

CONTENIDO

Presentación	V
Conoce tu libro	VI

Módulo 1

¿Qué hacer para estar bien?

Lección	Ámbito de la formación socioemocional	Categoría	Páginas
1. Todos somos uno Progresión 3	Práctica y colaboración ciudadana	Educación cívica y cultura democrática	6-9
2. ¡Bienestar: para estar bien! Progresión 3	Educación para la salud	Vida saludable	10-13
3. Siempre en movimiento Progresión 5	Actividades físicas y deportivas	El deporte: un derecho humano para todas y todos	14-17
4. Hablemos sin filtros Progresión 3	Educación integral en sexualidad y género	Las y los Jóvenes tienen derechos sexuales	18-21
5. Siento, expreso y creo Progresión 3	Actividades artísticas y culturales	El arte como necesidad humana	22-25
6. Controlo mis emociones Progresión 4	Práctica y colaboración ciudadana	Educación cívica y cultura democrática	26-29
7. Cuédate, por mi salud Progresión 3	Educación para la salud	Salud y sociedad	30-33
8. Feliz sin estrés Progresión 3	Actividades físicas y deportivas	El deporte y las emociones	34-37
9. Hablemos de... sexualidad Progresión 5	Educación integral en sexualidad y género	Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	38-41
Lo que hemos aprendido			46

Módulo 2

Ruta del empoderamiento

Lección	Ámbito de la formación socioemocional	Categoría	Páginas
10. Soy una estrella Progresión 4	Actividades artísticas y culturales	El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento	54-57
11. ¡Antes de reaccionar, recuerda pensar! Progresión 3	Práctica y colaboración ciudadana	Seguridad y educación para la paz	58-61

12. Eres lo que comes Progresión 3	Educación para la salud	Hábitos saludables	62-65
13. Nos respetamos Progresión 3	Actividades físicas y deportivas	El deporte, la discriminación de género y la violencia	66-69
14. Me veo Progresión 6	Educación integral en sexualidad y género	Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	70-73
15. Bien comer, para bien vivir Progresión 4	Educación para la salud	Hábitos saludables	74-77
16. La vida en igualdad Progresión 4	Educación integral en sexualidad y género	Equidad, inclusión y no violencia	78-81
17. Alcanzar mis sueños Progresión 7	Educación integral en sexualidad y género	Salud sexual y reproductiva	82-85
18. Saber es poder Progresión 3	Educación integral en sexualidad y género	Educación integral de la sexualidad	86-89
Lo que hemos aprendido			94

Módulo 3

¿Cómo volvemos más sabios?

Lección	Ámbito de la formación socioemocional	Categoría	Páginas
19. ExpresArte Progresión 3	Práctica y colaboración ciudadana	Perspectiva de género	102-105
20. Todos somos iguales Progresión 5	Educación integral en sexualidad y género	Equidad, inclusión y no violencia	106-109
21. Desconéctate Progresión 3	Educación para la salud	Uso responsable de las tecnologías	110-113
22. Crianza en 4D Progresión 8	Educación integral en sexualidad y género	Salud sexual y reproductiva	114-117
23. Nosotros también podemos Progresión 3	Actividades físicas y deportivas	Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte	118-121
24. Tener o no tener, ésa es la decisión Progresión 9	Educación integral en sexualidad y género	Salud sexual y reproductiva	122-125
25. Pienso, luego compro Progresión 3	Práctica y colaboración ciudadana	Conservación y cuidado del medio ambiente	126-129
26. Respeto, sin excepciones Progresión 3	Educación integral en sexualidad y género	Ciudadanía sexual	130-133
27. Cuidando mi futuro Progresión 4	Actividades artísticas y culturales	El arte como forma de aproximación a la realidad	134-137

Lo que hemos aprendido 142

Bibliografía 146

PRESENTACIÓN

Recursos Socioemocionales 3: Currículum ampliado integra una nueva propuesta de libros diseñados para mejorar tu bienestar físico, mental y emocional, y fortalecer el área socioemocional en tu formación.

La obra está diseñada para que logres reconocer y comprender lo que acontece en tu vida con el fin de alcanzar un estado de bienestar y sentido de pertenencia social. Podrás adquirir herramientas para ejercer una ciudadanía responsable y comprometida con tu comunidad, así como para lograr un cuidado físico y corporal y, sobre todo, emocional.

