

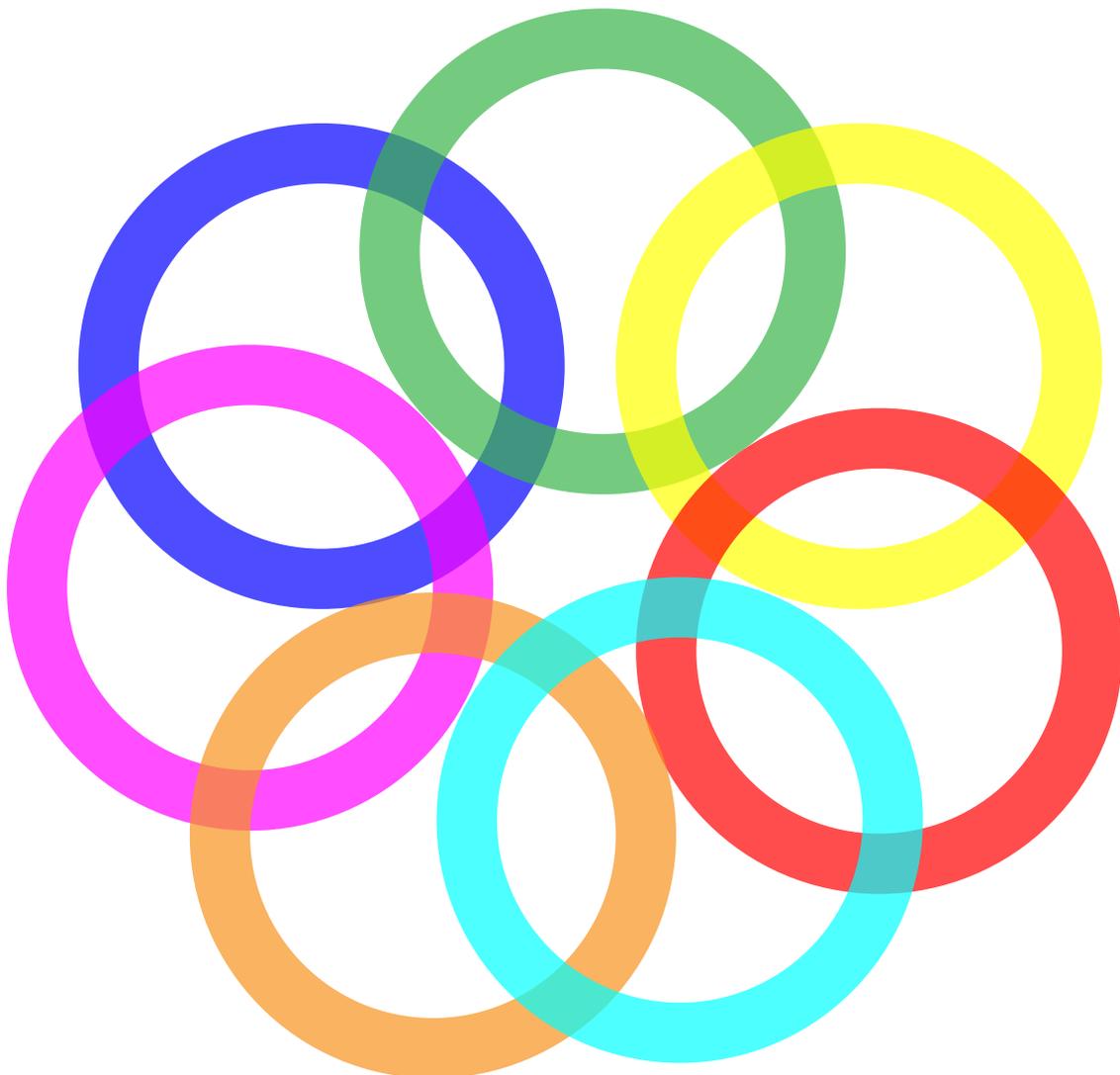


República de Honduras
Secretaría de Educación

Cuaderno de Trabajo

Educación Socioemocional

Decimo y Undécimo Grado
Bachillerato en Ciencias y Humanidades BCH
Modalidad de Educación en Casa



El Cuaderno de Trabajo Educación Socioemocional, de Décimo y Undécimo Grado del Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH), modalidad de Educación en Casa, fue elaborado por docentes especialistas con asesoría técnica del programa CaPAZ-GIZ y es propiedad de la Secretaría de Educación de Honduras, C.A.

PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

Juan Orlando Hernández Alvarado

SECRETARIO DE ESTADO EN EL DESPACHO DE EDUCACIÓN

Arnaldo Bueso Hernández

SUBSECRETARIA DE ASUNTOS TÉCNICO PEDAGÓGICOS

Gloria Menjivar

DIRECTOR GENERAL DE MODALIDADES EDUCATIVAS

Ovilso Zuniga

SUBDIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN EN CASA

Daysi Karina Maradiaga

DIRECTORA PROGRAMA CaPAZ/GIZ

Felicitas Eser

Autoría

Daysi Georgina Coello

Fanny Erazo Paiszano

Asesoría técnica Programa CaPAZ/GIZ

Bayron Flores Salazar

Daysi Georgina Coello

Asesoría Técnica Curricular

Subdirección General de Educación para la Prevención y Social Rehabilitación

Maritza Amaya

Cecilia Swarton

Revisión Técnico Gráfico

Dirección General de Innovación

Tecnológica y Educativa / SE

Diseño y Diagramación

Jorge D. Morales / GIZ Lic.

Alejandro J. Lara/SDGEC

Digna Elizabeth Rivera

Directora General de Innovación Tecnológica y Educativa

©Secretaría de Educación

Parque Naciones Unidas Cristo del Picacho, Col. El Hatillo,

Tegucigalpa M.D.C., Honduras C.A.

www.se.gob.hn

©Dirección General de Modalidades Educativas.

Cuaderno de Trabajo de Educación Socioemocional, Décimo y Undécimo Grado de Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH)

Primera Edición 2021

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento Cuaderno de Trabajo de Educación Socioemocional por cualquier medio, sin la autorización de la Secretaría de Educación de Honduras, C.A.

PRESENTACIÓN

La Secretaría de Estado en el Despacho de Educación, continúa sus esfuerzos para cumplir con su responsabilidad de ofrecer servicios educativos de calidad que constituyen un derecho humano. En este sentido, la Subsecretaría de Asuntos Técnicos Pedagógicos, en cumplimiento a sus atribuciones descritas en la Ley Fundamental de Educación, impulsó el diseño de Cuadernos de Trabajo de diferentes áreas temáticas transversales, con apoyo técnico y financiero del Programa Regional “Promoción del empleo, de la formación y la capacitación de jóvenes marginados para contribuir a la prevención de la violencia que afecta la juventud en Centroamérica (CaPAZ)”, en coordinación y apoyo a los esfuerzos del Programa ALTERNATIVAS ,el cual también es implementado por la GIZ, por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania.

Los Cuadernos de Trabajo son un producto del saber teórico y práctico de docentes especialistas, en coordinación con los especialistas del nivel central de la Secretaría de Educación, en su atribución reguladora y de aprobación. El propósito es, apoyar el rol de los tutores y facilitar el logro de los aprendizajes de los educandos del décimo y undécimo grado del Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH) de la Modalidad Educación en Casa, en temas de Prevención de la violencia, La prevención de la migración irregular. La atención socioemocional y la prevención del Covid 19 en los centros educativos.

El presente Cuaderno de Trabajo refiere a la “Educación Socioemocional”, responde a las necesidades estudiadas por la Subdirección General de Educación para la Prevención y Rehabilitación social. Incluye temas relacionados con: La violencia: un fenómeno de estudio y prevención. La violencia juvenil: un análisis de las causas y efectos. Violencia: ¿quién,¿qué y dónde? Las TIC una ventana que se rompe hacia la violencia. La violencia escolar. La violencia de género. La violencia comunitaria y las pandillas y El deporte como estrategia de prevención de la violencia. Cada tema se desarrollará durante un mes. A partir del mes de marzo a octubre. Las actividades del mes están organizadas en 4 semana, se estima que en dos horas continuas podrá el educando desarrollar las actividades correspondientes a cada semana.

Está diseñado conforme a los logros de aprendizaje descritos en el Plan de Estudios del BCH, integra varias áreas y campos curriculares, amplían y dinamizan la forma de aprender de los educandos, a través de lecturas obligatorias, ejercicios prácticos que promueven en primer lugar el estudio autónomo, la reflexión, el análisis y la adecuada respuesta a cada una de los retos de aprendizaje. Ofrecen, además, espacios de aprendizaje para que los educandos de la modalidad de Educación en Casa, autovaloren y aseguren por sí mismos el logro de los aprendizajes esperados.

Secretaría de Estado en el Despacho de Educación

GENERALIDADES DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO PARA EDUCANDOS DEL BACHILLERATO EN CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA MODALIDAD EDUCACIÓN EN CASA



La oferta académica que ofrece el sistema educativo de Honduras, incluye el Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH), el cual pretende que el educando independientemente de la modalidad o forma de entrega en la cual participe, alcance la madurez necesaria para seleccionar la carrera conforme a su vocación y desempeñarse con éxito durante la realización de sus estudios universitarios.

Una de las modalidades que desarrolla el BCH es la de Educación en Casa, la cual ofrece servicios educativos de calidad, personalizados en el contexto del hogar y certificados en los centros educativos de la zona.

