

Desarrollo de habilidades socioemocionales a través de un curso de tutorías B-Learning para alumnos de nivel Bachillerato de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”: Estudio realizado en el Programa de Preparatoria No. XIII

Development of socio-emotional skills through a B-Learning tutorial course for high school students of the Autonomous University of Zacatecas "Francisco García Salinas". Study carried out in the High School Program No. XIII

HERNÁNDEZ-LARIOS, Martha Susana, GARCÍA-VILLALOBOS, Alejandro Rodolfo, BARRIOS-GARCÍA, Esmelda y HERNÁNDEZ-BERUMEN, José de Jesús

Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”, Mexico.

ID 1^{er} Autor: *Martha Susana, Hernández-Larios*

ID 1^{er} Coautor: *Alejandro Rodolfo, García-Villalobos*

ID 2^{do} Coautor: *Esmelda, Barrios-García*

ID 3^{er} Coautor: *José de Jesús, Hernández-Berumen*

DOI: 10.35429/JBE.2020.11.4.23.37

Recibido 25 de Enero, 2020; Aceptado 30 de Junio, 2020

Resumen

Como parte de la estrategia institucional para impedir la reprobación y la deserción escolar buscando un mejor desempeño académico por parte de los estudiantes de nivel medio superior, se establece un proyecto en donde se relaciona la parte tutorial con el uso de herramientas y recursos tecnológicos. Se desarrolla un curso en B-Learning, desarrollando estrategias que modifiquen su comportamiento y desempeño, dicho curso consta de cuatro unidades, en donde se desarrollan estrategias para mejorar la atención, identificar las emociones y las estrategias necesarias para su concentración, permitiendo desarrollar habilidades socioemocionales logrando un mejor desempeño académico.

Estrategia, Habilidades socioemocionales, b-learning

Abstract

As part of the institutional strategy to prevent failure and school dropout, seeking better academic performance by upper-secondary students, a project is established where the tutorial part is related to the use of technological tools and resources. A course in B-Learning is developed, developing strategies that modify their behavior and performance, said course consists of four units, where strategies are developed to improve attention, identify emotions and the strategies necessary for their concentration, allowing them to develop social-emotional skills achieving better academic performance.

Strategy, Socio-emotional skills, b-learning

Citación: HERNÁNDEZ-LARIOS, Martha Susana, GARCÍA-VILLALOBOS, Alejandro Rodolfo, BARRIOS-GARCÍA, Esmelda y HERNÁNDEZ-BERUMEN, José de Jesús. Desarrollo de habilidades socioemocionales a través de un curso de tutorías B-Learning para alumnos de nivel Bachillerato de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”: Estudio realizado en el Programa de Preparatoria No. XIII. Revista de Educación Básica. 2020. 4-11:23-37.

† Investigador contribuyendo como primer autor.

Introducción

El problema latente en todos los niveles educativos es la deserción y reprobación, en especial en nivel medio superior (bachillerato), al desarrollar la investigación en la Unidad académica de preparatoria, programa de preparatoria No. XIII, al buscar dar una solución más óptima y en busca de un aprendizaje significativo, se desarrolló un curso en línea en el cual se pretende tener un acercamiento más directo con los estudiantes, del mismo modo se busca trabajar con sus habilidades socioemocionales, esto se desarrolla a través de una serie de actividades derivadas de 12 lecciones, esto es revisado, estudiado y analizado por el docente tutor, dicho estudio se realiza a través de un curso impartido por parte de la secretaria de educación para todos los docentes tutores de nivel medio superior del país.

El curso en b-learning, tiene por nombre “Construye T”, el cual se divide en dos partes, la primera llevada a cabo de manera presencial, esto se durante tres horas divididas en toda la semana, aquí se integran todas las herramientas para mejorar el desarrollo de habilidades socioemocionales de los alumnos de bachillerato, la segunda parte se da por la implementación de un curso en línea con las sesiones faltantes del curso que serían 6.

La finalidad de este curso es llevar a cabo las tutorías de manera didáctica y constructiva para el desarrollo de habilidades socioemocionales y de esta manera cumplir con los objetivos del programa que es el evitar la reprobación, deserción y subir los niveles de eficiencia terminal, del mismo modo se desarrollan habilidades para el uso de herramientas tecnológicas.

La institución donde se lleva a cabo la investigación es en la preparatoria No. XIII, la cual pertenece a la Unidad Académica de Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”, dando un retroceso y conociendo un poco de la institución, el programa de preparatoria donde se desarrollo la investigación, anteriormente se encontraba incorporada a la universidad y prestaba sus servicios como escuela particular desde el año 1974, siendo la primera escuela de Nivel Medio Superior en el municipio.

El programa de Preparatoria No. XIII, se encuentra ubicado en el municipio de Valparaíso en lo que antes era la preparatoria “Valparaíso A.C.” y que desde le mes de enero del 2012, forma parte de la Unidad Académica De Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”

Justificación

Al revisar y verificar que el índice de reprobación y abandono escolar se encontraba en números preocupantes a partir del ciclo escolar 2017-2018 y como parte del programa de tutorías de la institución, se construyera el curso denominad “Construye T”, teniendo como finalidad promover el aprendizaje de las habilidades socioemocionales de los estudiantes, dicho curso inicia el día 19 de marzo del 2018.

