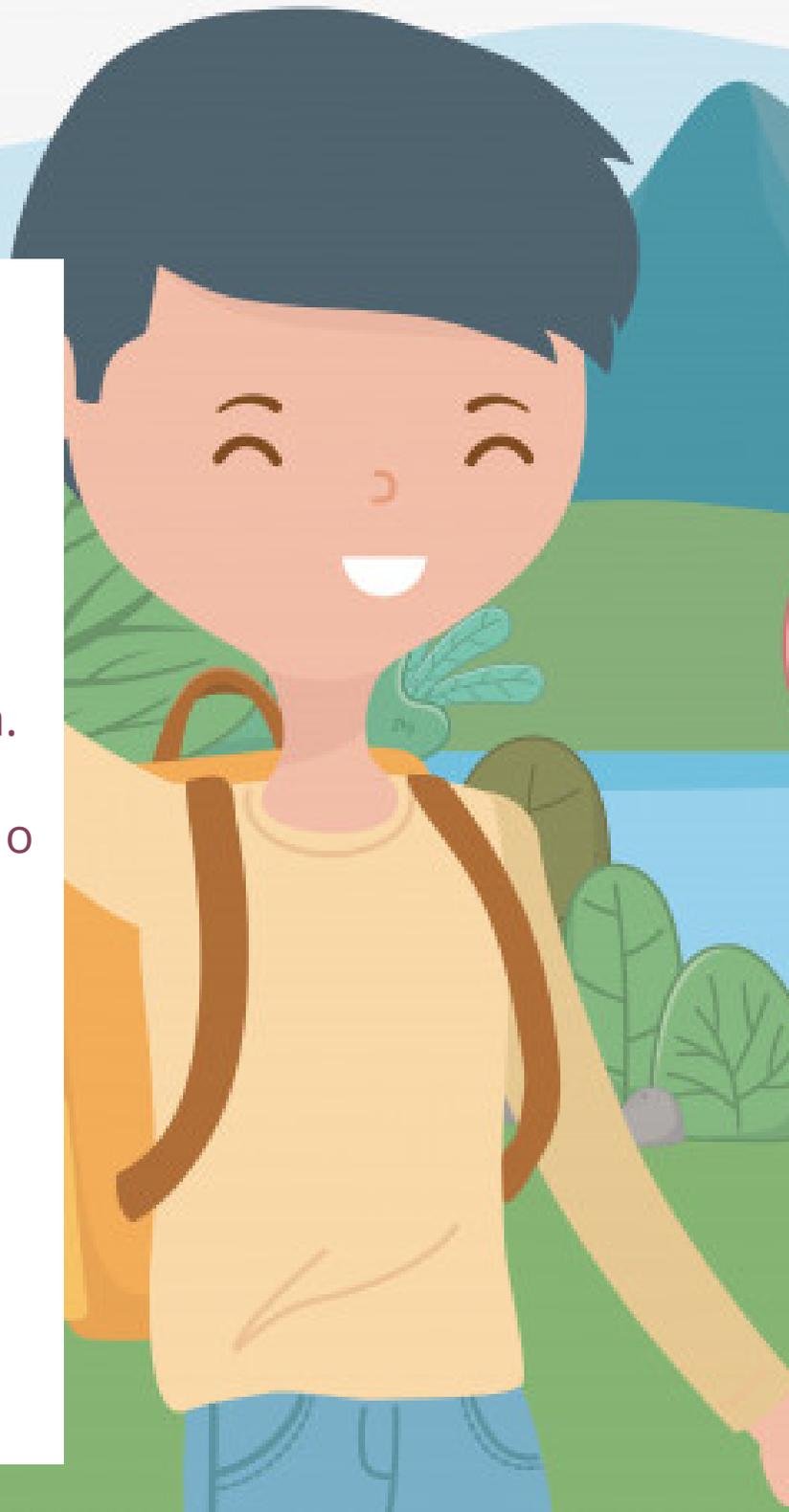
Conflictos cercanos y lejanos.

02- Instrucciones para la Alegría.

03- ¿La botella está medio llena o medio vacía?

04- El tesoro Rescatado.

05- Construyendo relaciones de buen trato.





CONFLICTOS CERCANOS Y LEJANOS

VALOR DEL MES: "PAZ"

La paz no puede lograrse a través de la violencia, sólo puede lograrse mediante la comprensión. Ralph Waldo Emerson

Nuestro Objetivo: Analizar y reflexionar sobre mi forma de solucionar conflictos en la vida.

Condiciones y materiales deseables: Hojas blancas o cuaderno, lapicero, texto "Los dos pájaros", tabla de resolución de conflictos.

Paso a paso: Piensa en una situación en donde hayas sido testigo o participe de un incidente violento y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo has visto una pelea por última vez (en la calle, la escuela, tu casa, en Internet, en TV)? ¿Participaste? ¿Qué ocurrió?

Ahora piensa en una situación personal en donde hayas tenido un conflicto ya sea con tus padres, hermanos, novio o novia etc., de no tener alguno se te compartirá una historia "Los Pájaros" en donde deberás con ayuda de la siguiente tabla aprender a resolver los conflictos de forma pacífica.

Para Terminar: En una hoja blanca realiza una tabla o un texto ayudándose de cada punto y escribirás como podrás solucionar el conflicto que mencionas.

Compartirás con tu Orientador Educativo evidencias fotográficas de la actividad realizada, ya sea por vía WhatsApp o correo electrónico.

