

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y VALORES PARA LA VIDA

SECUNDARIA



¿Qué es **CONOCIÉNDOME**[®]?

En este programa aprenderán a conocer sus emociones y a expresarlas. Esto les ayudará a llevarse mejor con su familia y maestros, a tener más y mejores amigos, a divertirse más, a saber cómo solucionar sus problemas sin regaños o peleas, entre otras cosas.

Es el mejor programa de educación socioemocional y valores para la vida, que tiene como objetivo desarrollar habilidades socioemocionales en estudiantes de preescolar, primaria y secundaria, con un enfoque integral ya que involucra al estudiante, al docente y a los padres de familia.



ÍNDICE

1º

UNIDAD 1. AUTOCONOCIMIENTO

Identificación y expresión de emociones. Sesión 1	pág. 7
Identificación y expresión de emociones. Sesión 2	pág. 9
Autoestima. Sesión 1	pág. 12
Autoestima. Sesión 2	pág. 15
El poder del pensamiento. Sesión 1	pág. 18
El poder del pensamiento. Sesión 2	pág. 23
Cierre de proyecto	pág. 25

UNIDAD 2. AUTORREGULACIÓN

¿Qué es autocontrol? Sesión 1	pág. 26
¿Qué es autocontrol? Sesión 2	pág. 28
Estrategia de autocontrol. Sesión 1	pág. 30
Estrategia de autocontrol. Sesión 2	pág. 34
Análisis y solución de conflictos. Sesión 1	pág. 36
Análisis y solución de conflictos. Sesión 2	pág. 39
Cierre de proyecto	pág. 42

UNIDAD 3. LOGRO DE METAS Y AUTONOMÍA

Aprendiendo de los errores / perseverancia. Sesión 1	pág. 43
Aprendiendo de los errores / perseverancia. Sesión 2	pág. 46
Trabajo en equipo. Sesión 1	pág. 48
Trabajo en equipo. Sesión 2	pág. 51
¿Como pedir ayuda? Sesión 1	pág. 53
¿Como pedir ayuda? Sesión 2	pág. 56
Cierre de proyecto	pág. 60

UNIDAD 4. EMPATÍA

¿Qué es la empatía? Sesión 1	pág. 61
¿Qué es la empatía? Sesión 2	pág. 64
Aceptando las diferencias. Sesión 1	pág. 67
Aceptando las diferencias. Sesión 2	pág. 70
Escucha Activa. Sesión 1	pág. 73
Escucha Activa. Sesión 2	pág. 78
Dar y recibir ayuda. Sesión 1	pág. 80
Dar y recibir ayuda. Sesión 2	pág. 82
Cierre de proyecto	pág. 84

UNIDAD 5. RELACIONES CON OTROS

Hacer amigos y mantenerlos. Sesión 1	pág. 85
Hacer amigos y mantenerlos. Sesión 2	pág. 88
Relaciones sanas y relaciones tóxicas. Sesión 1	pág. 91
Relaciones sanas y relaciones tóxicas. Sesión 2	pág. 94
Bullying. Sesión 1	pág. 97
Bullying. Sesión 2	pág. 99
Uso de seguro de redes sociales. Sesión 1	pág. 103
Uso de seguro de redes sociales. Sesión 2	pág. 106
Cierre de proyecto	pág. 108

ANEXOS

Pre - post - monitoreo Unidad 1	pág. 110/112
Pre - post - monitoreo Unidad 2	pág. 114/115
Pre - post - monitoreo Unidad 3	pág. 116/117
Pre - post - monitoreo Unidad 4	pág. 118/119
Pre - post - monitoreo Unidad 5	pág. 120/121

¿Por qué es importante **CONOCIÉNDOME**®?

Tanto la UNESCO como la OCDE, coinciden en la importancia de incorporar las habilidades sociales emocionales como parte integral de la formación de los estudiantes.

"El Acuerdo Educativo Nacional hace corresponsable a los padres en la educación de sus hijas e hijos, pues no sólo es responsabilidad de las maestras y maestros" (Esteban Moctezuma, enero, 2020).

