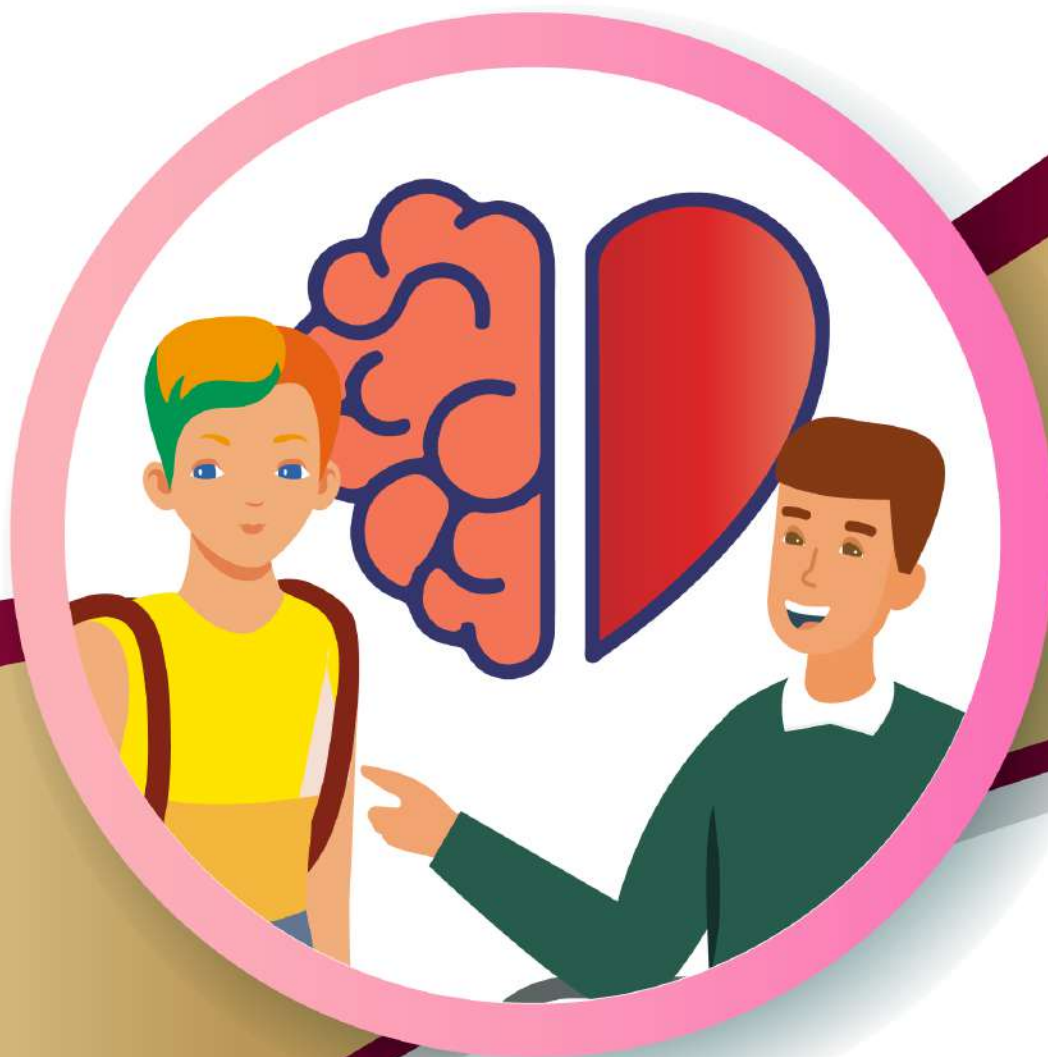




# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

## Manual del estudiante del curso propedéutico



## Integración

### EDIEMS

Evaluación diagnóstica al ingreso a la  
Educación Media Superior

### 2023-2024



## Directorio

**Leticia Ramírez Amaya**

Secretaria de Educación Pública

**Nora Ruvalcaba Gámez**

Subsecretaria de Educación Media Superior

**Silvia Aguilar Martínez**

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

**Blanca Andrea Miranda Tena**

Directora General del Bachillerato

**Rolando de Jesús López Saldaña**

Director General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios

**Guillermo Antonio Solís Sánchez**

Director General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

**Fernando Magro Soto Otero**

Director General del Bachillerato Tecnológico de Educación y Promoción Deportiva

**Luis Fernando Ortiz Hernández**

Director General del Centro de Enseñanza Técnica Industrial

**Manuel de Jesús Espino Barrientos**

Director General del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

**Alejandro Manuel Ramírez Colín**

Coordinador de ODES de los CECyTEs

Primera edición, 2023

Subsecretaría de Educación Media Superior

Av. Universidad 1200 Col. Xoco. Benito Juárez. C.P. 03330,

Ciudad de México (CDMX).

Distribución gratuita. Prohibida su venta.



## Contenido

Presentación.....	1
Iconografía .....	1
Sesión 1. Arte .....	2
Sesión 2. Educación para la salud.....	5
Sesión 3. Educación Integral en Sexualidad y Género .....	9
Sesión 4. Somos uno .....	13
Sesión 5. Autoconocimiento.....	15
Sesión 6. Autorregulación .....	19
Sesión 7. Autoconocimiento.....	23
Sesión 8. Autorregulación .....	26
Sesión 9. Conociendo mi escuela.....	29



## Presentación

¿Sabes qué es la educación socioemocional?

¿Los beneficios que brinda en tu formación académica, bienestar personal y en tu proyecto de vida?