"Los dos pájaros"

¿Sabéis qué es un sauce llorón? Un sauce llorón es un árbol grande, con unas hojas alargadas verdes por la parte de arriba y blancas por abajo que cuelgan de las ramas hacia el suelo.

Pues, os explicaré una historia que pasó en un sauce llorón...

Dos pájaros estaban en el mismo árbol, un sauce llorón. Uno de ellos estaba apoyado en la rama más alta del árbol y el otro, más abajo.

El pájaro que se encontraba en la rama más alta dijo para romper el hielo:

—¡Oh, que bonitas que son estas hojas tan verdes! El pájaro que estaba abajo creyó que se trataba de una provocación y le contestó:

—¿Estás ciego? ¡¿No ves que son blancas?! Y el de arriba respondió, molesto:

—¡El que está ciego eres tú! ¡Son verdes! Y el otro, aún más enfadado, le dijo:

—Me apuesto las plumas de la cola a que son blancas. ¡Tú no entiendes! El pájaro de arriba se iba enfadando cada vez más y, sin pensárselo dos veces, se abalanzó sobre su adversario para darle una lección.

El otro no se movió. Cuando estuvieron cerca, cara a cara, con las plumas de punta por la rabia, miraron los dos en la misma dirección. El pájaro que había venido de arriba se sorprendió:

—¡Oh! ¡Qué extraño! ¡Las hojas son blancas! E invitó al otro pájaro a ir arriba, donde estaba él antes. Volaron hacia la rama más alta del sauce llorón y, esta vez, dijeron los dos a la vez:

—¡Las hojas son verdes!

Con este cuento hemos visto la importancia de la empatía, respetar y estar en paz con los diversos puntos de vista en situaciones de conflicto.



<p>1. Identificar las Necesidades.</p>	<p>¿Que necesitas? ¿Qué quieres exactamente?</p>	<p>Cada una de las personas que vive el conflicto tiene que contestar a esta pregunta, sin acusar o censurar a otra persona.</p>
<p>2. Definir el problema.</p>	<p>Desde tu punto de vista ¿Cuál es el problema?</p>	<p>Con ayuda de un familiar encientren una respuesta que contemple las necesidades de las dos personas. Los afectados por el conflicto deben aceptar la definición.</p>
<p>3. Buscar varias soluciones.</p>	<p>¿Cuántas soluciones posibles se nos ocurren?</p>	<p>Anotamos todas las propuestas sin emitir juicios o valoraciones, aunque algunas puedan parecer evidentemente poco útiles.</p>
<p>4. Evaluar las soluciones.</p>	<p>¿Estarías contento con esta solución?</p>	<p>Cada actor del conflicto consulta la lista de soluciones y explica cuáles serían aceptables y cuáles no.</p>
<p>5. Seleccionar la mejor solución.</p>	<p>¿Aceptan los dos esta solución? ¿Así se resolvería el problema?</p>	<p>Asegurar que ambas partes del conflicto aceptan y reconocen los esfuerzos por alcanzar un acuerdo.</p>
<p>6. Ver como se aplica la solución elegida.</p>	<p>¿Hablamos de nuevo del tema para asegurarnos de que está resuelto el tema?</p>	<p>Se establecerá un plan para evaluar la solución, Reconocer avances, modificaciones, etc. Según las edades y la naturaleza del conflicto podrán ser inmediato o periódico</p>



INSTRUCCIONES PARA LA ALEGRÍA

Nuestro Objetivo: Contactar con las emociones y su sentir en el cuerpo y con los comportamientos que facilitan o nos parecen que son los que nos indican la experiencia de la alegría.

Condiciones y Materiales deseables: Hojas blancas o cuaderno, lapicero y texto de Julio Cortázar "Instrucciones para llorar"

Paso a paso: La dinámica consiste en hacer tu propia versión del cuento de Cortázar, pero esta vez sobre la alegría, de tal manera que el título del relato sería "instrucciones para la alegría". Es importante incorporar en el relato tanto elementos conductuales como emocionales, cognitivos y sociales como te sea posible.

Para Terminar: Compartirás los escritos con tu Orientador Educativo, vía whatsapp o correo electrónico.

A través de una producción creativa, te ayudará a fomentar la búsqueda de tus claves personales que ayuden a generar y sentir satisfacción.

"Instrucciones para llorar"

Dejando de lado los motivos, atengámonos a la manera correcta de llorar, entendiendo por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte a la sonrisa con su paralela y torpe semejanza.

El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general del rostro y un sonido espasmódico acompañado de lágrimas y mocos, estos últimos al final, pues el llanto se acaba en el momento en que uno se suena enérgicamente. Para llorar, dirija la imaginación hacia usted mismo, y si esto le resulta imposible por haber contraído el hábito de creer en el mundo exterior, piense en un pato cubierto de hormigas o en esos golfos del estrecho de Magallanes en los que no entra nadie, nunca. Llegado el llanto, se tapará con decoro el rostro usando ambas manos con la palma hacia dentro. Los niños llorarán con la manga del saco contra la cara, y de preferencia en un rincón del cuarto. Duración media del llanto, tres minutos.

Julio Cortázar, Cronopios y famas, Alfaguara editorial, Buenos Aires 1995

"Si exagerásemos nuestras alegrías, como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia."



¿LA BOTELLA ESTÁ MEDIO LLENA O MEDIO VACÍA?

“Para realizar acciones positivas primero debemos desarrollar una visión positiva”
Tenzin Gyatso, Dalái Lama.