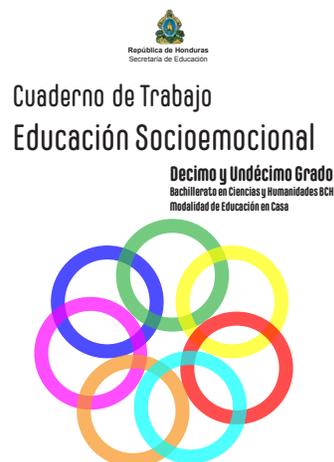
¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

El propósito de los Cuadernos de Trabajo del BCH-EC, es contribuir a que las y los educandos logren sus aprendizajes de manera práctica y efectiva. Asimismo, que las y los tutores puedan efectuar el acompañamiento a los educandos de manera precisa, para garantizar el desarrollo de las experiencias de aprendizaje propuestas, y que ejerciten lo suficiente, para asegurar el logro de los aprendizajes esperados.

En cuanto a las y los docentes, se espera que los Cuadernos de Trabajo sirvan de referencia para conocer las experiencias de aprendizaje que han desarrollado los educandos y que puedan verificar su calidad en los cuadernos de notas y en el Portafolio. Representan un insumo para otorgar la certificación de los aprendizajes de cada educando con impacto en su promoción de un grado al otro, hasta graduarse como Bachiller en Ciencias y Humanidades. El propósito es también, continuar con el fortalecimiento del sistema de apoyo al desarrollo curricular de los procesos de enseñanza aprendizaje del décimo y undécimo grado del Bachillerato en Ciencias y Humanidades del Nivel de Educación Media.

¿QUÉ OTRAS CAPACIDADES SE DESARROLLAN CON LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

CAPACIDADES	
<ul style="list-style-type: none">• Generar nuevos aprendizajes a partir de los saberes previos.• Crear relaciones con su entorno.• Reflexionar para la toma de decisiones.• Abstractar información del contexto.• Recoger nueva información desde la lectura.	<ul style="list-style-type: none">• Reconstruir la información.• Comprender y explicar su propia realidad.• Demostrar el aprendizaje en circunstancias reales.• Predecir un desenlace.• Concluir sobre hechos reales.



¿CÓMO ESTÁN ORGANIZADOS LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

Los Cuadernos de Trabajo se inscriben en los logros de aprendizajes y contenidos del Plan de Estudio del BCH. Su organización, responde a una secuencia de experiencias de aprendizaje conectadas entre sí, agrupadas en fases o etapas propios del aprendizaje activo y participativo.

Se centran en las y los educandos del BCH de la Modalidad de Educación en Casa. A la vez, se caracterizan por los roles intransferibles que deben desempeñar las y los educandos, en diferentes momentos y con propósitos diversos. Su finalidad es presentar situaciones reales para que cada educando las desarrolle de manera autónoma en un clima centrado en el aprendizaje significativo.

La estructura y definición de cada una de sus partes es la siguiente:

NOMBRE DE LA UNIDAD O TEMA A DESARROLLAR

Se incluye el nombre de la Unidad o tema conforme al Plan de Estudios del BCH.

Instrucciones

En este apartado se invita a las y los educandos a participar de diferentes experiencias de aprendizaje a través del desarrollo de una serie de actividades propuestas en cada Cuaderno. Se incluye la competencia general de la unidad descrita en el plan de estudios del BCH. Al mismo tiempo, se destaca la importancia y necesidad de desarrollar esta competencia en la vida cotidiana.

Aprendizajes esperados

Corresponde a las competencias específicas nombradas como expectativas de logro en el Plan de estudios del BCH relacionadas con la unidad, pero de manera específica las que correspondan al contenido propuesto en el Cuaderno de Trabajo.

Explore sus aprendizajes previos

Tiene como propósito despertar en las y los educandos, el interés o la necesidad de aprender los saberes que se pretenden enseñar, explorar las ideas, experiencia y conocimientos previos que tienen sobre el tema a desarrollar, los cuales, sirven de anclaje/base para el proceso de construcción de nuevos saberes.

Se enfatiza en que todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos, habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento las y los educandos, tienen la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismos y a la vez demostrarse cuánto saben del tema que va a estudiar.

Construya sus nuevos aprendizajes

Tiene la finalidad de proponer a las y los educandos, nuevas experiencias de aprendizaje que vinculen sus conocimientos y experiencias previas, con nuevos saberes, y que, al vincularlos con situaciones problemáticas de contextos reales, cobren significado y den cumplimiento a los logros esperados.

En esta etapa se enfatiza que los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días y que tenemos derecho a rectificar. Es este momento las y los educandos tienen la oportunidad de reflexionar sobre lo que respondieron en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos habilidades, ideas, creencias y concepciones sobre el tema a desarrollar.

Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, actuales y mejores conocimientos con aplicación para la vida.

Aplice sus nuevos aprendizajes

El propósito es que los educandos desde su mismo ejercicio práctico confirmen la importancia de adquirir nuevos aprendizajes por su aplicación real en la vida diaria. Durante esta etapa los educandos con el desarrollo de diferentes actividades tienen la oportunidad de utilizar los nuevos aprendizajes logrados. Es el momento en el que el educando recapitula los aprendizajes logrados desde el inicio y los aplica en una situación de la vida diaria.