Te invitamos a conocer de qué se trata la formación socioemocional realizando las siguientes actividades. Esperamos sean de tu agrado.

Si quieres conocer más te invitamos a visitar las páginas del Programa Construye T (Construye T, 2023); Jóvenes en Casa (Jóvenes en casa, 2023) y Jóvenes en TV (Jóvenes en tv, 2023), donde encontraras webinars, cuadernillos de actividades, recomendaciones de cine, club de lectura, programas televisivos, y otros recursos y materiales que te permitirán aprender a la vez que te diviertes.

## Iconografía

A fin de ilustrar mejor los espacios de trabajo y actividades a considerar, se emplea la siguiente iconografía:



**Trabajo en casa**



**Actividad Individual**



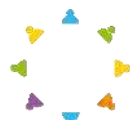
**Material para la siguiente sesión**



**Para aprender más**



**Instrucción**



**Plenaria**



**Comunidad de aprendizaje**



**Reforzamiento del aprendizaje adquirido**



**Evaluación**



**Tiempo**



## Sesión 1. Arte



Lee el siguiente texto.

### Autorretrato

Las artes plásticas facilitan el autoconocimiento a partir de varios aspectos: desde lo que motiva a crear una obra, la elección de colores, las formas que se escogen como medios de expresión, las emociones y pensamientos que se buscan comunicar.

La importancia que han tenido las artes plásticas en la historia se ve reflejada en el uso del dibujo que hicieron los seres humanos desde sus primeras organizaciones sociales, para expresar sus necesidades y su visión del mundo.



Responde las siguientes preguntas.

¿Cuál es tu mayor fortaleza?

---

---

¿Cuál es tu mayor debilidad?

---

---

¿Qué te gustaría mejorar de ti?

---

---



En el siguiente recuadro realiza un autorretrato tomando en cuenta algún elemento de tu identidad (fortalezas, valores, necesidades, gustos, intereses, preferencias, deseos y sueños).

Elige colores que representen alguna emoción, es decir, no necesariamente tienes que pintar la piel asemejando su color real, ni los labios rojos, ni hacer la cara ovalada, ni siquiera tiene que distinguirse la figura de un rostro concreto, expresa lo que consideres y lo sientas.



Escribe algo que descubriste de ti al auto representarte en un dibujo y al haber escogido determinados colores, formas y figuras para realizarlo.

---

---

---

---



➤ En plenaria habla de tus fortalezas y tus emociones.

Reflexiona para responder las siguientes preguntas:

¿Qué tan fácil o difícil fue descubrir tus fortalezas?

---

---

¿Qué tan fácil o difícil fue elegir colores para representar tus emociones?

---

---

Fuente:

Programa Nacional de las Naciones Unidas PNUD (2021). *Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades artísticas*. Construye T. p. 13.



## Sesión 2. Educación para la salud



➤ Lee el siguiente texto.

### Me protejo ante el consumo de sustancias psicoactivas

El consumo de drogas es un problema de salud pública que se hace latente de una manera significativa en la población juvenil. Una droga se define como toda aquella sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración (inhalación, ingestión, fricción, administración parenteral y endovenosa), produce una alteración del funcionamiento natural del Sistema Nervioso Central (SNC) de la persona (Tapia, et al., 2016).

Estas sustancias psicoactivas modifican la percepción, las emociones y el estado de ánimo, y su uso puede ser motivo de abuso o adicción (Cruz, 2006). El consumo de drogas tiene diferentes niveles o patrones, que se determinan por la frecuencia y cantidad de la sustancia; por lo que es importante señalar que todo consumo no necesariamente es una adicción, pero sí todo consumo es un consumo de riesgo.

En esta sesión desarrollaremos la habilidad de comunicación asertiva, regulación emocional y toma responsable de decisiones, para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

Programa Nacional de las Naciones Unidas PNUD (2021). Guía de Educación para la Salud como parte de la formación socioemocional de las comunidades escolares de Educación Media Superior (2021), p. 42.



➤ Realiza las siguientes actividades.

Lee los dos casos y responde lo que se te solicita si estuvieras en el lugar Abel y Sofía.





Caso 1	Si estuvieras en el lugar de Abel			
	¿Qué sentirías?	¿Qué pensarías?	¿Qué harías?	¿Qué dirías?
Abel y sus amistades están esperando al resto del grupo en la puerta de su casa para terminar un trabajo.				
Mientras esperan, uno de ellos enciende un cigarro y empieza a fumar.				
Abel no quiere fumar pues sus papás se darían cuenta.				
De pronto, empiezan a pasar uno a uno el cigarro.				
Nadie lo ofrece, simplemente lo van pasando y van fumando.				



Caso 2	Si estuvieras en el lugar de Sofía			
	¿Qué sentirías?	¿Qué pensarías?	¿Qué harías?	¿Qué dirías?
Un grupo de amigas se reúne en casa de Sofía para prepararse e ir a una fiesta.				
Revisan ropa y zapatos para la ocasión, revistas para ver peinados, maquillaje, collares, pulseras, anillos... todo listo para arreglarse.				
Paola las anima y sugiere que antes de llegar a la fiesta sería bueno “entonarse”, sacando de su mochila una botella de vodka.				
Sofía está sorprendida, no esperaba que eso pasara. Decide no beber para así controlar el consumo del resto de sus amigas, pero Paola le insiste y la reta.				