Lee y completa tú la lista: Actitudes para hacer frente a la vida.

Nuestro Objetivos:

1. Identificar mis actitudes positivas y destacar lo más representativo. Ser consciente de que las actitudes positivas crean emociones positivas.
2. Aprender a responder a través de actitudes positivas en las situaciones que se crean en la vida diaria.
3. Tener la intención de ser bueno/a, compasivo/a y agradable con el resto.

Condición y materiales deseables: Hojas blancas o cuaderno, lapicero, preguntas del texto, cartulina, colores o plumones.

Paso a paso: Analiza las actitudes o puntos de vista que se señalan a continuación, se listan algunos aspectos positivos de la vida. Se exponen algunos aspectos valiosos de nosotros/as mismos/as y del resto.

*Me gusta estar entre amigos/as
Estoy dispuesto/a ayudar a quien lo necesite
Aprecio mucho a mi familia
Mis amigos y amigas me aprecian
Me esfuerzo hasta terminar los trabajos
Doy mi opinión
Sé decir no cuando es necesario
Sé lo que quiero
Conozco bien mis aspectos positivos
Aprecio los aspectos positivos del resto
Siempre digo lo que pienso
Me emociona ver sufrir al resto
Soy una buena persona
Vivo feliz
Aprecio mi forma de ser
Me quiero a mí mismo/a
Soy maravilloso/a
Hago bien casi todo lo que hago
Me esfuerzo
Soy solidario/a
La vida es de color claro*



EL TESORO RESCATADO

Lo más difícil es la decisión de actuar, el resto no es más que tenacidad. Los miedos son tigres de papel. Puedes hacer cualquier cosa que decidas hacer. Puedes actuar para cambiar y controlar tu vida; y el procedimiento, el proceso, es su propia recompensa. Amelia Earhart

Nuestro Objetivo: Re-dimensionar problemas, elaborar situaciones temidas, expresar lo que me asusta o me inquieta, fomentar la expresión verbal y comunicación entre los miembros de la familia.

Condiciones y materiales deseables: Caja de cartón, hojas blancas, colores o plumones.

Paso a paso: Esta dinámica la realizaras con tantos integrantes de tu familia te sea posible. Se sentarán en círculo ya sea en el suelo o en una mesa y con una caja de cartón (lo más bonita posible), que simboliza un cofre.

1. Se le invitará a cada miembro de la familia a realizar un viaje imaginario al mundo de sus miedos.
2. En una hoja blanca cada uno dibujará un corazón grande, que representará al suyo.
3. Dentro del corazón cada uno dibujará como se imaginan sus miedos y les dará un color.
4. Colocarán el corazón dentro del cofre (caja de cartón).

5. Imaginarán un lugar donde puedan depositar, enterrar sus miedos con la seguridad de que nadie los removerá y los mismos pasaran a ser motivos pasarán a ser motivo de superación.
6. Cada uno saca su corazón del cofre, dibujará una nueva situación en la parte de atrás de la hoja y cambiarán los colores del dibujo por los que considere más agradables.
7. En el centro del corazón, colocarán una sola palabra que demuestre cual o cuales de los miedos pudo transformar y por qué.
8. Muestra al resto de tu familia tu miedo transformado para que puedan conocer cuál fue su transformación.

Para terminar: Cada uno comentará lo que le gusto de la experiencia, **compartirás con tu Orientador Educativo evidencias fotográficas de la actividad realizada, ya sea por vía WhatsApp o correo electrónico.**



CONSTRUYENDO RELACIONES DE BUEN TRATO.

"Trata a la gente como te gustaría ser tratada. Habla a la gente como te gustaría que te hablen. El respeto se gana, no se recibe".

Nuestro Objetivo: Reflexionar sobre cómo podemos construir relaciones no abusivas y por tanto basadas en el buen trato.

Condición y Materiales deseables: Hojas blancas o cuaderno, lapicero y celular para realizar el vídeo final.

Paso a paso: De manera reflexiva, en una hoja blanca o tu cuaderno responde las siguientes preguntas, las cuales están orientadas a la descripción de relaciones sanas.

"Debes pensar en tus propias relaciones y experiencias personales o familiares.



Preguntas a reflexionar:

- ¿Cómo es una relación basada en el buen trato?
- ¿Qué características debe tener dicha relación?
- ¿Qué deben aportar las personas para que esa relación sea de buen trato?
- ¿Qué valores conllevan un buen trato?
- ¿Tengo un buen trato conmigo?
- ¿Si he sufrido un maltrato o he visto maltrato puedo establecer relaciones de buen trato?

Para terminar: Realiza un vídeo en donde le compartas a familiar tu reflexión sobre las relaciones no abusivas y **compártelo con tu Orientador Educativo, vía whatsapp o correo electrónico.**

Facilitar el reconocimiento de cómo tenemos impregnados los mitos de amor romántico y de su efecto en las relaciones, te ayudará a construir relaciones no abusivas y de buen trato.

**DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
SEMESTRE AGOSTO 2020-ENERO 2021**

CUADERNILLO NO. 3

APOYO SOCIOEMOCIONAL

**QUÉDATE
EN
CASA**

SEMANA DEL 19 AL 30 DE OCTUBRE.