"El Acuerdo Educativo Nacional (AEN) y la Nueva Escuela Mexicana (NEM) buscan educar la mente y el corazón de la infancia y juventud mexicana.

Los docentes tienen un papel preponderante para lograr una educación en la que se enseñe a pensar y sentir". (Esteban Moctezuma Barragán, titular de la Secretaría de Educación Pública [SEP] 2020).

ÍNDICE

2°

UNIDAD 1. AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué es la autoestima? Sesión 1	pág. 7
¿Qué es la autoestima? Sesión 2	pág. 10
Fortaleza y áreas de oportunidad. Sesión 1	pág. 14
Fortaleza y áreas de oportunidad. Sesión 2	pág. 17
Identidad. Sesión 1	pág. 21
Identidad. Sesión 2	pág. 24
Cierre de proyecto	pág. 27

UNIDAD 2. AUTORREGULACIÓN

Racional o emocional. Sesión 1	pág. 28
Racional o emocional. Sesión 2	pág. 31
Manejo de fracaso. Sesión 1	pág. 34
Manejo de fracaso. Sesión 2	pág. 36
Técnicas de relajación. Sesión 1	pág. 38
Técnicas de relajación. Sesión 2	pág. 42
Cierre de proyecto	pág. 44

UNIDAD 3. LOGRO DE METAS Y AUTONOMÍA

Manejo de emociones fuertes. Sesión 1	pág. 46
Manejo de emociones fuertes. Sesión 2	pág. 49
Aceptando un "no". Sesión 1	pág. 52
Aceptando un "no". Sesión 2	pág. 55
Comunicación asertiva. Sesión 1	pág. 58
Comunicación asertiva. Sesión 2	pág. 61
Cierre de proyecto	pág. 60

UNIDAD 4. EMPATÍA

¿Qué es la empatía? Sesión 1	pág. 65
¿Qué es la empatía? Sesión 2	pág. 67
Aceptando las diferencias. Sesión 1	pág. 70
Aceptando las diferencias. Sesión 2	pág. 74
Escucha Activa. Sesión 1	pág. 78
Escucha Activa. Sesión 2	pág. 80
Dar y recibir ayuda. Sesión 1	pág. 83
Dar y recibir ayuda. Sesión 2	pág. 86
Cierre de proyecto	pág. 90