➤ Sal al patio de la escuela con una hoja de tu libreta. Sigue las siguientes instrucciones para realizar la actividad:

1. Organicen equipos de 7 a 10 personas.
2. Formen una fila por equipo y tómense de la mano con la persona que está atrás.
3. Coloquen su hoja en el piso y párense sobre ella, excepto el último en la fila, quien pasará su hoja al primer compañero de la fila.
4. Cada fila tendrá que avanzar a una meta (puede ser del otro lado del patio) sin soltarse de la mano y sólo pisando las hojas puestas en el piso.
5. La persona que va al final de la fila debe ir levantando la última y hoja y debe pasarla por la fila hasta que llegue a la persona que va al frente y pueda ponerla en el piso para avanzar, esto sin soltarse de la mano y sin que nadie deje de pisar las hojas.
6. Si un compañero de la fila se suelta o no pisa en la hoja que le corresponde, el que va al frente debe irse al final de fila y continuar con la dinámica.
7. Cuando un equipo llega a la meta, termina la actividad.
8. Al terminar, el grupo se sentará en círculo y reflexionará sobre la importancia del trabajo en equipo, la resistencia, la comunicación y cualquier otro valor que hayan identificado y que tuvieron que practicar en el desarrollo de la actividad.



Para conocer más sobre los efectos de las drogas y los patrones de consumo, puedes revisar los siguientes materiales:

<http://www.cij.gob.mx/SaberSobreDrogas/index.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=6HRfAbILoOI>

Fuente:

Programa Nacional de las Naciones Unidas PNUD (2021). Guía de Educación para la Salud como parte de la formación socioemocional de las comunidades escolares de Educación Media Superior (2021), p. 42.



## Sesión 3. Educación Integral en Sexualidad y Género



► Lee el siguiente texto.

### ¿Cómo lo resolverías?

*Díaz-Aguado, 2002, considera lo siguiente:*

La violencia no tarda mucho en aparecer. En un principio la víctima cree que podrá controlarla. En esta primera fase la violencia suele ser de menor frecuencia y gravedad que en fases posteriores. A veces comienza como abuso emocional: coaccionando para llevar a cabo acciones que no se desean, obligando a romper todos los vínculos que la víctima tenía antes de iniciar la relación (con amigas, trabajo, incluso con la propia familia de origen...), y lesionando gravemente su autoestima cuando no se conforma al más mínimo deseo del abusador.

La víctima intenta acomodarse a dichos deseos para evitar las agresiones, que suelen hacerse cada vez más graves y frecuentes, pasando, por ejemplo, a incluir también agresiones físicas.

En esta sesión fortalecerás las habilidades socioemocionales a partir de situaciones cotidianas de exclusión, desigualdad y violencia de género que te exija una respuesta empática y asertiva orientada hacia la inclusión, la equidad y la paz.

Extracto de Díaz - Aguado, M. J. (2002) Porque se produce la violencia escolar y como prevenirla. *Revista Iberoamericana de Educación.* (37), 17-47 <https://www.redalyc.org/pdf/800/80003703.pdf>



► Realiza las siguientes actividades.

► Lee el siguiente caso.



## **La historia de Esmeralda Millán, víctima de los ataques con ácido en México: "Me decía que si yo no era suya, no iba a ser de nadie. Lo dejé y me atacó"**

Esmeralda Millán tenía 23 años en diciembre de 2018 cuando fue atacada con ácido en Puebla, México. Su expareja y padre de sus dos hijos está acusado y detenido por tentativa de feminicidio. No tenía ni 15 años cuando lo conocí, y a los 17 tuve a mi primer hijo. La violencia comenzó desde que yo estaba embarazada, me maltrataba de todas las formas posibles: me pegaba, me forzaba a tener relaciones sexuales y me hacía sentir atrapada.

En cuanto pude regresé a vivir con mi mamá, pero él fue a buscarme, me dijo que volviera, que iba a cambiar; que él había sufrido la violencia de su padre y que no la iba a repetir. Yo era muy joven y le creí, tenía un hijo de él, yo había estudiado solo la secundaria y en ese momento sentía que no podía trabajar.

Volví a su casa, y él volvió a ser violento. Me embarazó a la fuerza de mi segunda hija, yo sabía que tenía que separarme, pero a la vez me veía incapaz; él me hacía creer que estaba sola, que nadie me iba a apoyar, que dependía por completo de él.

Así aguanté años. Hasta que un día me golpeó muy fuerte y yo intenté defenderme, mi hijo, de entonces siete años, se metió a la pelea; quiso ayudarme, le pedía que ya no me pegara. En ese momento me di cuenta de que yo no quería esa vida para mis hijos.

Regresé con ellos a la casa de mi mamá. A él le dije que por los niños podríamos seguir en contacto y llegar a acuerdos. Pero él no dejaba de insistir en que volviera.

Una vez intentó llevarme a la fuerza, me subió arrastrándome a un mototaxi; afortunadamente el chofer y otro hombre que estaban cerca me ayudaron. Me pusieron a salvo en un lugar público, donde llegó mi tío a ayudarme.

A partir de ahí me daba miedo, ya no quise salir con él. Le pedí a mi familia que no lo dejaran entrar a la casa donde vivíamos; él seguía pidiendo que saliéramos juntos los cuatro: él, yo y los niños. Yo ya no acepté.

Una noche fue a llevarme la pensión de los niños, me preguntó qué iba a hacer al día siguiente, le dije que iba a ir muy temprano con mi mamá a un baño de vapor y que después íbamos a una fiesta.