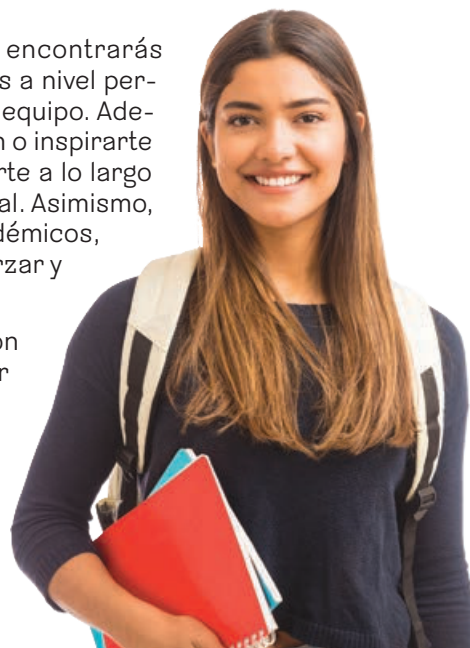
Está organizado en tres módulos con lecciones que cubrirán las progresiones del *Currículum ampliado* que forma parte del Nuevo Marco Curricular Común para la Educación Media Superior. Cada lección cuenta con tres momentos: Punto de encuentro, en el que abordarás información relevante sobre temas vinculados con cada *Ámbito de la formación socioemocional* y actividades que te permitirán reconocer tus saberes previos sobre el tema y cómo los vinculas en situaciones cotidianas; *Trazo metas y avance hacia ellas*, este momento te permitirá poner en práctica tus habilidades hacia el trabajo individual y colaborativo, con el fin de buscar y organizar información, reflexionar sobre los temas propuestos así como ayudarte a fortalecer tus habilidades personales y sociales; finalmente, en *Aprendizaje para mi vida*, integrarás todo lo aprendido en la lección en situaciones de tu aula, escuela o comunidad. Este trabajo está vinculado con otras Unidades de Aprendizaje Curricular, mediante un producto que demostrará tus aprendizajes alcanzados y, al mismo tiempo, reconocerás y fortalecerás alguna de las inteligencias múltiples. Esto te permitirá demostrar la diversidad de habilidades y capacidades que irás desarrollando a lo largo del curso.

Los contenidos de *Recursos Socioemocionales 3: Currículum ampliado* son aprendizajes que se desarrollan en las progresiones de los cinco Ámbitos de la formación socioemocional: *Práctica y Colaboración Ciudadana; Educación para la Salud; Actividades Físicas y Deportivas; Educación Integral, Sexualidad y Género, y Actividades Artísticas y Culturales*, los cuales se abordarán de manera integral en los tres módulos que componen la obra.

En cada módulo encontrarás un proyecto relevante y útil que te ayudará a integrar los aprendizajes de los ámbitos de la formación socioemocional y podrás implementar acciones de mejora para ser llevadas a cabo en el aula, la escuela o tu comunidad. Cada proyecto está orientado hacia uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), propuestos por la ONU. Éstos buscan construir un mundo mejor, por lo que al trabajar en ellos, tú y tus compañeros tendrán la oportunidad de ser agentes de cambio en la búsqueda de soluciones a problemas globales y de tu comunidad.

En *Recursos Socioemocionales 3: Currículum ampliado* encontrarás autoevaluaciones que te ayudarán a reconocer tus avances a nivel personal y realizar coevaluaciones para mejorar tu trabajo en equipo. Además, encontrarás cápsulas para consultar más información o inspirarte con situaciones o frases que te harán reflexionar y motivarte a lo largo de tu desarrollo para lograr tu bienestar y formación integral. Asimismo, a lo largo de este título, y en nuestro sitio de Recursos Académicos, encontrarás documentos que te ayudarán a construir, reforzar y afianzar tus aprendizajes.

Te deseamos mucho éxito en esta trayectoria de formación socioemocional. Prepárate... porque estás a punto de iniciar nuevos retos que contribuirán en tu formación para la vida. Estamos seguros de que lograrás establecer vínculos interpersonales más saludables e igualitarios en tu aula, escuela y comunidad.



CONOCE TU LIBRO

ENTRADA DE MÓDULO

Número y nombre del módulo.

Módulo 3
¿Cómo volvemos más sabios?