Como estrategia principal se tiene la utilización de las TIC, para un acercamiento más directo con los tutorados, ya que como principal problema del fracaso escolar en el programa educativo se tiene la falta de interés por parte del alumno, así como el escaso tiempo que le dedican los docentes tutores a esta labor.

Metodología

Se desarrolla un curso Moodle, con el procedimiento que requiere un curso en línea, en el cual se pretende implementar el constructivismo como teoría de aprendizaje.

Para Jonassen (1991) afirma que el constructivismo es una teoría que “propone que el ambiente debe sostener múltiples perspectivas o interpretaciones de realidad, construcción de conocimiento, actividades basadas en experiencias ricas en contexto”. Esta teoría se centra en la construcción del conocimiento, no en su reproducción.

Un componente importante del constructivismo es que la educación se enfoca en tareas auténticas. Estas tareas son las que tienen una relevancia y utilidad en el mundo real. (Stefany, 2008).

Para Torres de Izquierdo, Maritza y Inciarte, Alicia, (2005). Aportes de las teorías del aprendizaje al diseño instruccional. “El aprendizaje se basa en una negociación interna en la que el aprendiz articula sus modelos mentales de aprendizaje previos, de lo que ya sabe, para explicar, predecir, inferir y reflexionar sobre su utilidad, y, a la vez, en una negociación social que lo utiliza para compartir esa realidad con otros.” (Torres de Izquierdo Maritza, 2005)

En cuanto a la implementación de las tutorías, como componente indispensable para cumplir con uno de los ejes de la Reforma Integral de la Educación Media Superior, se encuentra la generación de espacios de orientación educativa y atención a las necesidades de los alumnos como son los programas de tutorías, teniendo en cuenta las características propias de la población en edad de cursar el bachillerato. (Pública S. d., Acuerdos secretariales 442, 2008)

En lo que se refiere al papel del tutor en la Educación Media Superior, él porque es importante el tutor en el SNB las funciones tutoriales, el perfil del tutor grupal, apoyo institucional a la tutoría se establecen en el acuerdo del Comité Directivo del SNB en el Acuerdo 9. (Pública S. d., 2009)

En el documento denominado “Programa Institucional de Tutorías de la UAPUAZ”, se habla acerca de la implementación de las tutorías en la Unidad Académica de Preparatoria, esta promueve la formación integral del estudiante plasmado en el Modelo Académico UAZ Siglo XXI, el cual contribuye para que la calidad educativa se vea fortalecida y con ello responder a las necesidades propias de su entorno con propuestas articuladas a sus valores, a su cultura y al compromiso que como institución tiene con la comunidad educativa y el entorno social. (UAZ)

En la UAZ y en particular en la UAP, se asume la tutoría como el proceso de acompañamiento de tipo personal y académico que viene a dar respuesta a los indicadores de calidad para elevar el rendimiento escolar, la eficiencia terminal, disminuir la reprobación, la deserción y el rezago escolar; atender estos indicadores permitirá desarrollar y promover hábitos de estudio, reflexionar en valores y en la convivencia social, así como formar ciudadanía con la finalidad de inducir al alumno hacia su desarrollo personal y profesional exitosos.

La tutoría se lleva a cabo por los docentes de carrera y tiempo determinado de la UAPUAZ, en el que de manera solidaria con el acompañamiento cada uno camina junto a sus alumnos para lograr su pleno desarrollo personal y profesional y por tanto una trayectoria escolar exitosa.

El trabajo del Tutor radica en acompañar y orientar a los alumnos durante su formación y trayectoria escolar de manera individual o grupal, al promover acciones complementarias para fortalecer y profundizar sus competencias, talentos y áreas de oportunidad, partiendo del conocimiento de sus necesidades académicas, inquietudes y aspiraciones personales y profesionales.

En cuanto a las competencias establecidas en el marco curricular común del SNB del Acuerdo 444, se asume el compromiso de implementar dichas competencias en las actividades programadas con el objetivo de que los alumnos que egresen de bachillerato desarrollen conocimientos habilidades y aptitudes que les permitan desarrollarse en los diferentes ámbitos de su vida. (Pública S. d., Acuerdo Secretarial 444, 2008).

En lo que se refiere al curso “Construye T”, es un programa de la Secretaría de Educación Pública y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, dirigido a estudiantes de Educación Media Superior y cuyo objetivo es mejorar los ambientes escolares y promover el 7 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. (Desarrollo, 2018)

Planeación del curso modelo Assure.

Nombre del curso: Curso de Tutorías y Habilidades Socioemocionales

A) Análisis del estudiante: Alumnos del segundo semestre de NMS de la Prepa XIII.

1. Características generales del estudiante:

Número de estudiantes: 25.