**“Cuando hay una tormenta los
pájaros se esconden, pero las
águilas vuelan más alto”.**
Mahatma Gandhi.

ACTIVIDADES



1. Valor del mes: “Humildad”.

2. Construye-T:
**“Analizo las consecuencias
de una decisión y decido”.**

3: Socioemocional:
**“Selecciona cuidadosamente
tus palabras”.**

**4. Día naranja (Erradicación de la violencia
contra las mujeres, jóvenes y niñas):**
“¿Debemos cambiar por amor?”.

5: CECyTECH Resiliente:
“Activando tú cuerpo”.



1. Valor: Humildad

*"El orgullo construye muros. La humildad construye puentes".
Papa Francisco.*

Nuestros objetivos:

- Orientarte en la temática del valor de "humildad",
- Concientizarte acerca de la importancia tú rol en la relación con los demás.
- Propiciar un espacio donde la introspección y la reflexión te permitan la autotransformación.

Qué es la humildad:

Humildad es la virtud, contraria a la soberbia, que hace conocer y aceptar las propias limitaciones y debilidades y permite obrar con el prójimo, de acuerdo con este conocimiento y sirve para llegar a la Paz Interior.

La humildad es una cualidad humana que te puede impedir ensalsar tús propias virtudes. Ser una persona humilde implica tener una actitud moderada al hablar de tus logros y fortalezas; además, de contener tus conductas de acuerdo con convencionalismos sociales. Sin embargo, en ciertas interacciones personales, es importante comunicarte de manera modesta para no parecer persona soberbia y orgullosa.

Materiales deseables:

Hoja blanca, cuaderno, lápiz o lapicero.

Paso a paso:

Test: ¿Eres humilde o soberbio/a?

¿Sabes si eres una persona humilde o soberbia? Quizá necesites saberlo antes de decidir si quieres hacer algo para cambiar. Estos test te ayudará salir de dudas, es un ejercicio de honestidad, que te permitirá conocer tu nivel de humildad por lo que se te pide indiques la respuesta que más se parezca a tí.

No.	Test 1	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Mas o menos de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Alardeo de mis virtudes	1	2	3	4	5
2	Me disgusta ser el centro de atención	1	2	3	4	5
3	Creo que soy mejor que los demás	1	2	3	4	5
4	Conozco las respuestas a muchas preguntas	1	2	3	4	5
5	Me considero una persona normal	1	2	3	4	5
6	Tengo un concepto elevado de mí mismo	1	2	3	4	5
7	Rara vez alardeo de mí	1	2	3	4	5
8	Tengo un gran concepto de mí mismo	1	2	3	4	5
9	Me disgusta hablar de mí mismo	1	2	3	4	5

No.	Test 2	Casi nunca	Pocas veces	A veces	Frecuente-mente	Casi siempre
1	¿Me disculpo cuando cometo un error?	1	2	3	4	5
2	¿Sigo los consejos de personas que considero que tienen más experiencia que yo?	1	2	3	4	5
3	Cuando discuto, ¿expongo mis argumentos con calma?	1	2	3	4	5
4	¿Me molesta que me avisen cuando estoy haciendo algo mal?	1	2	3	4	5
5	¿Discuto con frecuencia por llevar siempre la razón?	1	2	3	4	5
6	¿Me cuesta admitir que alguien que no piense como yo podría tener razón y yo estar equivocad@?	1	2	3	4	5
7	¿Me parece que los que me rodean tienen temor a discutir conmigo?	1	2	3	4	5
8	¿Me molesta si tengo que pedir consejo?	1	2	3	4	5
9	¿Miento a veces para quedar bien?	1	2	3	4	5
10	¿Insisto mucho en los errores ajenos?	1	2	3	4	5

A continuación, suma las respuestas que marcaste para obtener tú puntuación.

Test 1: Si obtuviste una puntuación alta en esta escala, te muestras como una persona humilde y tratas de pasar desapercibido/a. Si, por lo contrario, obtuviste una puntuación baja, sueles ser arrogante.

Test 2: Si obtuviste una puntuación alta en esta escala, te muestras como una persona arrogante y tratas de no pasar desapercibido/a. Si, por lo contrario, obtuviste una puntuación baja, sueles ser humilde.

Para terminar:

Haz una reflexión del resultado que obtuviste, si es necesario piensa qué acciones necesitas realizar para ser más humilde y, compártelo con tú orientador educativo, quién te apoyará en tus dudas.

Recuerda que este test es únicamente para invitarte a la reflexión, no un diagnóstico de tu personalidad.

2. Construye-T

"Analizo las consecuencias de una decisión y decido"

Cuando tomas decisiones ¿qué tanto consideras las consecuencias que tendrán para ti y para los demás?

Nuestro objetivo:

Desarrollar la toma de decisiones basada en la consideración de consecuencias para ti y los demás.

Condiciones y materiales deseables:

En un espacio cómodo para la reflexión. Un bolígrafo, una hoja, unos plumones de colores y copia del ANEXO "Analizo las consecuencias de una decisión y decido".

Paso a paso:

1. Piensa en una situación en la que debas tomar una decisión que sea importante para ti y sobre la que aún no has podido decidirte porque te sientes confundido.
2. Responde lo que se solicita en el Anexo. Una vez que lo hayas terminado, marca los aspectos que consideres más importantes en cada columna de la tabla con algún símbolo en color rojo.
3. Analiza el contenido. Para realizar este análisis, observa:
 - Si hay más razones para realizar algo o para no hacerlo.
 - La cantidad de consecuencias positivas y negativas para ti y para otros
 - Lo que marcaste con el plumón rojo como lo más importante y marca lo que le sigue en importancia con colores más pálidos.
 - Para finalizar, revisa si realizaste un adecuado ordenamiento o si requieres hacer algún ajuste.
4. Después de terminar el análisis, escribe la decisión que tomarás. Utiliza este método cuando te sientas confundido sobre qué decisión tomar en algo.