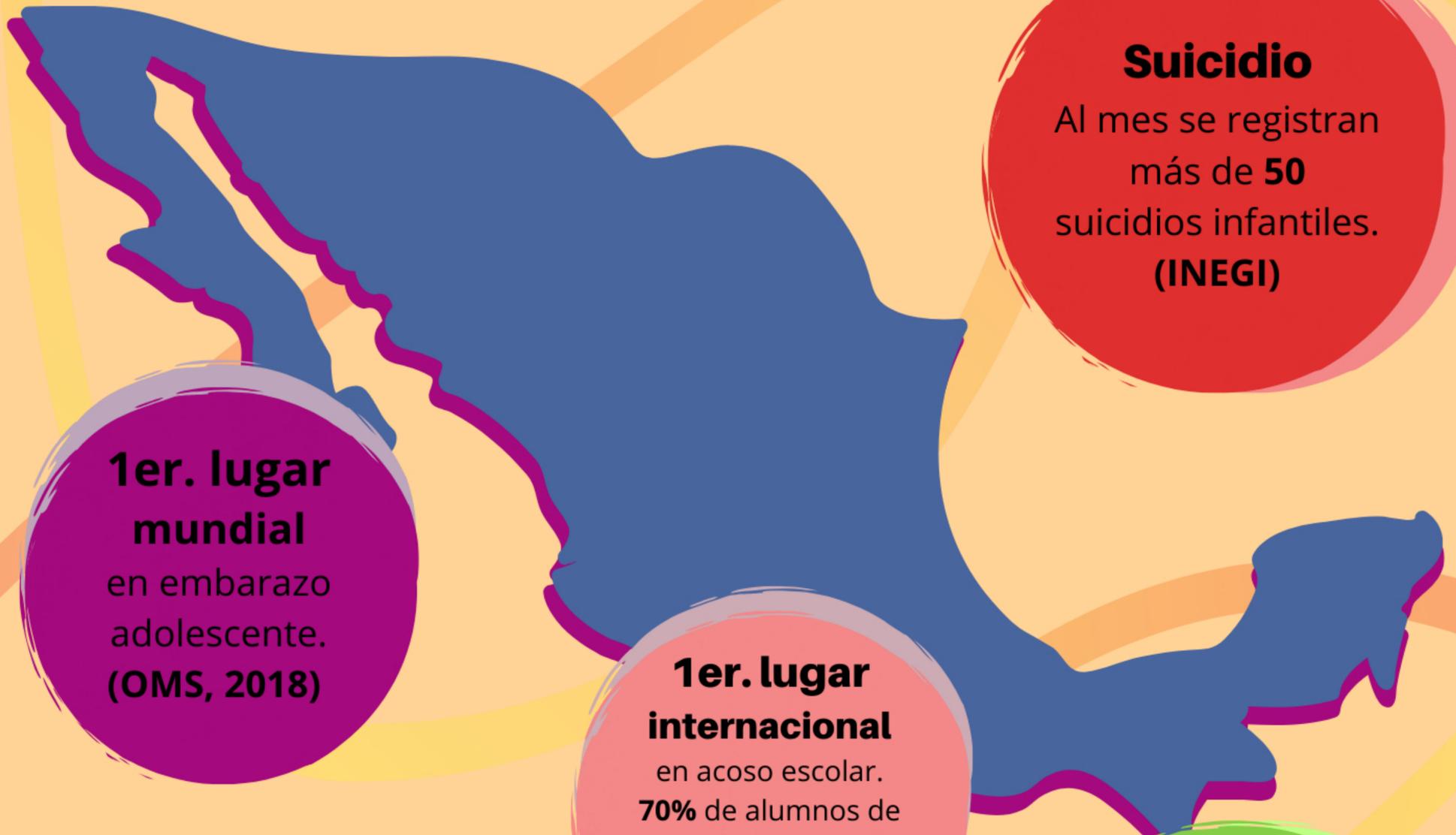
UNIDAD 5. RELACIONES CON OTROS

Empatía. Sesión 1	pág. 91
Empatía. Sesión 2	pág. 93
¿Qué es la agresión? Sesión 1	pág. 96
¿Qué es la agresión? Sesión 2	pág. 99
¿Qué puedo hacer desde afuera? Sesión 1	pág. 102
¿Qué puedo hacer desde afuera? Sesión 2	pág. 105
Uso seguro de redes sociales. Sesión 1	pág. 108
Uso seguro de redes sociales. Sesión 2	pág. 111
Cierre de proyecto	pág. 113

ANEXOS

Pre - post - monitoreo Unidad 1	pág. 116/117
Pre - post - monitoreo Unidad 2	pág. 118/119
Pre - post - monitoreo Unidad 3	pág. 120/121
Pre - post - monitoreo Unidad 4	pág. 121/123
Pre - post - monitoreo Unidad 5	pág. 124/125

¿Qué está pasando con los niños y niñas en nuestro país?



Suicidio

Al mes se registran más de **50** suicidios infantiles. (INEGI)

1er. lugar mundial en embarazo adolescente. (OMS, 2018)

1er. lugar internacional en acoso escolar. **70%** de alumnos de primaria y secundaria sufre acoso escolar. (OCDE en México, 2019)

2015 a 2018 Aumentó un **153%** el reclutamiento de menores por el crimen organizado, a partir de los **10 años** de edad. (CIDH, 2019)

12 a 17 años
Edad en que se inicia el consumo de drogas, alcohol y tabaco. (Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, Encodat, 2019)

ÍNDICE

3°

UNIDAD 1. AUTOCONOCIMIENTO

¡Yo soy!/Autoimagen. Sesión 1	pág. 7
¡Yo soy!/Autoimagen. Sesión 2	pág. 9
Pensamientos sobre si mismo. Sesión 1	pág. 11
Pensamientos sobre si mismo. Sesión 2	pág. 13
¿Cómo me siento? Sesión 1	pág. 16
¿Cómo me siento? Sesión 2	pág. 18
Cierre de proyecto	pág. 20