Elementos del MCCMS para estas progresiones:
<https://mccms.com/2018/02/>

LECCIONES

LECCIONES	ÁMBITOS DE LA FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL
Lección 19. ExpresArte	• Práctica y colaboración ciudadana
Lección 20. Todos somos iguales	• Educación integral en sexualidad y género
Lección 21. Desconícitate	• Educación para la salud
Lección 22. Crianza en 4D	• Educación integral en sexualidad y género
Lección 23. Nosotros también podemos	• Actividades físicas y deportivas
Lección 24. Tener o no tener, ésa es la decisión	• Educación integral en sexualidad y género
Lección 25. Pienso, luego compro	• Práctica y colaboración ciudadana
Lección 26. Respeto, sin excepciones	• Educación integral en sexualidad y género
Lección 27. Cuidando el futuro	• Actividades artísticas y culturales

Proyecto Diferentes pero iguales

COMPROMISO DS

Presentación de las lecciones que se abordarán en el módulo.

Breve introducción al módulo, que invita a reflexionar sobre nuestras acciones, en la búsqueda de la salud mental, física y emocional, con el fin de sensibilizar nuestra percepción sobre la vida y enfocarla a la toma de decisiones para construir nuestro proyecto de vida.

Ámbitos de la formación socioemocional que se favorecen en cada lección para alcanzar las progresiones dispuestas.

LECCIONES

Organizadas en tres secciones: 1. *Punto de encuentro*, 2. *Trazo y avanza hacia ellas* y 3. *Aprendizajes para mi vida*.

1 Punto de encuentro
Actividades que permiten recuperar o explorar los conocimientos sobre la progresión que se trabaja en la lección.

RECURSOS SOCIOEMOCIONALES | LECCIÓN 19

Lección 19. Punto de encuentro
ExpresArte

Existen tres emociones básicas: alegría, ira y tristeza. Sin embargo, hay muchas más emociones que nos ayudan a sentirnos bien y a vivir mejor. Algunas de ellas son: sorpresa, miedo, vergüenza, culpa, orgullo, amor, odio, envidia, etc. Estas emociones nos ayudan a entender mejor a nosotros mismos y a los demás. También nos ayudan a tomar decisiones y a actuar de manera adecuada en diferentes situaciones.

1. Realiza una gráfica de tus emociones.

• Otorga un porcentaje a cada una de las emociones básicas según las hayas experimentado, en el último mes.

2. Responde las siguientes preguntas, considerando cómo te has sentido últimamente.

- ¿Qué emociones predominan y por qué te has sentido de esa forma?
- ¿Cómo has expresado esas emociones?
- ¿Crees que los roles de género han afectado la forma en cómo las expresas (sí, no y por qué)?

2

Trazo metas y avanza hacia ellas
Actividades que permiten recuperar o explorar los conocimientos sobre la progresión que se trabaja en la lección.

MÓDULO 3
Trazo metas y avanza hacia ellas

1. Realiza investigaciones que brinden evidencia sobre cómo se deben expresar las emociones según el género, y reflexiona sobre su significado.

2. Investiga, en fuentes confiables, cómo afectan los estereotipos de género el desarrollo y la gestión de las emociones.

3. Comparte opiniones con tu grupo, complementa tus ideas y realiza una conclusión sobre cómo inciden los roles de género y los estereotipos en la gestión emocional.

Emociones sin género

Todas las cosas humanas experimentamos las emociones básicas en algún momento de nuestra vida. Sin embargo, nuestra percepción de ellas está fuertemente influenciada por ciertos tipos culturales. Así lo demuestran estudios de la conducta y el cerebro sobre los tipos de decisiones que hacemos frente a ellas. Las emociones básicas nos ayudan a entender mejor a nosotros mismos y a los demás. También nos ayudan a tomar decisiones y a actuar de manera adecuada en diferentes situaciones.

Esta relación entre emociones y roles de género refleja dinámicas sociales que nos ayudan a entender mejor a nosotros mismos y a los demás. También nos ayudan a tomar decisiones y a actuar de manera adecuada en diferentes situaciones.

1. Encuentra a un investigador de tu grupo.

• Trabaja en parejas para que se entrevisten mutuamente.

• Elabora una lista de preguntas para explorar cada una de las seis emociones. Incluye preguntas sobre cómo se expresan las emociones en cada una de las culturas.

MOMENTO DE INSPIRACIÓN

Muchas veces, cuando estamos en una situación difícil, nos sentimos frustrados o desanimados. Sin embargo, si nos enfocamos en lo que podemos hacer, podemos encontrar soluciones creativas y nuevas formas de pensar.