Al día siguiente, domingo 2 de diciembre de 2018, ella y yo salimos a las 5:30 de la mañana. Todavía estaba oscuro y vimos a tres hombres sospechosos frente a la casa. Sentimos que empezaron a caminar atrás de nosotras. Después se sumó otro hombre. Nos acorralaron.



Cuando estábamos frente a frente, uno me aventó un líquido en la cara. Cuando vio que todavía quedaba sustancia en la botella, me agarró de la cabeza e intentó aventármelo. Yo quise defenderme y lo empujé. También a él le salpicó un poco de la sustancia en la cara.

Desde ese momento supe que el atacante era de mi expareja, el padre de mis hijos.

Rojas, A. (2021, 06 de septiembre). La historia de Esmeralda Millán, víctima de los ataques con ácido en México: "Me decía que si yo no era suya, no iba a ser de nadie. Lo dejé y me atacó" *BBC Mundo en México*.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-58442459>.



➤ Responde las siguientes preguntas.

¿Qué consideras que provocó este hecho?

---

---

---

¿Qué hubieras hecho para evitar esta situación?

---

---

---

¿Qué harías si estuvieras en el lugar de Esmeralda?

---

---

---



Comparte con tus compañeras y compañeros tus respuestas para que juntos analicen de qué forma lo resolverían.

Fuentes:

Díaz - Aguado, M. J. (2002) Porque se produce la violencia escolar y como prevenirla. *Revista Iberoamericana de Educación*. (37), 17-47 <https://www.redalyc.org/pdf/800/80003703.pdf> 35.

Rojas, A. (2021, 06 de septiembre). La historia de Esmeralda Millán, víctima de los ataques con ácido en México: "Me decía que si yo no era suya, no iba a ser de nadie. Lo dejé y me atacó" *BBC Mundo en México*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-58442459>.

Programa Nacional de las Naciones Unidas PNUD (2021). Guía de actividades complementarias del ámbito de formación socioemocional de educación integral en sexualidad y género. Construye T. p. 35.



## Sesión 4. Somos uno



► Lee el siguiente texto.

Los seres humanos somos seres sociales, nos pasamos la mayor parte de nuestra vida comunicándonos, es decir, interactuando con otras personas. Por lo tanto, una de las facetas más importantes de nuestra vida es fundamental aprender a interactuar con los otros y saber manejar todas las circunstancias a las que nos enfrentemos en sociedad. El comunicarnos, no solo con nuestro entorno, sino que con todas las personas a las que queramos transmitir algo, es un eje de la sociabilidad. (Pérez)

La conciencia social es una habilidad que se desarrolla a partir del reconocimiento y empatía con los demás y con el medio en el que se habita. Escuchar activamente, para lograr una **comunicación asertiva**, contribuirá a comprender mejor el entorno, sus reglas y normas para enfrentar distintas situaciones.

Enviar un mensaje con eficacia implica el compromiso de eliminar las barreras existentes dentro de cada una de las etapas del proceso comunicativo. Si el mensaje es demasiado largo, o se presenta de forma desorganizada, o contiene errores, se puede esperar que el mensaje no sea entendido correctamente y que se den lugar a malas interpretaciones. El uso de un pobre lenguaje verbal y no verbal también contribuyen como distorsionadores del mensaje (Javier, 2010).

Programa Nacional de las Naciones Unidas (2021). Guía de sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales. Construye T. p. 58.



► El grupo se dividirá en dos equipos, para que realices las siguientes actividades:

1. Se pondrán en fila.
2. El primero de la fila recibe el mensaje escrito.





3. Lo dice detenidamente a su compañero en voz baja al oído.
4. El mensaje se va transmitiendo uno a uno hasta llegar al último integrante del equipo.
5. Gana el equipo que realice la actividad más cercana al mensaje original. Lo que importa es la fidelidad con la que se transmite el mensaje.

**Ejemplo de mensaje:** Corre alrededor de nosotros dos veces, después pide a todos los del equipo que hagan tres sentadillas, y finalmente, todos salten.

**NOTA:** Se puede repetir dos o tres veces más con diferentes mensajes.



▶ Escribe tus reflexiones y en equipo de cinco personas reúnanse en círculo para exponer sus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué estrategias utilizaron para lograr transmitir el mensaje correcto?

---

---

---

¿Qué dificultades encontraron en la transmisión del mensaje?

---

---

---

¿Qué enseñanza te proporcionó esta actividad en relación con la comunicación?

---

---

---

Fuente:

Programa Nacional de las Naciones Unidas PNUD (2021). Guía de sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales, página 58.



## Sesión 5. Autoconocimiento



➤ Lee el siguiente texto y realiza las siguientes actividades.

### Planeando mi futuro.

Para las y los jóvenes, la adolescencia marca un tiempo lleno de cambios y elecciones. Las decisiones complejas y los retos de crecer constituyen el principal problema; debes empezar a seleccionar y prepararte para tu papel en el mundo del trabajo, y al mismo tiempo adquirir el conocimiento y las técnicas necesarias para desempeñarte bien en la sociedad. Debes establecer relaciones con tus semejantes y mantener relaciones afectivas con los miembros de tu familia (Álvarez, 1990).

La práctica y colaboración ciudadana ayuda a las personas a comprender que sus vidas están íntimamente conectadas con el bienestar de otros, así como con el mundo social y político que está alrededor de ellos. La participación de las y los jóvenes en la solución de problemas sociales tiene el potencial de promover el desarrollo de la identidad personal y colectiva.

Una de las actividades que tienes que tomar en cuenta es la planificación de tu futuro (conocimiento de sí mismo), la cual permite garantizar buenos resultados en la vida; visualizar el futuro en el presente y así desarrollar un plan de trabajo para conseguir las metas deseadas.