Nivel educativo: Medio Superior.

Género: Masculino y femenino.

Rango de edad: 15 a 18 años.

Características especiales:

La mayoría de los alumnos son originarios y viven cabecera municipal, solo dos alumnos se trasladan desde sus comunidades de origen.

En el grupo hay una alumna perteneciente a una etnia (Huichol), y otra con una discapacidad motriz leve, además de un alumno con depresión severa, quien se encuentra en tratamiento psicológico. En general no tienen características especiales, su comportamiento se considera normal a su edad y nivel educativo en el que se encuentran.

2. Competencias de entrada del estudiante:

¿Qué habilidades o competencias debe tener el estudiante de entrada?

El alumno debe saber desarrollar algunas de las competencias genéricas como las que le permitan continuar aprendiendo de forma autónoma, pero sobre todo las que les ayuden a desarrollar relaciones armónicas con quienes les rodean.

Entre las competencias que se considera deben de desarrollar están:

- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. 9

- Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas

- Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas

- Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para procesar e interpretar información.

¿Qué tiene que saber antes de entrar?

Los alumnos deben contar con los conocimientos básicos sobre el uso de herramientas tecnológicas, la gran mayoría no cuenta con acceso a Internet en sus hogares, por lo que se les dificulta hasta cierto grado poder llevar a cabo el curso en sus casas.

Ninguno de los alumnos ha participado en cursos en línea, por lo que no cuentan con experiencia para hacerlo.

El alumno debe saber usar procesadores de texto, saber convertir archivos a formato PDF, facilidad de expresarse en forma escrita para que puedan participar en los diferentes foros.

3. Estilos de aprendizaje

Las características de los alumnos son muy variadas, por lo que sus estilos de aprendizaje también lo son, por cuestiones fuera del alcance no fue posible aplicar algún instrumento que determinara de manera personal el estilo de aprendizaje de cada alumno.

Por lo que únicamente se puede concluir que en base a la experiencia de trabajo con los alumnos durante el primer semestre se determina que existen alumnos con los tres tipos de aprendizaje, visual, auditivo y kinestésico. En mayor número los alumnos que aprenden de manera visual, luego los auditivos y por último los kinestésicos.

S) Establecimiento de objetivos

Objetivo General:

Desarrollar las habilidades socioemocionales, para que alcanzar un mejor desempeño académico y desenvolvimiento en su entorno, a través de un curso en línea.

Objetivos Específicos.

- (1) Llevar un Curso de inducción, sobre el manejo de plataforma.
- (2) Cumplir con las actividades solicitadas en cada una de las unidades del curso, para el desarrollo de las habilidades socioemocionales.
- (3) Evaluar y retroalimentar cada actividad en la que los alumnos participen.

S) Selección de medios, materiales y métodos.

Lista de los materiales que se van a emplear en la lección.

Transparencias:

- Imágenes alusivas a atención y bienestar
- Cuadro de técnica parar Estresómetro
- Diagrama de Ana
- Aspecto cognitivo de las emociones
- Expresión facial de las emociones
- Comer atentos

PowerPoint.

Textos.

- Frase de Henry Miller
- Historia de Mateo
- Limitantes de Carmen
- Aprender del fracaso
- Discurso de J.F. Rowling
- Historia de Benjamín
- Atención de los sentidos
- Audiovisual.
- Internet.
- Plataformas LMS.
- Materiales multimedia.
- Video y audio conferencia.
- Experiencia de bienestar
- <http://www.construyet.org.mx/acompamiento/autoconocimiento/7/estrategias-para-trabajar-con-laatencion/?g=61>
- Técnica PARAR atentamente
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=VZapszKqYYs
- Detenerse a pensar
- <https://www.youtube.com/watch?v=daQYhniFTHk>
- Escucha y habla con atención 12
- <https://www.youtube.com/watch?v=7YoZhfH4aQ8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7YoZhfH4aQ8>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=1EXbi4mcXDU