Para terminar:

Haz una reflexión de cómo ser una mejor persona, visualizar lo positivo y lo negativo que acarrea una decisión, de manera más global y objetiva, también permite organizar mejor tus pensamientos y decidir con mejores argumentos.

Anexo:

Analizo las consecuencias de una decisión y decido"

Necesito tomar una decisión para:

Sí lo hago				
Razones para sí hacerlo	Consecuencias positivas para mí	Consecuencias positivas para otros (Escribe el nombre de cada persona que se vería beneficiada con tú decisión)	Consecuencias negativas para mí	Consecuencias negativas para otros (Escribe el nombre de cada persona que se vería afectada con tú decisión)
No lo hago				
Razones para sí hacerlo	Consecuencias positivas para mí	Consecuencias positivas para otros (Escribe el nombre de cada persona que se vería beneficiada con tú decisión)	Consecuencias negativas para mí	Consecuencias negativas para otros (Escribe el nombre de cada persona que se vería afectada con tú decisión)

Decisión que tomé:

3. Socioemocional

“Selecciona cuidadosamente tus palabras”.

Prácticamente ninguna interacción entre seres humanos tendría sentido si no pudiéramos expresar nuestras emociones. Lo más importante de un diálogo, ya sea con palabras o sin palabras, es mostrar deseos, intenciones, necesidades y, en general, nuestra manera de vivir las emociones. Sin embargo, hacerlo del modo adecuado no es sencillo. Hay quien lo hace de manera natural sin necesidad de pensar demasiado en ello, pero para otros es más complicado.

En esta actividad practicarás cómo expresar tus emociones de una manera adecuada en tus relaciones personales del día a día.

Nuestro Objetivo:

Desarrollar la capacidad de expresar tus pensamientos, sentimientos o emociones de forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros.

Materiales deseables:

Bolígrafos y hojas Anexas: “Selecciona cuidadosamente tus palabras” y “Reflexionamos sobre la tarea para casa”.

Paso a paso:

A) Elabora en casa distintos tipos de oraciones alternativas a las frases acusatorias del Anexo 1 (“Selecciona cuidadosamente tus palabras”).

B) Posterior lee y comenta el Anexo 2 (“Reflexionamos sobre la tarea para casa”), pone en común lo realizado en casa y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Las frases alternativas que habíamos hecho en casa conseguían no ofender?
- Al redactarlas, ¿habíamos utilizado “mensajes yo”?
- ¿Hemos aprendido a emitir “mensajes yo”?

Anexo 1:

“Selecciona cuidadosamente tus palabras”.

Elabora distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y/o expresiones de presión que se te plantean. El objetivo es que seas capaz de expresar tus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?
2. Siempre llegas tarde.
3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo.
4. No puedes ser siempre niño/a, tienes que crecer.
5. Muchas/os de tus amigas/os lo hacen. Sólo tú no.
6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.
7. Pero qué gallina que eres.
8. Ya sé que vas a volver con tu novia/o anterior.
9. Pero si eres tú el que nunca llega pronto, si lo hicieras, yo no hubiera llegado tarde.
10. Mira que te enfadas por todo.
11. Nunca cuentas conmigo.
12. No lo haces porque no me quieres.

Anexo 2

“Reflexionamos sobre la tarea para casa”

Al intentar elaborar distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y/o expresiones de presión que se te plantearon, habrás visto la dificultad de comunicar tus pensamientos, sentimientos o emociones sin ofender o amenazar a otros. Una de las mejores formas para comunicarse es utilizar “mensajes yo”, esto es, iniciar frases con “yo”, “me”, “a mi”,... seguidas de formas verbales en primera persona como “deseo”, “siento”, “pienso”, “gustaría”,... De esta forma se evita la posibilidad de culpar o de hacer daño a alguien, y a la vez se expresan los sentimientos de forma más directa.

a) Vemos ejemplos de alternativas a las frases planteadas, como emisor de los mensajes (alternativa A) y como receptor de los mismos (alternativa B):

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?

Alternativa A (como emisor): A mi no me gusta tu propuesta, ten cuidado con este tipo de propuestas pues pueden dañar a la gente.

Alternativa B (como receptor): Puede parecer estúpido, pero a mi me gusta.

2. Siempre llegas tarde.

-Alternativa A (como emisor): Me gustaría que la próxima vez llegaras más pronto.

- Alternativa B (como receptor): Comprendo como te sientes, la próxima vez intentaré llegar puntual.

3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo.

- Alternativa A (como emisor): Pienso que no me has tenido en cuenta, me gustaría que contases conmigo.

- Alternativa B (como receptor): Siento haberte disgustado, tenía el objetivo muy claro y esta vez no pensé en ti, sin embargo, suelo tenerte en cuenta.

4. No puedes ser siempre niño/a, tienes que crecer.

- Alternativa A (como emisor): Me gustaría que dependieras menos de mi y aprendieras a tomar tus propias decisiones.

- Alternativa B (como receptor): Para mi crecer significa tomar decisiones de acuerdo con mis valores, y hacer lo que me propones va en contra de mis valores.