Podrías comenzar contestando:

¿Qué quieres realizar?

---

---

---

¿Cuándo quieres alcanzar la meta?

---



¿Cuáles son los obstáculos?

---

(ROMÁN, s.f.)



Realiza una entrevista a algún integrante del grupo, toma como base las siguientes preguntas.

¿Qué emoción experimentaste al integrarte a una nueva escuela?

---

---

---

¿Qué expectativas tenías?

---

---

---

¿Cómo la imaginabas?

---

---

---

¿En algún momento imaginaste como podrían ser tus compañeras y compañeros?

---

---

---

¿Qué harías para mejorar la escuela?

---

---

---

¿Consideras que tus acciones generan algo en los demás?

---

---

---



¿Qué consejo darías a tus compañeras y compañeros para generar un ambiente agradable?

---

---

---

¿Cuál es tu objetivo escolar a corto plazo?

---

---

---

¿Cómo te visualizas profesionalmente?

---

---

---

¿Te gustaría participar en actividades que contribuyan a la mejora en tu comunidad?

---

---

---

¿Qué cambiarías de tu comunidad? ¿Cómo lo harías?

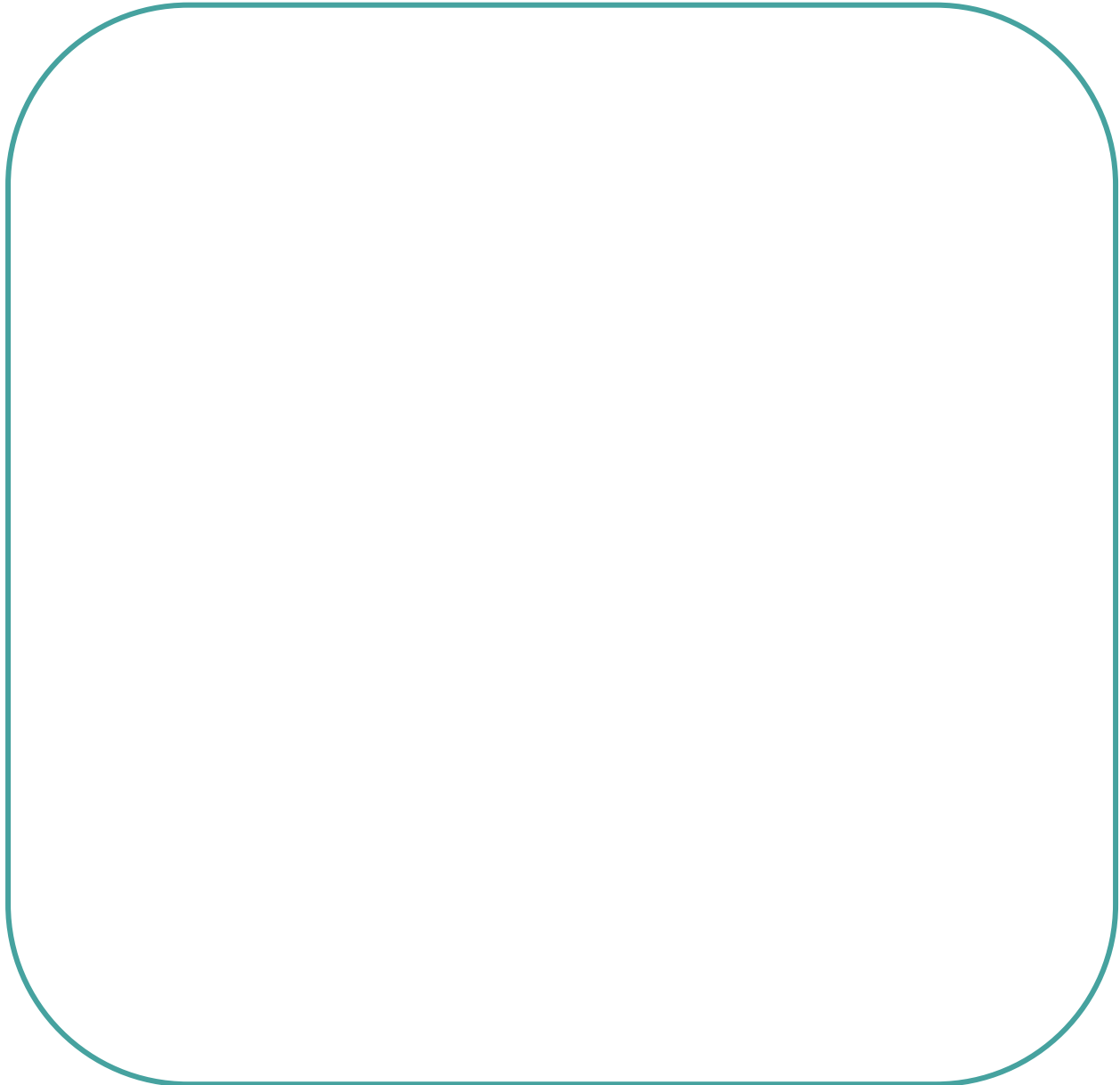
---

---

---



➤ En el siguiente recuadro realiza un dibujo de la emoción que experimentaste al realizar la entrevista y conocer las expectativas de tu compañera o compañero.