- Técnica de relajación
- <https://www.youtube.com/watch?v=V5mQmoeBgYE>
- Neuroplasticidad
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=116&v=eoNcqJIPvUU
 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=116&v=eoNcqJIPvUU
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Chr3rQ6Vpcw>
- Limitantes
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=125&v=t8NFAG4PzKw
 - <https://www.youtube.com/watch?v=KUJZx8OYvYk>
- Emociones
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=INjLsMNIiao
- Aspecto cognitivo de las emociones
- <https://www.youtube.com/watch?v=PEHwQXwVAm8>
- Expresión facial de las emociones
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=xbtMPOLjw50
- Aspecto dual de las emociones
- <https://www.youtube.com/watch?v=hQD4qqwTbYM>
 - <http://atentamente.mx/>
- Comer atentos
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=c4IN7nTSRjM
 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=4amBILFRUr4
- Atención de los sentidos
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=xZhM2xpMmiE
 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=23&v=ENZg4IgQ2fo13
 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=g6OY_jTsQXg
- Herramientas Web 2.0.
- Uso de medios, materiales y métodos.
- La metodología didáctica y funcional en la creación de un curso en línea implica responder a los requerimientos de las enseñanzas donde se inscriben. Cuando hablamos de cursos on-line para los estudios inscritos en una institución donde el libro de texto sigue constituyendo la herramienta básica de aprendizaje, el estudiante dispone del material impreso que es imprescindible para superar la asignatura, el curso telemático, ofertado al alumno, constituye un complemento didáctico al estudio y un apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje a través de las distintas herramientas y materiales disponibles (materiales complementarios, recursos de investigación, etcétera). Por otra parte, con relación a enseñanzas que sólo se sustentan en los recursos en línea, la situación es muy distinta: la red es el medio principal de acceso a la información.
- Para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje en línea es necesario un software que integre las principales herramientas que ofrece Internet y permita el desarrollo de cursos virtuales interactivos, la tele formación, tutorización y seguimiento de los alumnos. Es decir, un entorno educativo flexible, intuitivo y amigable, donde los alumnos aprendan, compartan experiencias y conocimientos con el resto de la comunidad virtual a través de las distintas herramientas de comunicación, contenidos, evaluación y estudio que debe ofrecer. Un entorno virtual flexible será aquel que permita adaptarse a las necesidades de los alumnos y profesores (borrar, ocultar, adaptar las distintas herramientas que ofrece); intuitivo, si su interfaz es familiar y presenta una funcionalidad fácilmente reconocible y, por último, amigable, si es fácil de utilizar y ofrece una navegabilidad clara y homogénea en todas sus páginas.

El software por utilizar para la implementación de este curso será Moodle, el cual se distribuye gratuitamente como Software Libre (Open Source), bajo Licencia pública GNU.

Esto significa que Moodle tiene derechos de autor (copyright), pero que tenemos algunas libertades: se puede copiar, usar y modificar Moodle siempre que se acepte proporcionar el código fuente a otros, no modificar la licencia original y los derechos de autor, y aplicar esta misma licencia a cualquier trabajo derivado de él. (htt1).

Moodle es una aplicación Web, el usuario sólo necesita para acceder al sistema un ordenador con un navegador Web instalado (Mozilla Firefox, o cualquier otro navegador) y una conexión a Internet. Por supuesto, también se necesita conocer la dirección Web (URL) del servidor donde Moodle se encuentre alojado y disponer de una cuenta de usuario registrado en el sistema.

R) Requerir la participación de los aprendices.

Describir cómo van a realizar las actividades los participantes: en forma individual, grupal, mediante estrategias propias para la asignatura, etc.

(Explicar mediante instrucciones claras el desarrollo de cada una de las actividades, suministrando todos y cada uno de los recursos necesarios para cada actividad).

Tipos de actividades para la participación de los aprendices.

- Creación de perfil del estudiante.
- Foros de participación.
- Ejercicios.
- Autoevaluaciones.
- Desarrollo de textos.
- Envío de productos elaborados como tareas.
- Desarrollo de exposiciones grupales.
- Actividades de consulta en la Web.

- Generación de productos multimedia.
- Creación de Wikis y Glosarios. 15

La participación de los estudiantes en el curso es esencial para poder llevarlo a cabo. Para ello deberán conocer el objetivo de dicho curso y llevar a cabo cada una de las actividades que se han diseñado en las variaciones, por lo que la participación se hará de manera individual, para lograr la identificación de los alumnos, tendrán que crear su propio perfil.

Para algunas actividades se les pedirá que participen en foros o chat, haciendo su aportación individual.

Los estudiantes deberán poner atención en los objetivos de cada variación, así como en las indicaciones que se les dará para poder llevar a cabo los productos que demuestren el aprendizaje adquirido.

Variación 7.1 Atención y bienestar

En esta lección se abordará la importancia de la atención y cómo puede brindar bienestar, independientemente de la actividad que nos encontremos realizando.

Actividad 1. Piensa en la actividad que te proporciona mayor bienestar.

Se explorará la relación entre atención y bienestar. Se proporcionarán imágenes que provocan bienestar, si la imagen de la actividad que te provoca bienestar no se encuentra no te preocupes, solo imagínala y al igual que tus compañeros harás una descripción de por qué te gusta, deberás entregarlo en un documento en libre office.

Actividad 2. Lean la frase del poeta Henry Miller.

“En el momento en cada uno atiende cercanamente cualquier cosa, incluso una brizna de hierba se vuelve en sí mismo magnífico”, un mundo misterioso asombroso e indescriptiblemente.

Se participa en el foro contestando las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cómo influye la atención en nuestra experiencia de bienestar?
- 2.- ¿Qué te puede ayudar a estar más atento a lo largo del día?

Variación 7.2 Aprender a parar

La estrategia PARAR te ayudara a detenerte y crear conciencia de tus acciones a lo largo del día, de manera que puedes pensar antes de actuar.