5. Muchas/os de tus amigas/os lo hacen. Sólo tú no.

- Alternativa A (como emisor): Me gustaría que lo hicieras, pero tienes derecho a pensar de forma diferente.

- Alternativa B (como receptor): Es posible, pero yo no lo quiero hacer; estoy en mi derecho.

6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.

- Alternativa A (como emisor): Comprendo que prefieres otras cosas, pero me gustaría que cedieras un poco e hiciéramos hoy esto que me apetece tanto.

- Alternativa B (como receptor). Soy consciente de que otras veces hemos hecho lo que a mi me gustaba y comprendo que esto te apetezca hacerlo, pero va en contra de mis principios y no quiero traicionarlos.

7. Pero qué gallina que eres.

- Alternativa A (como emisor): Pienso que es arriesgado, pero me gustaría que lo hiciéramos.

- Alternativa B (como receptor): No quiero correr con tanto riesgo y sufrir luego las consecuencias.

8. Ya sé que vas a volver con tu novia/o anterior.

- Alternativa A (como emisor): Entiendo que tengas tus dudas, pero necesito que me aclares tus sentimientos.

- Alternativa B (como receptor): Comprendo tu situación, pero quiero pensarlo antes de decidirme.

9. Pero si eres tú el que nunca llegas pronto, si lo hicieras yo no hubiera llegado tarde.

- Alternativa A (como emisor): Siento mi tardanza, pensaba que ibas a retrasarte y por eso he llegado tarde.

- Alternativa B (como receptor): Me he esforzado por llegar por fin pronto, por eso me ha disgustado esperar. Si te parece bien, a partir de ahora intentaremos los dos llegar puntual.

10. Mira que te enfadas por todo.

- Alternativa A (como emisor): Comprendo que te enfades, pero intenta calmarte.

- Alternativa B (como receptor): No me enfado con todo, sólo cuando estoy disgustado.

11. Nunca cuentas conmigo.

- Alternativa A (como emisor): Me gustaría que otra vez cuentas conmigo.

- Alternativa B (como receptor): Comprendo como te sientes al no haber contado contigo, otras veces sí te he tenido en cuenta: en el futuro, te consultaré más.

12. No lo haces porque no me quieres.

- Alternativa A (como emisor): Me gustaría que lo hicieras, pero como te quiero respeto tu decisión.

- Alternativa B (como receptor): Si me quieres, respetarás mis sentimientos y no me obligarás a hacer algo que no quiero.

Para terminar:

Reflexiona en tú vida diaria si buscas palabras para no ofender:

¿Las frases alternativas que haz hecho en casa conseguían no ofender?

Al redactarlas, ¿habíaz utilizado “mensajes yo”?

¿Haz aprendido a emitir “mensajes yo”?

Compartelas respuestas con tú orientador educativo.

4. Día Naranja: Erradicación de la violencia contra las mujeres, adolescentes y niñas.

“¿Debemos cambiar por amor?”

Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada.

La violencia de pareja se refiere al comportamiento de la pareja o ex pareja que causa daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control.

De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. En el caso mexicano, 76% de las adolescentes entre 15 y 17 años ha sufrido violencia psicológica 17% sexual y 15% física. Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN).

Nuestros Objetivos:

- Prevenir la violencia en el noviazgo.
- Que analices y reflexiones sobre las características que debería reunir tu pareja para que fuesen compatibles con las tuyas y así evitar que la violencia se instalase en tú relación.

Condiciones y materiales deseables:

Hoja de afirmaciones del Anexo 1 (“Verdadero o Falso”), lápiz/bolígrafo. Espacio adecuado para trabajar y reflexionar sin interrupciones.

Paso a paso:

Antes de iniciar la actividad se propicia la reflexión individual sobre lo siguiente:

- ¿Qué es lo que más te gusta sobre todas las cosas?
- ¿Estas dispuesta-o a dejar de hacer lo que más te gusta si tú pareja te lo pidiera?
- ¿Harías comprender a tú pareja que hay valores y actitudes que forman parte de tí y que de cambiarlas ya no serías la misma persona?

Analiza y ve lo que piensas respecto de una serie de afirmaciones que te van a permitir descubrir la importancia de tener un buen autoconocimiento y la relación que debe existir entre éste y la necesidad de que la pareja que elijas coincida con tus valores esenciales. Frases que también recogen algunas ideas falsas o distorsionadas que parecen manifestar algunos jóvenes cuando inician su vida amorosa.

Anexo: Verdadero o Falso

El autoconocimiento y la pareja		
Frases para analizar	V	F
1. Una buena pareja es la que me respeta y me trata de igual a igual.		
2. Estoy seguro/a de que las relaciones sanas, son las parejas se respetan y evitan hacerse daño.		
3. Es más fácil que yo deje de querer a mí pareja, a que él o ella cambie de conducta.		
4. Es correcto justificar mis defectos echando la culpa a los demás.		
5. Sé que por amor puedo cambiar mis valores y creencias y sentirme igualmente yo.		
6. Con el tiempo haré que mi pareja cambie y todo irá mejor entre nosotros.		
7. Sé que no volverá a insultarme ni a pegarme otra vez, porque me prometió que iba a cambiar.		
8. Es muy celoso/a porque me quiere mucho y tiene miedo a perderme.		
9. Lo más importante es que mi pareja comparta los principios o valores que yo tengo.		

Para terminar:

Se te invita a profundizar sobre tus valores, hábitos y preferencias y reflexionar si sería difícil llevarse bien con alguien, cuyos valores (sobre todo) y hábitos son muy diferentes a los tuyos.