2. En conjunto, analicen las respuestas.

• Establezcan qué similitudes hay en su forma de sentir y expresar sus emociones, de modo que puedan entender que las emociones son universales y no dependientes de un rol de género.

3. Argumenten cómo la igualdad de género contribuye a la expresión auténtica y libre de las emociones.

3

Aprendizaje para mi vida

Actividades enfocadas en la concreción de una evidencia de aprendizaje, que demuestre los aprendizajes alcanzados, enfocados en regular las emociones, así como en facilitar la interacción con los otros, adoptando una capacidad de respuesta crítica, empática, respetuosa y tolerante.

Al mismo tiempo, los aprendizajes alcanzados son **transversales** con otras **Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC)**. Los iconos con que indica cada UAC son:



Lengua y comunicación



Pensamiento matemático



Humanidades



Ciencias sociales



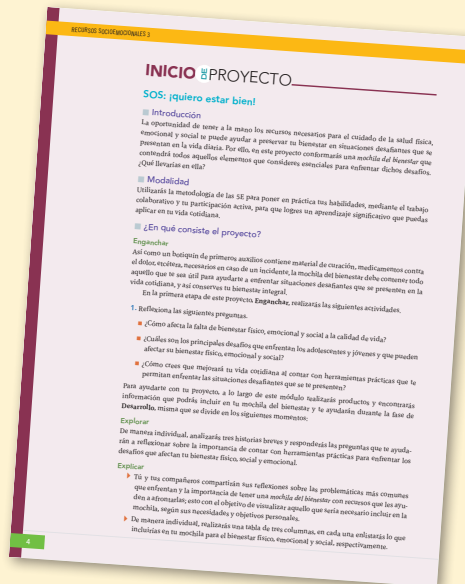
Cultura digital



Ciencias naturales, experimentales y tecnología

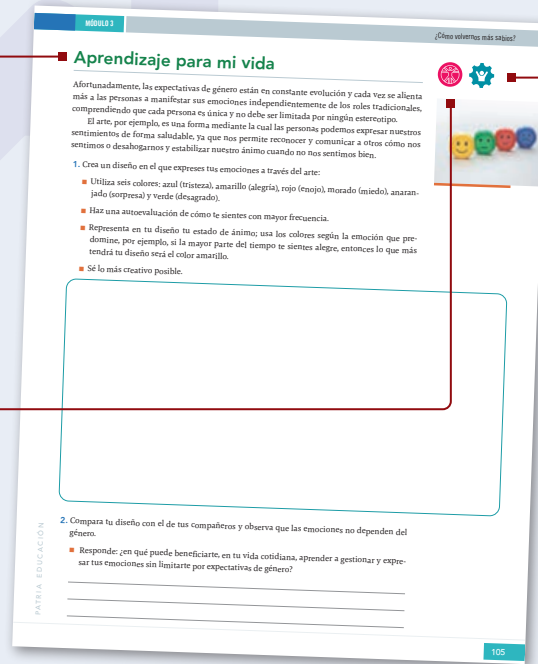
PROYECTOS

En cada módulo se propone un proyecto, el cual tiene un alcance significativo con las progresiones de cada *Ámbito de la formación socioemocional*. Se abordan mediante diferentes metodologías activas como 5E.



En nuestra plataforma **Recursos Académicos** encontrarás material complementario para reforzar lo aprendido en clase. Ingresa a los enlaces que encontrarás a lo largo del libro o visita nuestra plataforma:

<https://bachillerato.recursosacademicos.com/>



Inteligencias múltiples

Al trabajar en la elaboración de los productos al final de cada lección, tendrás la oportunidad de reconocer, demostrar y fortalecer alguna de las diferentes inteligencias múltiples con que cuentas y que te ayudarán a desarrollar diferentes capacidades específicas a lo largo del curso. Los podrás identificar mediante los siguientes iconos:



Inteligencia lógico matemática



Inteligencia lingüística



Inteligencia espacial



Inteligencia musical



Inteligencia kinestésico corporal



Inteligencia intrapersonal



Inteligencia interpersonal



Inteligencia naturalista

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Autoevaluación y coevaluación

- Permiten valorar las habilidades y las actitudes desarrolladas.

Evaluación sumativa

- Reactivos que permiten valorar los aprendizajes alcanzados.
- Están disponibles en nuestra plataforma de Recursos Académicos.