Conoce la siguiente historia

Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, se enfureció, dio un golpe en el escritorio y diciendo “groserías” salió del salón azotando la puerta. Ignoro al profesor que le pedía que se tranquilizara. Tal fue su reacción que ¡hasta los compañeros que estaban en los salones cercanos lo escucharon!

Mateo fue enviado a la dirección por su comportamiento y ahí decidieron que sería suspendido. Él ahora tiene miedo de la forma en la que reaccionaran sus padres ante la noticia.

Hay muchos problemas que se pueden evitar haciendo una pausa y pensando con cuidado las consecuencias de las decisiones que tomamos. La técnica que conocerán a continuación, les ayudara a generar el hábito de pausar y voluntariamente traer conciencia a nuestro día.

Se muestra la tabla acerca del ejercicio de PARAR.

Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, Mateo uso la técnica PARAR pues noto que estaba enfurecido.

Variación 7.3 Habla y escucha atenta

Esta variación se dedicará al entrenamiento de la escucha y habla atenta si los estudiantes logran escuchar con atención a los demás, interrumpir con menos frecuencia y hablar de manera concisa, es probable que se pueda crear en el aula un ambiente colaborativo, de respeto y propicio para el aprendizaje. 17

Actividad 1. En el video de Dani Muxi nos presenta a Chacal y Jirafa para explicar en qué consiste la comunicación no violenta. El habla y escucha atenta al igual que la comunicación no violenta son herramientas que promueven una comunicación constructiva, nos pueden ayudar a resolver conflictos y relacionarnos mejor con las personas.

A través de un foro se participará con tu opinión acerca de cómo el habla y escucha atenta, promueven una buena comunicación y ayudan a resolver conflictos y a relacionarnos con los demás.

Actividad 2. Durante la semana vas a practicar el hablar y escuchar atentamente con alguna persona. Puede ser un familiar, un maestro o un amigo. Registra en la siguiente tabla los beneficios que encuentres al utilizar esta técnica. Esta tabla la elaborarás en un documento en Excel o en libre Office Calc.

Variación 7.4 Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son presentadas frecuentemente como las herramientas preferidas para la regulación emocional. En esta variación los estudiantes practicarán la técnica de relajación llamada Escaneo del cuerpo

Actividad 1. En esta actividad se presentará algunas situaciones que pueden presentar estrés. un estresómetro. El alumno identificará en cual se ha sentido en el que se presentaran más estresado.

A continuación, se proporcionará la técnica de escaneo de cuerpo la cual te servirá para relajarte, posteriormente enviarás un estresómetro después de aplicar la técnica de relajación con un reporte que conteste las siguientes preguntas.

Lección 8

La posibilidad de cambiar mi mundo interno

Variación 8.1 Neuroplasticidad

La neuroplasticidad no sólo implica que nuestro cerebro posee la capacidad de reconstituirse, sino que además podemos darle sentido y dirección a este proceso de transformación. Por lo tanto, podemos decir que a diferencia de lo que dice la cultura popular, un chango viejo sí aprende maromas nuevas. 18

Actividad 1: Del video

Neuroplasticidad (doblado) del cual se puede encontrar en la liga, reflexiona y contesta las siguientes preguntas que enviaras en un documento con formato PDF.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=116&v=e0NcqJIPvUU

- 1.- ¿Qué es la neuroplasticidad? Descríbelo con tus propias palabras
- 2.- Describe cómo puedes usar esta información rasgos emocionales.
- 3.- ¿Cómo puedes mejorar la plasticidad cerebral?

Variación 8.2 Ideas que nos limitan

Lectura:

para transformar algunos de los

hábitos o

Se presenta la historia de Carmen una chica a quien le limitaba la idea de no poder hacer algo

Actividad

siguiente.

1. Después

de conocer que era lo que limitaba a Carmen

piensa y contesta lo

Nombra tres ideas o creencias que tengas de ti mismo y que consideres que limitan tu capacidad. Por ejemplo: No voy a poder, no soy inteligente o no tengo la capacidad.

Posteriormente deberás subir tu actividad, no olvides mandarla en formato PDF.

Actividad 2. Identificando nuestras ideas limitantes

- 1.- Piensa en algún problema que hayas tenido en casa o en la escuela y descríbelo.
- 2.- Identifica un pensamiento que surja y que sientas que te limita o te dificulta resolver. Por ejemplo: No se puede resolver, no puedo con esto, o no tiene sentido intentarlo.
- 3.- Analiza
 - ¿Cómo te sientes cuando tienes ese tipo
 - Identifica las consecuencias de pensar así ¿Cómo actúas cuando piensas de esa forma?
 - ¿Cuál es el efecto de darte cuenta que ese pensamiento no es del todo cierto?

Envía tu trabajo en el procesador de texto de su preferencia y lo subirá en formato PDF

Variación 8.3

La posibilidad de transformar mi mundo interior

Los estudiantes identificarán la posibilidad de transformar sus emociones destructivas.

En esta lección se va a identificar algunas de las emociones que llamamos “destructivas” y a examinar la posibilidad de transformarlas para lograr metas específicas. 19

Actividad 1.