Fuente:

Construye T (2021). *Caja de materiales denominado ficha de actividades.*  
[http://construyet.sep.gob.mx/materiales\\_fichas.php](http://construyet.sep.gob.mx/materiales_fichas.php)



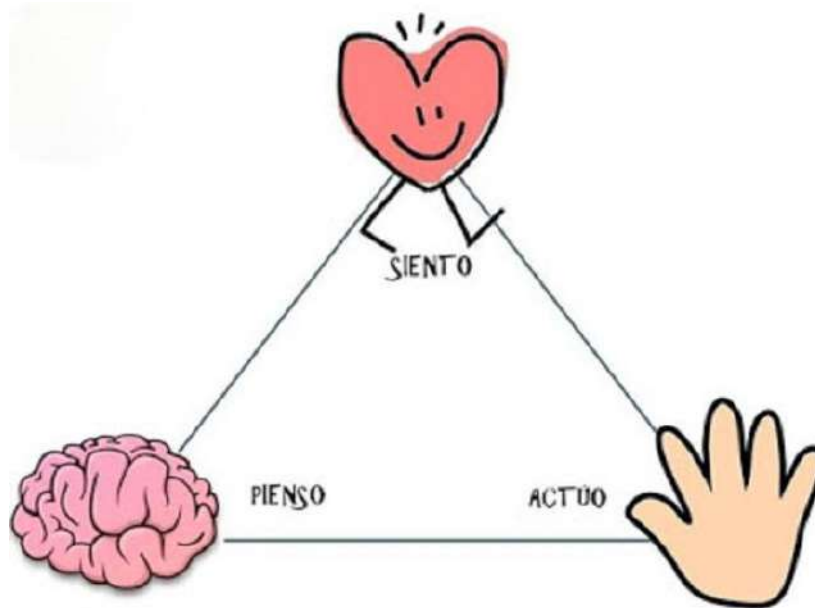
## Sesión 6. Autorregulación



➤ Lee el siguiente texto y realiza las siguientes actividades.

¿Qué es la autorregulación emocional?

Es un proceso que permite controlar las emociones, comportamientos y pensamientos, es decir, el control de ti mismo sin reprimir ni guardar las emociones. Todos contamos con esa habilidad, sin embargo, no todos sabemos trabajarla.



(minimanual, 2022)

¿Cómo reacciono ante el conflicto?

---

---





Los conflictos existen en la escuela, en la comunidad, en la familia, entre las personas y en la sociedad, y no necesariamente representan algo negativo. Un conflicto puede servirnos para transformar la realidad, o resolver un problema.

Los conflictos pueden presentarse de diferentes maneras, por motivos diversos y con intensidades variadas. Hay una serie de actitudes que hacen escalar o descender el nivel del conflicto. Por ejemplo: los gritos, las amenazas, las burlas, descalificaciones, etc. contribuyen a intensificarlo. Por el contrario, el diálogo, la empatía y la reparación del daño, ayudan a su disolución (UNAM, 2021).

Para lograr un entorno pacífico no se deben eliminar los conflictos, sino resolverlos de manera creativa utilizando recursos que nos permitan el diálogo y se establezcan acuerdos que favorezcan a todas las partes.

Maneras de responder al conflicto y malestar ante el otro u otra.				
Modos de gestionar el malestar	Emoción principal	¿Qué tratamos de evitar?	¿Cómo lo hacemos?	Posibilidades y virtudes de esta reacción (Si se transforma en consciente)
<p><b>Conciliar</b></p> 	Miedo	Perder relaciones. Ser abandonadas/dos. Rechazadas /os.	Tratando de agradar al otro/a	Empatía y sensibilidad.
<p><b>Acusar</b></p> 	Rabia	Ser invadidos/as. Ser heridas/os.	Poniendo distancia emocional de los demás. Atacando y poniéndonos a la defensiva.	Determinación y dirección.



<p><b>Ordenar</b></p> 	<p>Vergüenza</p>	<p>Sentirnos inferiores y dependientes. Ser juzgados/as y humillados /as</p>	<p>Hablando y buscando hacernos entender. Analizando y debatiendo en exceso</p>	<p>Análisis y razonamiento.</p>
<p><b>Distraer</b></p> 	<p>Tristeza</p>	<p>Conectar con nuestro dolor y con el de los demás. Ser vulnerables.</p>	<p>Bromeando, quitando importancia.</p>	<p>Buen humor y ligereza.</p>

(adminvinetas, 2018)



➤ Identifica un conflicto que hayas resuelto favorablemente y responde las siguientes preguntas:

¿Qué situación se presentó?

---

¿Qué generó el conflicto?

---

¿Quiénes estaban involucrados?

---





¿Cómo te sentías emocionalmente en ese momento?

---

---

---

¿Qué estrategia utilizaste para resolver el conflicto?

---

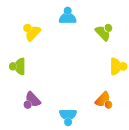
---

---

➤ Complementa la información del siguiente cuadro.

Conflicto:	
Actitudes que te ayudaron a resolver el conflicto	Actitudes que te impedían resolver el conflicto
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

(construyet, s.f.)



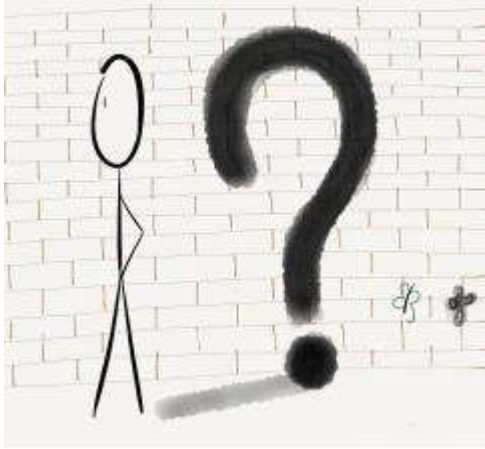
➤ Comparte con tus compañeras y compañeros las actitudes o estrategias que te han funcionado para la resolución de conflictos.