Consolide lo aprendido

Tiene el propósito de desarrollar otras actividades y acciones que amplíen y refuercen los aprendizajes propuestos ya que puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, por lo tanto, se trata de afianzar el saber nuevo.

Autovalore lo aprendido

La finalidad es integrar el conjunto de actividades realizadas por los educandos para confirmar si los saberes logrados son superiores a los que tenían al principio del desarrollo del Cuaderno de Trabajo. En este momento tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuánto ha aprendido. Reflexiona individualmente sobre su desempeño o de regresar a algunas actividades del Cuaderno, de sus libros u otras fuentes para alcanzar el aprendizaje esperado.

¿QUÉ DEBE SABER EL EDUCANDO ACERCA DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

- Son instrumentos de aprendizaje de uso frecuente.
- Son reusables, por tanto, el desarrollo de las actividades de aprendizaje debe hacerse en su cuaderno de notas.
- Apoyan el logro de sus aprendizajes.
- Son complementarios a los libros de texto del IHER.
- Sus contenidos están directamente relacionados con los libros y el Plan de Estudios del BCH.
- Contiene experiencias de aprendizaje organizadas en etapas y momentos.
- Son importantes para afianzar sus aprendizajes correspondientes a su año de estudio.
- Son autoformativos, ya que las instrucciones son claras y precisas para comprender por sí mismo el propósito de cada experiencia de aprendizaje.
- Le ofrecen la oportunidad de autovalorar el logro de sus aprendizajes durante el proceso.
- Son útiles para la autoretroalimentación, permitiéndose demostrar a sí mismo lo que sabe.
- Sirven de evidencia a sus tutores y docentes para demostrarles el logro de sus aprendizajes.
- Contribuyen con su formación integral, al desarrollar las actividades de aprendizaje de manera consciente de que usted es responsable directo de sus propios aprendizajes.
- Durante su uso se espera que practique valores de respeto, honestidad y solidaridad en el cuidado de los Cuadernos, para que puedan servir a otras generaciones de estudiantes.

¿QUÉ DEBEN SABER LOS DOCENTES/TUTORES ACERCA DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

- Cada educando cuenta con los Cuadernos de Trabajo de las diferentes áreas curriculares y campos de formación.
- Son reusables, por tanto, los educandos deben hacer los ejercicios en su cuaderno de notas.
- Representan una evidencia para consignar en el portafolio de cada educando, el desarrollo de las experiencias de aprendizaje relacionadas con los logros esperados.
- Forman parte del plan de trabajo de las y los educandos previsto por los docentes.
- Amplían y complementan la gama de ejercicios de los textos elaborados por el IHER.
- Fortalecen los aprendizajes de los educandos.
- Facilitan al tutor el acompañamiento a los educandos para asegurar el desarrollo de actividades específicas y verificar los resultados precisos para ofrecer la retroalimentación necesaria.
- Son una referencia para verificar el logro de los aprendizajes propuestos en el Plan de Estudios del BCH.

¿QUÉ DEBEN SABER LOS DOCENTES/TUTORES ACERCA DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

- Son parte del plan de trabajo de los educandos que estudian en la Modalidad de Educación en Casa.
- Son complementarios a los textos del IHER, le dan un valor agregado en cuanto a que actualizan los ejercicios de los textos y amplían su sentido práctico.
- Los aprendizajes esperados y los contenidos están directamente relacionados con el Plan de Estudios del BCH.
- Contribuyen a la mejora de la calidad del servicio educativo de la Modalidad de Educación en Casa, por el apoyo que ofrecen para que el aprendizaje sea efectivo.
- Pretenden que el educando, resuelva y aprenda de manera autónoma y para la vida, ya que los ejercicios, textos y situaciones de análisis son parte de la realidad de los educandos.
- Se incentiva al educando a privilegiar el aprendizaje por encima de la calificación, sin menoscabo de que la calificación es un criterio de aprobación y promoción.
- Contribuyen a la formación integral, en correspondencia con el perfil de egreso descrito en el Plan de Estudios del BCH.
- Le facilitan al docente verificar en el portafolio, el cumplimiento de las asignaciones y la calidad de los resultados para ofrecer la retroalimentación necesaria.
- Son una referencia para verificar el logro de los aprendizajes propuestos fundamentalmente para acreditar el logro de las competencias descritas en el Plan de Estudios del BCH.

¿CUÁL ES EL ROL DE LOS DOCENTES/TUTORES, PARA LOGRAR UN MÁXIMO PROVECHO DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO BCH, PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

El uso de los Cuadernos de Trabajo BCH, como estrategia metodológica de enseñanza y aprendizaje depende fundamentalmente del grado de comprensión e importancia que tutores y docentes les asignen durante su desarrollo. Se propone que las actividades a desarrollar por parte de ambos se agrupan en tres momentos:

1. Actividades previas al uso de los Cuadernos de Trabajo:

- Analice, con detenimiento y anticipación, cada Cuaderno para lograr la comprensión de los mismos.
- Lea con atención las intencionalidades de los Cuadernos, descrita en este apartado.
- Haga un resumen, de los temas estudiados el mes anterior, con énfasis en los relacionados a los saberes incluidos en el Cuaderno, para que la pueda utilizar como un instrumento de reforzamiento de aprendizajes.