1. Se presenta el diagrama de Ana, para identificar qué emociones le podrían ayudar y cuáles serían un obstáculo para alcanzar una meta. Después de ver el ejemplo, se pide que cada alumno haga el tuyo. Piensa en una meta académica para ti (por ejemplo, realizar todas las tareas pendientes para la clase de Sociales). Reflexiona sobre cuáles serían las emociones que consideras te podrían ayudar a cumplir la meta y aquellas que te complicarían las cosas. Puedes elegir entre las emociones de la lista que aparecen al final del diagrama o poner otras.

Variación 8.4 Aprender del fracaso

Que los estudiantes reconozcan en sus fracasos oportunidades de crecimiento

Se presentarán historias donde se reconocerán los fracasos como oportunidades de crecimiento.

Actividad 1.

Piensa en alguna ocasión en la que sentiste el fracaso. Por ejemplo, cuando tras haber estudiado mucho, reprobaste o sacaste una baja calificación en matemáticas. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste?

Actividad 2. Se proporcionará el extracto del discurso de J. K Rowling, la autora de la saga de Harry Potter.

De acuerdo con la autora ¿Qué podemos obtener del fracaso?

Actividad 3.

Lee el siguiente proverbio chino

“el fracaso es la madre del éxito”,
¿Cómo

explicarías su significado?

Utiliza alguna experiencia de clase o de la escuela para ejemplificarlo. Y participa en el foro con tus experiencias

Lección 9 Conocer las emociones

Variación 9.1 El aspecto cognitivo de las emociones

Los estudiantes identifiquen el aspecto cognitivo de una emoción.

¿Qué imágenes y pensamientos pasaban por tu cabeza justo de una presentación frente al grupo? ¿Qué pensabas mientras te felicitaban por haber ganado el partido? Las emociones tienen dos aspectos fundamentales que están íntimamente relacionados y que impactan nuestra conducta. 20

Actividad 1. Piensa en una situación en la que te hayas sentido mal, en la que hayas tenido una dificultad y completa la siguiente tabla.

Actividad 2 Haz un experimento pensado. A partir de la situación que recordaste, imagina que cambias ese pensamiento por otro

Si cambiaras ese pensamiento por otro ¿Cómo te sentirías? ¿Qué pasaría por tu conducta?

Reflexiona y escribe lo que sería diferente, utiliza las herramientas de Office Libre

Variación 9.2 La expresión facial de las emociones

Los estudiantes detecten la expresión facial de algunas emociones en ellos mismos y en las otras personas.

¿Cómo sabes si alguien está enojado, tranquilo o contento? A menudo es un gesto o una mirada lo que lo delata. Las expresiones faciales son la manera más evidente que tenemos de observar y expresar las emociones. Incluso, cuando queremos esconder lo que sentimos, las expresiones faciales nos ponen en evidencia. En esta variación exploraremos las expresiones faciales de algunas emociones.

Actividad 1. Completa la información de la tabla con una situación, una emoción, o dibujando la expresión facial según sea el caso.

Actividad

Recuerda una situación en la experimentaste una emoción diferente a las referidas en la actividad anterior, y completará la tabla explicando y dibujando la situación, la expresión facial y la emoción.

2

Actividad 3. Reflexiona y escribe ¿para qué te puede servir identificar las expresiones faciales en ti y en los demás?

Variación 9.3 El aspecto dual de las emociones

Los estudiantes reconocen el aspecto dual de las emociones. Mediante miedo.

Una lección sobre el

Actividad 1 Lee y analiza la siguiente historia de Benjamín, un joven que fue regañado por su maestra. Después de ver la situación el alumno contestará.

Si quieren que Benjamín se retire de la clase, lean el punto A.

Si quieren que no lo haga y se aguante el enojo, lean el punto B. 21

A. Y me sentí como la leche cuando hierve y se derrama del recipiente. Me contuve las ganas de gritarle, tomé mis cosas y me fui dando un portazo. Después, llegando a casa, me ganó la vergüenza y ya no puede regresar a clase. Reprobé la materia. Estoy arrepentido de lo que hice.

B. El enojo me duró un rato, mientras estaba sentado en mi silla sin hablar. Y me propuse demostrarle a mi profesora que se había equivocado al regañarme. Aprobé con 10. Hoy, quince años después del evento, recuerdo aquel día como uno importante en mi vida Me di cuenta de que lo que hizo mi profesor fue para ayudarme. Y me ayudó mucho. Le estoy muy agradecido.

Actividad 2: Mediante un chat discutan lo siguiente:

¿Qué conclusiones pueden sacar de la historia anterior?

II. ¿Puede ser el enojo constructivo en algunas situaciones? ¿Por qué?

2. Encuentren un ejemplo en la clase de matemáticas donde la ansiedad fue destructiva y otro donde fue constructiva. Anótalos a continuación. Si se te dificulta, busca ejemplos de tu vida.