UNIDAD 2. AUTORREGULACIÓN

Solución de problemas. Sesión 1	pág. 21
Solución de problemas. Sesión 2	pág. 24
Asertividad. Sesión 1	pág. 27
Asertividad. Sesión 2	pág. 30
Manejo del estrés. Sesión 1	pág. 33
Manejo del estrés. Sesión 2	pág. 36
Cierre de proyecto	pág. 39

UNIDAD 3. LOGRO DE METAS Y AUTONOMÍA

Excesos. Sesión 1	pág. 40
Excesos. Sesión 2	pág. 42
Toma de decisiones. Sesión 1	pág. 45
Toma de decisiones. Sesión 2	pág. 47
Alcohol y drogas. Sesión 1	pág. 51
Alcohol y drogas. Sesión 1	pág. 54
Cierre de proyecto	pág. 57

UNIDAD 4. EMPATÍA

Manejo del duelo. Sesión 1	pág. 58
Manejo del duelo. Sesión 2	pág. 60
Presión Social. Sesión 1	pág. 63
Presión Social. Sesión 2	pág. 67
Resiliencia. Sesión 1	pág. 72
Resiliencia. Sesión 2	pág. 75
Conociendo a los agresores y a las víctimas. Sesión 1	pág. 78
Conociendo a los agresores y a las víctimas. Sesión 2	pág. 81
Cierre de proyecto	pág. 84

UNIDAD 5. RELACIONES CON OTROS

Formas de trato. Sesión 1	pág. 91
Formas de trato. Sesión 2	pág. 93
Lazos efectivos sanos y tóxicos. Sesión 1	pág. 96
Relaciones sanas y relaciones tóxicas. Sesión 2	pág. 99
Estrategias para responder a una agresión. Sesión 1	pág. 102
Estrategias para responder a una agresión. Sesión 2	pág. 105
Uso seguro de redes sociales. Sesión 1	pág. 108
Uso seguro de redes sociales. Sesión 2	pág. 111
Cierre de proyecto	pág. 113

ANEXOS

Pre - post - monitoreo Unidad 1	pág. 110/111
Pre - post - monitoreo Unidad 2	pág. 112/114
Pre - post - monitoreo Unidad 3	pág. 116/118
Pre - post - monitoreo Unidad 4	pág. 120/122
Pre - post - monitoreo Unidad 5	pág. 124/126

CONOCIÉNDOME[®] nivel Secundaria se compone de cinco unidades.
Cada tema Socioemocional se divide en:

1 Activándome

- Incluye actividades y dinámicas como introducción al tema central dirigidas por el profesor. Éstas se encuentran en el libro Guía de planeaciones de clase

2 Explorándome

- Incluye un cuestionario/ejercicio de autoconocimiento y un reto inicial.
- El objetivo de este cuestionario es que el alumno se conozca mejor, creando autoconciencia por ello, es importante que sea honesto al responderlo y respete los resultados obtenidos de sus compañeros.

3 Informándome

- Se presentan los conceptos clave del tema.
- Incluye la sección Reflexionando (análisis de casos reales o preguntas para discusión).

4 Practicando

- Incluye actividades prácticas en el libro y la sección **Recuerda**, que habla sobre beneficios del tema o tips para llevarlo a la práctica

5 Construyendo mi proyecto

- Este espacio es para que el alumno lo elabore, de acuerdo con las indicaciones de su libro, el proyecto que representara en cada unidad temática.
- El alumno registrara el porcentaje de avance en su proyecto en el formato "Evaluándome", que se encuentra al final de cada unidad en el "Cierre del proyecto".

6 Fortaleciéndome

- Reflexión y conclusiones sobre el tema central.
- Incluye la sección Reto final en la práctica de lo aprendido. Cada vez que realice el Reto final, debe registrarlo en el formato "Evaluándome" que se encuentra al final de cada unidad en el "Cierre de proyecto"