2. Actividades durante el uso del Cuaderno de Trabajo:

- Explique las intencionalidades del Cuaderno.
- Describa los aprendizajes esperados.
- Estimule los conocimientos previos de las y los educandos.
- Explique cómo se desarrollarán las actividades, es decir, los períodos en los cuáles se realizará la actividad, formas de interacción y responsabilidades individuales.
- Brinde ayuda continua a las y los educandos, para contribuir a resolver sus dudas.

- Coordine, supervise y oriente oportunamente el desarrollo de las actividades.
- Propicie en todo momento el diálogo y la comunicación, el respeto, la confianza y la cordialidad.
- Provoque en las y los educandos, durante el proceso la práctica de actitudes deseables que hagan posible un desempeño honesto y efectivo.

3. Actividades de cierre y valoración de logros:

- Provoque en las y los educandos la reflexión con nuevas preguntas.
- Ayude a afianzar, profundizar, rectificar y ratificar el aprendizaje.
- Respalde los aportes y la creatividad.
- Facilite los aprendizajes con un acompañamiento concreto y breve, al aclarar y responder las preguntas de los educandos.
- Escuche las valoraciones que hace el educando respecto a su desempeño para los logros de sus aprendizajes.

INTRODUCCIÓN AL CUADERNO DE TRABAJO DE APOYO SOCIOEMOCIONAL PARA EDUCANDOS DEL BACHILLERATO EN CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA MODALIDAD EDUCACIÓN EN CASA

La educación es un factor clave para el desarrollo de las personas, y es fundamental para la concreción de las grandes finalidades de un país. Por tanto, su logro es una responsabilidad compartida entre sectores y actores, uno de ellos son los estudiantes.

El sistema educativo hondureño, como respuesta, contempla en su oferta educativa el Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH) como un espacio de formación integral para las y los jóvenes que egresen del nivel de Educación Media para continuar estudios en el nivel de Educación Superior.

En este sentido, el plan de estudios del BCH, incluye diferentes bloques de formación, al igual que áreas curriculares con los respectivos campos del conocimiento en el orden científico, tecnológico y social, pertinentes a la continuación de los estudios universitarios.

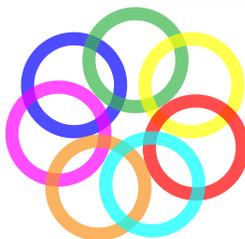
El Cuaderno de Trabajo **“Apoyo Socioemocional”** por su condición autoformativa, es de fácil comprensión para que los tutores puedan apoyar a los educandos a que ejerciten lo suficiente y cumplan con el desarrollo de las actividades propuestas. Se trata de que los tutores, al verificar el cumplimiento del desarrollo de las actividades propuestas, confirmen y certifiquen el logro de los aprendizajes de los educandos, conforme al plan de Estudios del Bachillerato en Ciencias y Humanidades.

Finalmente, con este recurso de apoyo a los aprendizajes de los educandos, se espera de que cada joven, sea educado integralmente, en correspondencia con los valores establecidos en la Ley Fundamental de Educación y los objetivos del desarrollo humano sostenible, y que hagan contribuciones de No violencia al desarrollo humano a nivel familiar, sociocultural y económico de nuestro país.



Cuaderno de Trabajo
Educación Socioemocional

Decimo y Undécimo Grado
Bachillerato en Ciencias y Humanidades BCH
Modalidad de Educación en Casa



EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, las cuáles están dirigidas al fortalecimiento de sus conocimientos sobre los temas de educación socioemocional que apoyarán el fortalecimiento de su personalidad, así como la construcción de actitudes y habilidades para el manejo de las emociones y resolución de problemas en su vida diaria y en su vida profesional futura. Lo anterior implica incorporar los valores establecidos en el sistema nacional educativo y lo correspondiente al Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 16 que refiere a promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas **¡Vamos a iniciar!**

Semana 1

Explore sus conocimientos

Todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema que va a estudiar.

Trabajo Personal

1. En una hoja en blanco tamaño carta responda las siguientes preguntas:

¿Qué es para usted la educación socioemocional?

¿Qué aspectos del cuerpo humano aborda la educación socioemocional?

Según su opinión ¿Por qué es importante la educación socioemocional?

Según su opinión ¿Qué habilidades cree usted se desarrollan cuando se trabajan los ámbitos de educación socioemocional?