Y concluimos diciendo que es inútil que intentemos modificar el núcleo de la personalidad de alguien, aunque le queramos mucho. De igual modo, no es posible ser feliz con alguien que no respeta nuestros principios y valores esenciales.

- El amor no puede cambiar la esencia de nadie.
- No importa que queramos mucho a nuestra pareja porque si es violenta o controladora, por mucho que la queramos no dejará de serlo.

5: CECyTECH Resiliente

“Activando tú cuerpo”.

La actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de todos. En comparación con las personas inactivas, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular. El sobrepeso y obesidad en México se han convertido en un problema creciente. Tener actividad física diaria y mantener una alimentación balanceada te permitirá mejorar tu calidad de vida.

Es por ello, que desde la casa, se hace necesario fomentar una cultura de actividad física diaria a través de acciones que permitan crear hábitos que se trasladen hasta la vida cotidiana.

Nuestro Objetivo:

Que identifiques la importancia que tienen las actividades físicas diarias, para mantener el buen estado de tú salud, a través de actividades físicas, placenteras y seguras que ayuden al desarrollo natural y la adquisición de hábitos que se trasladen a tú vida personal y con tú familia durante esta cuarentena.

Condiciones y materiales deseables:

- Lugar tranquilo donde nadie te interrumpa en 15 minutos. El espacio no tiene que ser muy grande, aunque sí suficiente como para estirar los brazos y las piernas al máximo y estar cómodo.
- Ropa cómoda y zapatos de deporte.

Paso a paso:

Rutina cardiovascular sencilla, lo puedes hacer individual o invitar a tú familia a que lo hagan juntos. Te recomendamos antes de empezar, hagas un calentamiento breve (estiramiento) para evitar lesiones.



Ejercicio 1: Jumping Jacks

Mantente en el sitio con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las piernas abiertas a la altura de las caderas. Da un salto y abre las piernas y alza los brazos. Da otro salto y vuelve a la posición inicial. Realiza los máximos jumping jacks que puedas en medio minuto y pasa al siguiente ejercicio.

Ejercicio 2: Saltar a la comba o la cuerda

Lo ideal para realizarlo es tener una comba especial para ello, pero si no la tienes cualquier cuerda con cierto peso puede servir. Atención, saltar a la cuerda tiene múltiples beneficios pero también algunos riesgos para las articulaciones por el alto impacto. Lo ideal es realizarlo con zapatos de deporte que absorban el impacto, similares a las de correr. Realiza saltos a la comba durante 30 segundos y pasa al siguiente ejercicio.

Ejercicio 3: Carrera en el sitio

Para que este ejercicio sea efectivo es importante realizarlo a máxima velocidad. Y aquí realmente queremos decir: máximo esfuerzo. Ponte a correr pero no te muevas del sitio. Alza las rodillas al pecho cuando estés preparado para agregarle dificultad. Este ejercicio es altamente demandante pero muy efectivo para hacerte sudar. Realiza este ejercicio durante 30 segundos y pasa al siguiente.