Constructiva:

Destructiva:

3. Discutan con todo el grupo: ¿cuándo una emoción es constructiva y cuándo es destructiva?

Lección 10 Estrategias para entrenar la atención.

Variación 10.1 Comer atentos

Que los estudiantes apliquen una técnica de atención teniendo como objeto el sentido del gusto.

En esta variación se va aplicar una técnica para usar el sentido del gusto como objeto de atención.

Actividad 1. Se hará un experimento y luego reportaras los resultados en la plataforma: Comer

atentos. 22

1.- Ocuparas una fruta, pero espera no la comas aún. Analiza antes de comerla, tomate el tiempo para apreciar sus cualidades, tales como su forma y color, su textura, suavidad, olor o si produce algún sonido al manipularla con tus dedos

2.- Contesta la bitácora del experimento.

Al agregarle el ingrediente de la atención describe.

Envía la bitácora con el resultado del experimento en la carpeta de tareas. No olvides enviarla en formato PDF

Actividad

2. Repetirás el ejercicio de comer con atención, cuando comas el desayuno o

almuerzo en tu escuela. Recuerda “cuando como, solo como”, es decir lleva tu atención a lo que

comes no hagas otra actividad como usar el celular o escuchar música mientras comes.

Observa si hay diferencia entre tu experiencia habitual y tu experiencia de comer de comer con atención. Cuando practiques esto en la vida cotidiana no es necesario solo comer lento. Simplemente hay que atraer la atención a los sabores y texturas de la comida mientras están en tu boca.

Identifica ¿Cuál es el efecto que tienen los alimentos en ti?

Escribe en esta semana que comes y analiza cómo influyen en ti los alimentos que consumes.

Variación 10.2 La atención a los sentidos

Los estudiantes identifiquen los diferentes estímulos de los sentidos a fin de utilizarlos como parte de su entrenamiento de la atención.

Actividad 1.

Realiza el siguiente ejercicio en casa, posteriormente contesta las preguntas y comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo en el foro.

1. Para este ejercicio tendrás que seguir las siguientes instrucciones.

Comienza con tres inhalaciones profundas, llevando el aire hasta tu abdomen y dejando

que salga a su propio ritmo. Luego deja que la respiración asuma su ritmo natural, sin que intentes controlarla.

- Mantén en todo momento una actitud de apertura y curiosidad a fin de que puedas notar cosas que normalmente pasas por alto.
- Cierra los ojos y pon toda tu atención a los sonidos. ¿Puedes escuchar el movimiento de tus compañeros?, ¿quizás hasta la forma en la que respiran? Poco a poco suelta los sonidos. 23
- A continuación, dirige tu atención a los olores que puedas percibir. ¿Qué tipo de olores detectas?, ¿sudor, comida, perfume?
- Dirige tu atención a la boca y lo que puedes percibir por medio del gusto. ¿Puedes distinguir los sabores en tu boca?

- Coloca ahora tu atención en las sensaciones del cuerpo. Trata de notar algún cambio de temperatura en la cara o en el latir de tu corazón. ¿Puedes sentir los dedos de los pies? ¿Puedes sentir las palmas de las manos sin voltear a verlas? Suelta las sensaciones del cuerpo.

- Por último, abre los ojos y observa a todas las personas y las cosas que están a tu alrededor, todo aquello que hace un momento percibías con los otros sentidos. Pon atención a los pequeños detalles que resaltan a partir de las formas y los colores. Suelta las imágenes visuales.

- Ahora, con todos los sentidos abiertos, hazte consciente de cómo las cosas cambian: sonidos aparecen y desaparecen todo el tiempo, la luz incrementa o se desvanece, la temperatura baja o aumenta, cómo nuevos olores aparecen constantemente. Fíjate aún en los más pequeños cambios, en aquello que es diferente.

- Finalmente, vuelve al momento presente de tu respiración y descansa tu atención en ella. Suelta todo esfuerzo y concluye la práctica.

2. Ahora participa en el foro con tus respuestas no olvides tus compañeros.

comentar la participación de

I. ¿Cuáles de los estímulos de los sentidos (es decir, sonidos, olores, sabores, sensaciones, formas y colores) les costó más trabajo identificar?

II. ¿Cuál de estos estímulos de los sentidos (sonidos, olores, sabores, sensaciones, formas y colores) pudiste identificar con mayor facilidad?

Actividad 2. De manera personal, reflexiona sobre la práctica de atención que realizaste y completa el siguiente enunciado

1. Cuando atiendo conscientemente a los estímulos de mis sentidos y le doy importancia al cambio, a todo lo que se mueve, es diferente o novedoso, descubrí que: 24

Actividad 3. Escoge el sentido al que pudiste atender con mayor facilidad y durante la semana utilízalo para entrenar tu atención durante al menos tres días. Anota alguno de tus descubrimientos aquí y envía tus resultados en un documento en libre office.

Para la siguiente semana, escoge ahora el sentido con el que tuviste mayor dificultad y practica con él otros tres días. Y envía tus conclusiones igual en un archivo de libre office.