Semana 2

Construyendo sus nuevos aprendizajes

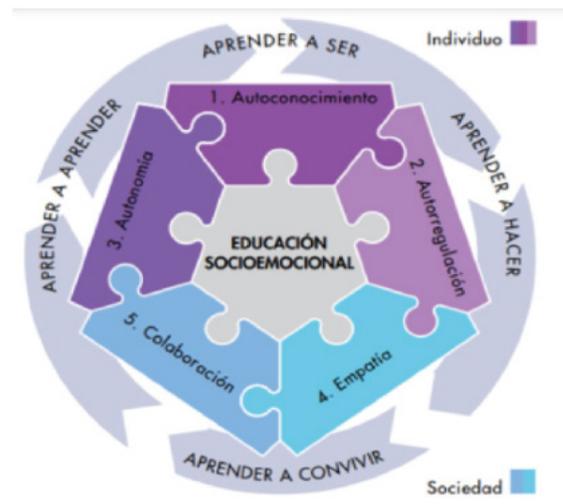
Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el tema educación socioemocional. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Trabajo Personal

1. Lea comprensivamente el siguiente texto:

La educación socioemocional: Forma para la vida

La práctica descontrolada de los impulsos, son cada día más numerosas, tienen su impacto en la calidad de vida de las personas. Las estadísticas muestran un aumento de la delincuencia, de los embarazos precoces, de la depresión, de los trastornos alimenticios, del acoso, la violencia doméstica, la intrafamiliar; todo indica que estamos en presencia de una época en que la sociedad parece descomponerse. Ante esta situación resulta urgente que nos eduquemos desde muy temprano de nuestra edad en el manejo de nuestras emociones por las múltiples influencias que tienen a lo largo de toda nuestra vida.



La educación socioemocional se define como: "un proceso de aprendizaje a través del cual la niñez y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, habilidades, valores y actitudes que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás. Este aprendizaje impacta en la mejora de las relaciones entre los compañeros de clase y los maestros, puede reducir el acoso escolar, crear un mejor ambiente de aprendizaje.

Es decir, cuando educamos en este ámbito se generan competencias para el manejo de nuestras emociones en todas las situaciones de nuestra vida cotidiana, fortalece nuestra capacidad de tomar decisiones importantes para nuestra vida, permite el establecimiento de metas y desarrolla valores como el respeto, honestidad y tolerancia; así como los principios de solidaridad, empatía, justicia, equidad entre otros.

La educación emocional es una forma de prevención primaria para muchos riesgos a los que se ven expuestos la niñez y juventud hoy en día. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.



La educación emocional persigue los siguientes objetivos:

- a. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- b. Identificar las emociones de los demás.
- c. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- d. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- e. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- f. Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.

La educación socioemocional es muy importante. Es una forma de prepararnos para la prevención primaria ante muchos riesgos que se presentan en la vida.

2. En una hoja de papel tamaño carta copie el esquema de la escalera que se presenta a continuación.
3. Investigue que habilidades se desarrollan cuando realizamos procesos de educación socioemocional y escríbalos en cada escalón; puede agregar tantos, como usted considere necesarios.

Habilidades Socioemocionales



4. Adjunte el producto del trabajo de la actividad 2 y 3 en su portafolio de tareas cumplidas para que su docente o Tutor/a lo revise.

Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Tomando en consideración que ha construido nuevos aprendizajes, pero también puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, desarrolle las siguientes actividades para afianzarlos.

Trabajo Personal

1. Tomando en consideración los hallazgos de su investigación anterior, defina a que se refieren las siguientes habilidades socioemocionales, cuál es su rol en el desarrollo de nuestro comportamiento frente a situaciones de la vida cotidiana.

Autoconocimiento:

Autorregulación:

Autonomía:

Empatía:

Colaboración:

2. ¿Cuál es la importancia de desarrollar e incorporar estas habilidades emocionales en nuestro comportamiento, frente a situaciones de la vida cotidiana?



3. Adjunte el trabajo a su portafolio de tareas cumplidas para que sea revisado por su Tutor/a o Docente

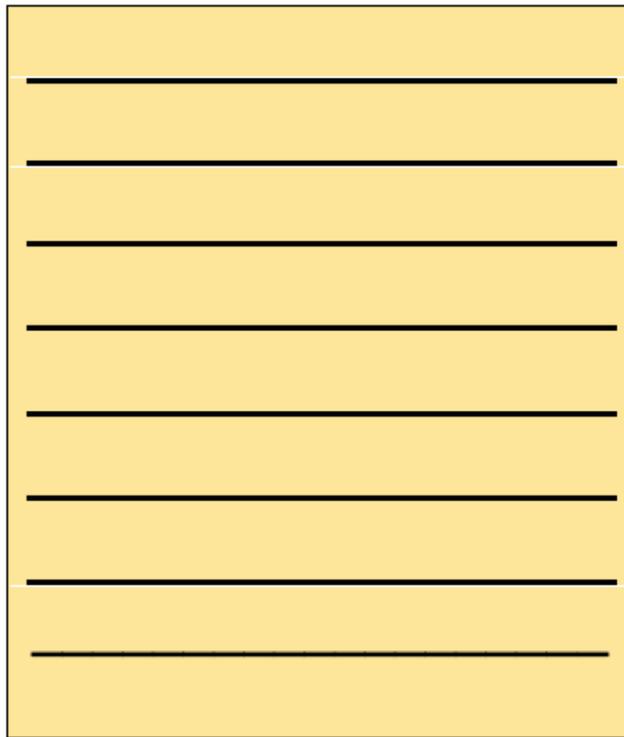
Semana 4

Consolide lo aprendido

Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

1. Con todos los elementos de aprendizajes logrados durante estas semanas, construya un párrafo donde señale porqué es importante la educación socioemocional.
2. Desarrolle la siguiente actividad en una hoja de papel tamaño carta.