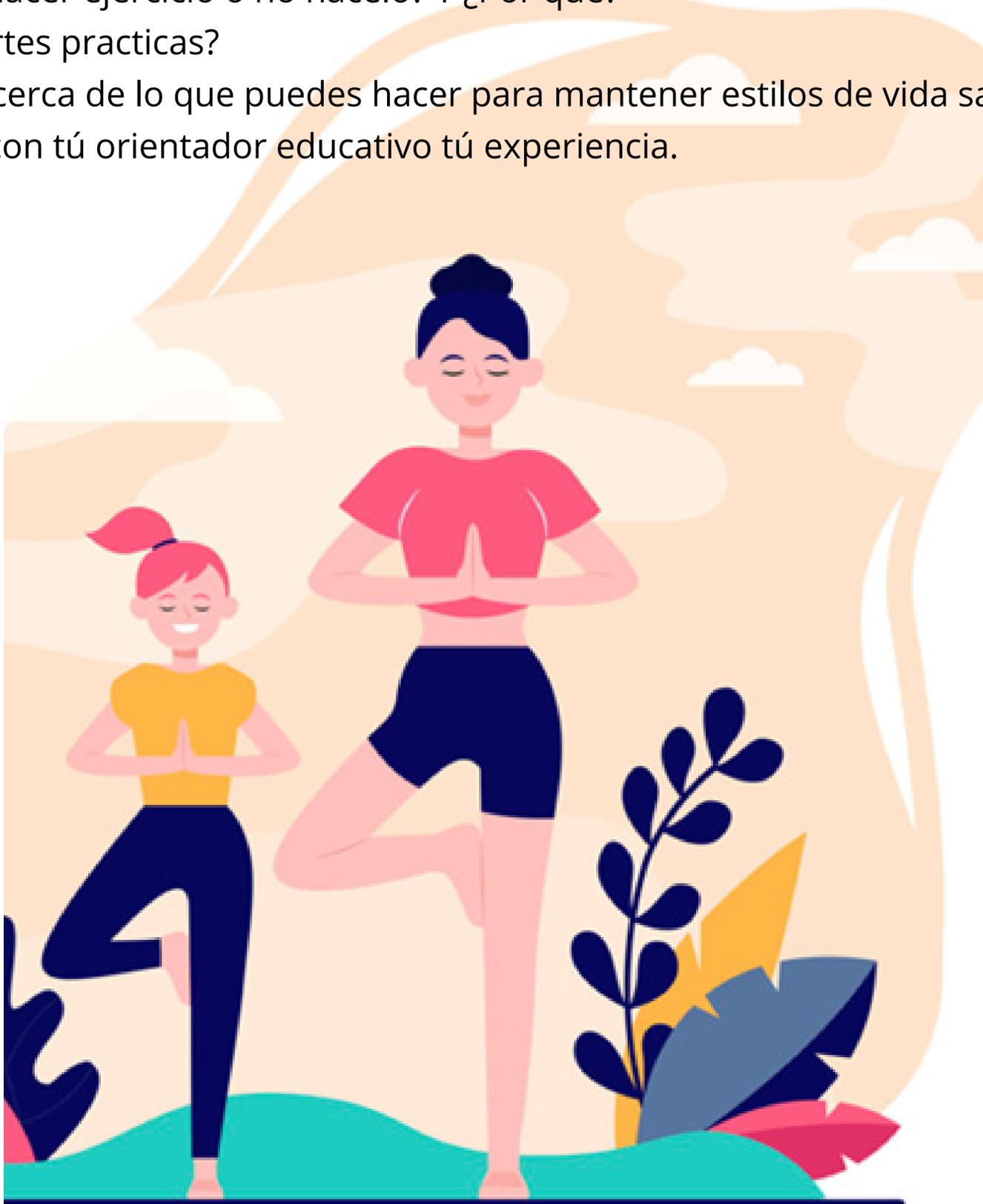
Ejercicio: 4: Sentadilla con salto

Agrega una sentadilla a tus ejercicios cardio. Tus glúteos y piernas te lo agradecerán y van a estar super tonificados. Comienza en el sitio realizando una sentadilla (baja el tronco como si te fueras a sentar en una silla pero sin llegar a hacerlo), mantén la postura por un par de segundos y pega un salto en el sitio. Realiza este ejercicio durante 30 segundos y vuelve a empezar el circuito.

Posterior al desarrollo de la activación física, se hace una relajación del cuerpo.

Para terminar:

- ¿Qué te pareció la pertinencia y eficacia de los ejercicios?
- ¿Cómo te sentiste después de la activación física?-
- ¿Sentiste que tú cuerpo se activo?
- ¿Prefieres hacer ejercicio o no hacerlo? Y ¿Por qué?-
- ¿Qué deportes practicas?
- Comenta acerca de lo que puedes hacer para mantener estilos de vida saludables.
- Comparte con tú orientador educativo tú experiencia.



RUTINA CARDIO

para hacer en casa (15 minutos)

EJERCICIO 1:

30" Jumping jacks



EJERCICIO 2:

30" saltar comba



EJERCICIO 3:

30" carrera e
el sitio

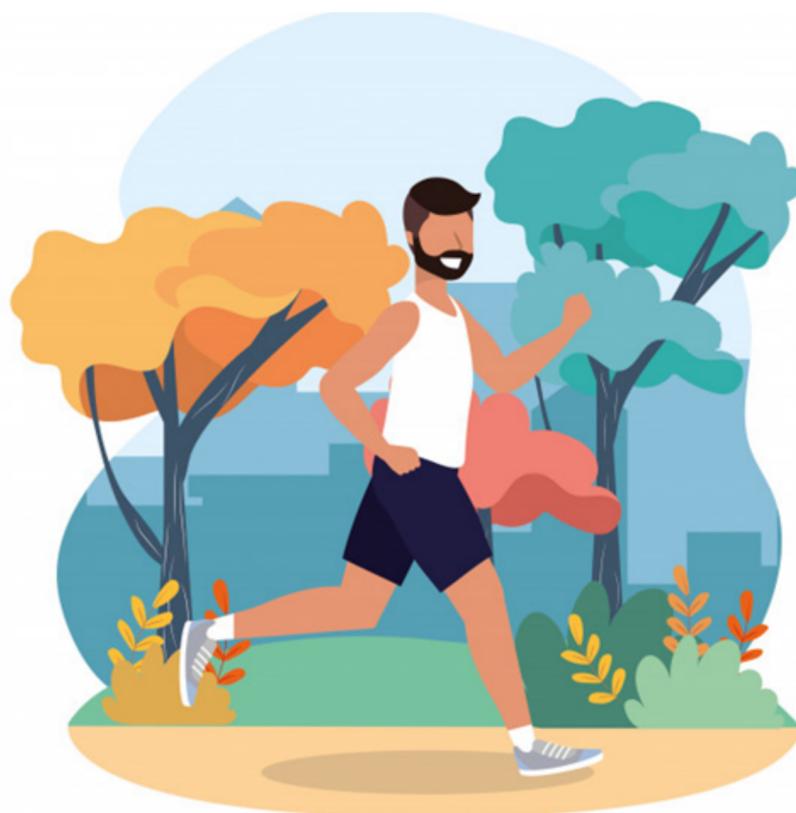


EJERCICIO 4:

30" sentadilla con
salto



Durante 15 minutos, haz el máximo de rondas de esta serie. Aquí la velocidad es importante. Lo ideal es hacer esta rutina 3-4 veces por semana para mantenerte activo y ayudar a tú salud.



Esperamos que estas actividades hayan sido de t  agrado y,
te hayan ayudado en t  crecimiento personal.

Trabaja en t  mismo.

Prior zate.

C idate.

S  paciente.

y Recuerda que:

Lo m is
importante
eres Tú