## Sesión 7. Autoconocimiento



▶ Lee el siguiente texto y realiza las siguientes actividades.



### ¿Quién soy?

Es el sentido que le damos a nuestro propio ser único, diferente a los demás y continuo en el tiempo; es el guion mental que hacemos cada persona de los valores y comportamientos que nos ha transmitido nuestra cultura, integrándolos conforme a nuestras características individuales y nuestra experiencia social. Es decir, la idea que tenemos de nuestra individualidad y de nuestra pertenencia a ciertos grupos. (psicoadapta, s.f.)

(Rosamariposa, 2012)

¿Quién soy?

---

---

---

Mis cualidades son...

---

---

---

¿De dónde vengo?

---

---

---



➤ Integra la información que se solicita en el siguiente cuadro, recuerda que es importante tener una visión a futuro de lo que queremos lograr.

Llegar a la meta antes o después				
Metas	Objetivos personales		Objetivos profesionales	
Temporalidad	Así es mi realidad actual	Así quiero que sea mi futuro	Así es mi realidad actual	Así quiero que sea mi futuro
Corto plazo				
Mediano plazo				
Largo plazo				



▶ Forma equipos de cinco integrantes y platica brevemente al equipo quién eres:

Yo nací en...

---

Tus características

---

---

Tus debilidades

---

---

Tus fortalezas.

---

---

¿Cuáles son tus metas?

---

---



## Sesión 8. Autorregulación



► Lee el siguiente texto y realiza las siguientes actividades.

### ¿Qué es la autorregulación?

Capacidad de control y gestión tanto de los pensamientos, emociones y acciones; nos permite plantearnos metas y dirigirnos hacia ellas, es decir, es un proceso de autodirección; adaptación al medio y un adecuado ajuste tanto personal como social (Alabau, 2021).

- El control de los pensamientos es un proceso metacognitivo, es decir, que permite el control de los propios procesos cognitivos.
- El control de las acciones permitirá ejercer un dominio sobre la conducta tal que nos permita alcanzar nuestros objetivos.
- El control de las emociones, tanto positivas como negativas, también está vinculado con el logro de nuestras metas.
- El control de la motivación consiste en automotivarse para una tarea y en mantener, durante la ejecución, la concentración e interés. (Castaños, 2019)

¿Tienes buena autorregulación? ¿Por qué?

---

---

¿Consideras que tu autorregulación es elocuente?

---

---



¿Crees que las emociones influyan en el logro de las metas que te planteas? ¿Por qué?

---

---



- Formen un círculo y siéntense en el piso, con la indicación del docente, expresen con una palabra, cómo se sienten emocionalmente, continuará el integrante que se encuentre a la derecha hasta que todos participen.

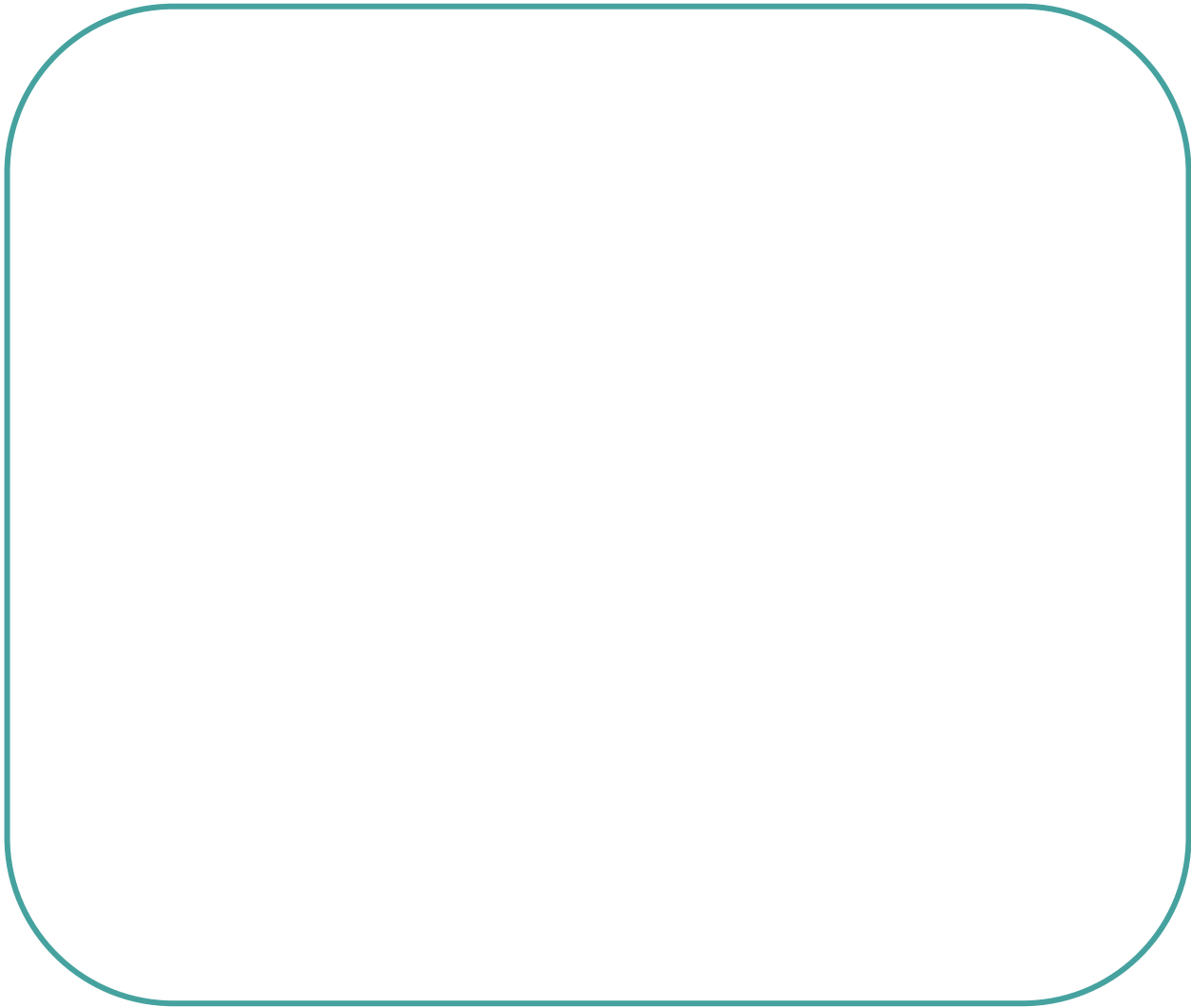
Posteriormente, cierran un momento los ojos y traten de recordar una situación **agradable** que hayan vivido en algún momento de su vida, con la intención de identificar la emoción que evoca este recuerdo. Así mismo deben de ubicar en que parte de su cuerpo se ve reflejada esa emoción.