¿ Por qué es importante la educación socioemocional?



3. Adjunte su trabajo a su portafolio de tareas cumplidas para que sea revisado por su Tutor/a o Docente.

Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	Creo que la educación socioemocional es una forma de respetar la persona en su integralidad.			
Tolerancia	Debo ser tolerante mas no permisivo ante las actitudes emocionales de otras personas.			
Responsabilidad	Mi responsabilidad es cuidar de mi salud socioemocional.			
Solidaridad	Reconozco que la educación socioemocional fortalece el valor de la solidaridad.			
Justicia	El reconocimiento de la persona y sus necesidades de bienestar socioemocional, es un tema de justicia.			
Libertad	La educación socioemocional permite el pleno conocimiento del bienestar.			
Honestidad	Ser parte de la educación socioemocional me permite reconocer ahora que es una necesidad en mi vida.			
Equidad	Considero que todos los jóvenes debemos ser educados socioemocionalmente.			
Integridad	Mi desarrollo integral favorece a mi familia y a la sociedad.			
Cultura de Paz	Reconozco que la educación socioemocional contribuye a la paz.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores	
Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

EL ENOJO, EL ESTRÉS Y LA FRUSTRACIÓN: EMOCIONES PASAJERAS

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, en esta secuencia conoceremos sobre nuestras emociones el “enojo” y el “estrés” que son y cómo podemos canalizarlos de manera positiva, además del riesgo que existe en normalizar situaciones no afectivas y acorde a las relaciones sociales. Lo anterior implica incorporar los valores establecidos en el sistema nacional educativo y lo correspondiente al Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 16 que refiere a Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas **¡Vamos a iniciar!**

Semana 1

Explore sus conocimientos

Todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema que va a estudiar.

Trabajo Personal

1. A continuación, se presentan imágenes de tres situaciones, observe las expresiones corporales de cada una de las personas.
2. Escriba una palabra en la parte inferior de cada imagen que indique lo que usted cree que le está pasando a cada una de las personas.



1



2



3

3. Responda las siguientes preguntas:

¿Hay situaciones que nos generan enojo en la vida cotidiana ¿Puede compartir dos situaciones que le provocan enojo?

Emoción de enojo 1:

Emoción de enojo 2:

¿Qué produce el enojo en las situaciones mencionadas?

La emoción de enojo 1 produce:

La emoción de enojo 2 produce:

¿Qué hace usted cuando se enoja, como expresa esa emoción?

¿Comente con una persona miembro de su familia u otra persona de su confianza sobre alguna situación de la vida diaria que lo desesperan, y escríbala en su cuaderno de notas?



4. Estos ejercicios lo debe resumir en una hoja de papel tamaño carta la cual debe adjuntar al portafolio de tareas cumplidas, para que su Docente o Tutor/a las revise.

Semana 2

Construyendo sus nuevos aprendizajes

Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el tema a desarrollar. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Trabajo Personal

1. A continuación, se le presenta un texto relacionado con el enojo, el cual debe leer con detenimiento :

Mitos y realidades sobre el enojo

El enojo es una emoción que todos experimentamos, algunos más que otros. Es una emoción natural y normal. Consiste en sentimientos que varían en intensidad, desde una irritación moderada hasta una furia y cólera intensa. Las personas expresan el enojo de manera diferente en base a lo que han aprendido y observado. La expresión del enojo es una conducta aprendida y puede volverse un hábito. A veces, el enojo tiene desenlaces a corto plazo, pero puede provocar consecuencias negativas para toda la vida. Todos nos enojamos ocasionalmente. Sin embargo, el enojo puede volverse un problema si se manifiestan las siguientes características:

Características	Manifestaciones
Se siente con mucha intensidad	Esto significa que su reacción a un hecho es exagerada teniendo en cuenta que no es tan importante.
Se experimenta con mucha frecuencia	Está enojado o molesto constantemente. Incluso los asuntos secundarios le sacan de quicio.
Se expresa de manera inapropiada	Cuando pierde el control y hace o dice cosas de las cuales luego se arrepiente.

Para controlar su propio enojo, necesita tener consciencia de las creencias falsas que podría tener acerca de él.