E) Evaluar y Revisar

1. Evaluar el desempeño de los aprendices.

La evaluación es uno de los elementos importantes que determinan el aprendizaje, la tutoría no es una materia curricular dentro del Plan de Estudios de la UAPUAZ, por lo que no puede ser evaluada como las asignaturas del programa. Por parte de la dirección del Programa XIII, se establecieron como obligatorias las tutorías, y para el grupo de 2 semestre el Curso de Tutorías y Habilidades Socioemocionales, la evaluación del aprendiz de manera individual se llevará a cabo mediante la entrega de los productos solicitados así como la participación en los foros y chat propuestos.

Los productos entregados deberán ser subidos a la plataforma en los formatos solicitados para su revisión y posterior retroalimentación.

Al final del curso se proporcionara la lista de los alumnos que cumplieron al 100% con las actividades del curso a la responsable del programa y ella con el colectivo de maestros determinarán en cual materia se apoyará al alumno tomando en cuenta la cuestión actitudinal de los estudiantes, esta será observada por cada uno de los docentes que imparten asignaturas en el grupo donde se trabaja, y si el comportamiento y desempeño académico de los alumnos del grupo ha mejorado después de la implementación del curso, y de esta manera se le apoyará en algunas de las materias. 25

2. Evaluar los medios empleados.

En lo que se refiere a la evaluación de los medios empleados, esta se determinara en base al cumplimiento de los objetivos de cada lección y de las dificultades presentadas en la realización de las actividades propuestas.

3.- Evaluar el desempeño del instructor

La evaluación del docente se debe determinar al final del curso, mediante una encuesta entre los estudiantes participantes en el curso, en cuyas preguntas se refleja la buena, mala o pésima actuación del docente con las estrategias implementadas, la retroalimentación en los productos llevados a cabo por los alumnos, en la pronta revisión de dichos productos y por último, si el aprendizaje de los estudiantes fue o no significativo.

Formato de organización de unidades didácticas

- Número de lecciones: 4
- Número de semanas del proyecto: 8
- Número de horas por semana: 2
- Número de semanas por unidad: 2

Unidades	Temas	Tipo de recurso informático	Actividades/estrategias	Aprendizajes esperados	Horas semana	Número de semanas
Unidad 1: Estrategias para trabajar con la atención	Variación 1: Atención y bienestar Variación 2: Aprender a parar Variación 3: Habla y escucha atenta Variación 4: Técnicas de relajación	A través de un foro se conocerán las respuestas a algunas preguntas sobre cómo influye la atención. Subir un documento en Office Writer en tareas sobre cómo usar la técnica PARAR para actuar impulsivamente, y a través de YouTube se observaran algunos videos que hablan sobre el tema.	En un documento en Word, el alumno describirá que ocurre cuando realiza una actividad pero está pensando en otra cosa, y cuando la realiza y está atento y disfruta lo que está haciendo. Participa en un foro contestando unas preguntas acerca del bienestar al estar atentos en lo que hacen. Aprenderá a utilizar la técnica PARAR para no actuar de manera impulsiva A través de un foro participara con su opinión acerca de cómo el habla y escucha atenta promueven una buena comunicación, y esto ayuda a resolver algunos	Que reconozca la relación entre atención y bienestar. Conozca y practique la técnica PARAR para regular su conducta. Que aplique la técnica de habla y escucha atenta. Conozca y aplique la técnica de relajación.	2	2

Tabla 1 Organización de Unidades Didácticas Lección 1
Fuente: Elaboración Propia

Referencias

(s.f.). Obtenido de <https://www.raco.cat/index.php/RUSC/article/viewFile/253968/340755>

(s.f.). Obtenido de http://www.uls.edu.sv/pdf/manuales_moodle/quesmoodle.pdf

Desarrollo, S. d. (2018). Curso Construye T. Obtenido de <http://www.construye-t.org.mx/>

Pública, S. d. (2008). Acuerdo Secretarial 444. Obtenido de http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/11435/1/images/5_2_acuerdo_444_competencias_mcc_snb.pdf

Pública, S. d. (2008). Acuerdos secretariales 442. Obtenido de http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/11435/1/images/5_1_acuerdo_numero_442_establece_snb.pdf

Pública, S. d. (2009). Acuerdo 9/CD/2009. Obtenido de http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/10905/1/images/ACUERDO_numero_9_CD2009_Comite_Directivo_SNB.pdf

Stefany, H. R. (octubre de 2008). El modelo constructivista. Recuperado el 5 de mayo de 2019, de <http://www.uh.cu/static/documents/STA/EI%20modelo%20constructivista%20TIC.pdf>

Torres de Izquierdo Maritza, I. A. (2005). Aportes de las teorías del aprendizaje.

UAZ, U. A. (s.f.). Programa Institucional de Tutorías. Obtenido de <file:///C:/Users/ESMELDA/Downloads/PROGRAMA%20INSTITUCIONAL%20TUTOR%20C3%8DAS%20%20UAP-UAZ.pdf>.