- Dibuja un monstruo en el recuadro, y en las líneas debajo de él elabora una historia (puede ser en cualquier ámbito de su vida, escuela, familia, comunidad, etc.).



- Relata la historia de tu monstruo frente al grupo.



---

---

---

---

---

---



>> Contempla este material para la próxima sesión.

Cartulina por estudiante, plumones y cinta adhesiva.



## Sesión 9. Conociendo mi escuela



- Formen dos grupos, y elijan cada uno una parte del salón para trabajar. Peguen las cartulinas en la pared de tal manera que formen un lienzo similar a la siguiente tabla:

Respuestas	Dibujo

- Contesten en la primera columna, las siguientes preguntas en una sola palabra, mientras que, en la segunda, relicen un dibujo que represente el conjunto de preguntas.

Equipo 1	Equipo 2
¿Cómo percibes la escuela?	¿Actividad qué más te gusta?
¿Qué te agrada y qué no?	¿Cuál costumbre prefiero?
¿Qué cambiarías?	¿Qué deporte prefiero?
¿Qué expectativas tienes sobre esta escuela?	¿Cuál es mi juego favorito?
¿Qué emoción experimentaste al ingresar a un nuevo nivel educativo?	¿Cuál es mi comida favorita?
¿Qué habilidades consideras tener para afrontar este nuevo reto educativo?	¿Qué te deja este campo formativo?





➤ En plenaria comparte tu experiencia sobre el ingreso a un nuevo nivel educativo.



➤ Contempla este material para la próxima sesión de matemáticas.

Regla, compás, transportador, colores, sacapuntas, hojas, calculadora y lápiz.

#### Fuentes consultadas

Construye T (2023). SEP. <http://construyet.sep.gob.mx/>

Díaz - Aguado, M. J. (2002) Porque se produce la violencia escolar y como prevenirla. *Revista Iberoamericana de Educación*. (37), 17-47 <https://www.redalyc.org/pdf/800/80003703.pdf>

Jóvenes en casa (2023) SEP. <http://jovenesencasa.sep.gob.mx/>

Jóvenes en tv. SEP. <http://jovenesencasa.sep.gob.mx/jovenes-en-tv/>

Rojas, A. (2021, 06 de septiembre). La historia de Esmeralda Millán, víctima de los ataques con ácido en México: "Me decía que si yo no era suya, no iba a ser de nadie. Lo dejé y me atacó" *BBC Mundo en México*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-58442459>.

Programa de las Naciones Unidas PNUD (2021). *Guía de actividades complementarias del ámbito de formación socioemocional de educación integral en sexualidad y género*. Construye T

Programa de las Naciones Unidas PNUD (2021). *Guía de Educación para la Salud como parte de la formación socioemocional de las comunidades escolares de Educación Media Superior*. Construye T

Programa de las Naciones Unidas PNUD (2021). *Guía de sesiones de actividades deportivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales*. Construye T



## **EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA AL INGRESO A LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR 2023-2024**

### **Coordinadores y dirección estratégica**

Delia Carmina Tovar Vázquez  
Directora de Innovación Educativa

Adriana Hernández Fierro  
Jefa del Departamento de Desarrollo de Planes y Programas

Oscar Manuel Chávez Piedra  
Subdirector de divulgación

Karina Salado López  
Personal de apoyo de innovación Educativa

### **Diseño gráfico**

Jonatan Rodrigo Gómez Vargas

### **Asesoría técnico-pedagógica**

Claudia Ivette Gaona Salado  
Sara Elena Calvillo López  
Alejandra Carolina Melo Galicia  
Martín Peña Ramírez

Tels. 3600 2511, Ext. 64353  
Página web: <http://www.cosfac.sems.gob.mx>

**Se autoriza la reproducción total o parcial de este documento, siempre y cuando se cite la fuente y no se haga con fines de lucro.**

**Secretaría de Educación Pública  
Subsecretaría de Educación Media Superior  
Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico  
2023**