2. Lea reflexivamente algunos de los mitos comunes o creencias falsas acerca del enojo.

Mito	Expresiones Comunes	Realidad
El enojo es una parte permanente de mi personalidad.	Simplemente soy una persona enojada.	Puede aprender formas de disminuir su enojo y mejores formas de controlarlo.
El enojo debe de ser genético.	Mi papá siempre estaba enojado. Debo de haberlo heredado.	La manera en que las personas expresan el enojo se aprende con el tiempo, con frecuencia al observar los comportamientos de otros y puede volverse un hábito.
El enojo siempre lleva a la agresión.	No puedo controlarme. Me enojo y reacciono.	Puede aprender técnicas que le ayuden a disminuir el nivel de enojo. Esto puede ayudarle a evitar tener un arrebatos agresivo.
Ser enojado es una manera efectiva de manejar las situaciones.	Obtengo lo que quiero cuando me muestro enojado.	Puede obtener lo que desea en el corto plazo porque intimada a los demás, pero, en el largo plazo, ser enojado puede dañar las relaciones.
Descargar el enojo siempre es conveniente.	Descargo mi enojo en el saco de arena en el gimnasio.	Descargar su enojo de maneras agresivas, como golpear un saco de arena o gritar, en realidad podría provocar más agresión.

Trabajo Personal

1. Responda las siguientes preguntas y reflexione acerca de sus respuestas a las preguntas anteriores de la semana 1. Use una hoja de papel tamaño carta.

¿Por qué cree que al controlar el enojo se evita problemas?

¿Usted cree que el enojo se hereda?

¿Tiene su respeto una persona que consigue lo que quiere mostrándose enojado?

2. Adjunte el producto de sus respuestas al portafolio de tareas culminadas para que su Docente o Tutor/a lo revise.

Trabajo Personal

1. A continuación, estudiará el tema relacionado con el estrés. Lea el siguiente contenido. Haga pausas y haga lo posible de reflexionar sobre usted mismo mientras lee.



El Estrés: Otro estado emocional pasajero

De acuerdo con estadísticas, las situaciones de estrés individual o colectivo ocasionan una serie de problemáticas entre ellas deserción escolar, abandono laboral, accidentes, enfermedades, uso indebido de drogas, problemas familiares, violencia, entre otros. El estrés es lo que la persona siente cuando las demandas de la vida exceden a su capacidad para cumplirlas, situación que puede provocar cambios negativos en el sistema inmunológico, hormonal y gastrointestinal. Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros combinan ambas definiciones cuando hablan del estrés. Esta diferenciación depende del origen o causa del estrés. Se conoce de tres situaciones que pueden generar el estrés:

Situaciones que pueden generar estrés físico	Ejemplos	Causas
Tipo de actividad corporal	Correr, el nadar, el escalar una montaña.	El organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de energía para realizar ese esfuerzo exigido.
Lugar de permanencia obligatoria	Calor elevado, el ruido, los estímulos ópticos, el frío, la cárcel. Una bodega.	El organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de capacidades de adaptación a situaciones ambientales diversas y adversas.
Enfermedades	Las bacterias, los virus, las sustancias tóxicas o las sensaciones de dolor.	Exigen una reacción general de acomodación del cuerpo.
Responsabilidades	Las tareas escolares. Las tareas del trabajo. Los compromisos de pago de deudas.	Demandan una capacidad de motivación, responsabilidad y capacidad para responder ante las diferentes responsabilidades.

Las personas experimentan más estrés cuando no tienen la capacidad emocional para enfrentar o abordar una situación peligrosa, difícil o dolorosa. Puede ser una oportunidad para sacar lo mejor de usted y descubrir que el estrés como todo en la vida es pasajero.

Trabajo Personal

1. A continuación, se le presenta un cuento corto llamado “El hacha del leñador”, léalo con detenimiento.

El hacha del leñador

Un leñador se presentó un día a una oferta de empleo. Su capacidad y determinación fueron suficientes. Le dieron el trabajo. Al día siguiente, se presentó en el bosque. Estaba tan ilusionado y con tantas ganas de demostrar lo que valía, que ese día cortó 18 árboles.

Todos se asombraron ¡Nadie había cortado tantos árboles en un solo día antes! Pero el hombre quiso superar su propio récord al día siguiente.

– ¡Hoy cortaré más árboles aún!

Pero, por más que se esforzó, ese día no consiguió llegar a su anterior récord. Tampoco al siguiente. Ni al siguiente. Y, desesperado, fue a hablar con su jefe y le dijo:

– Lo siento, no sé qué pasa, pero cada día corto menos cantidad de árboles... y no dejo de esforzarme al máximo. ¡no paro de trabajar!

Entonces, su capataz le miró y le dijo:

– ¿Y desde cuándo no afilas el hacha?

– ¿Afilas el hacha? ¡Si no tengo tiempo para afilarla!- respondió él.

¿QUÉ LECCIÓN DE VIDA NOS DEJA EL CUENTO “EL HACHA DEL LEÑADOR”?



2. Analice las reflexiones extraídas del cuento “El hacha del leñador”

- La necesidad de afilar el hacha: la metáfora del hacha es ideal para entender por qué debemos frenar en la vida de vez en cuando. Frenar para reflexionar sobre si estamos en el camino correcto, si de verdad hacemos lo que queremos, lo que nos hace felices. O si por el contrario, debemos hacer algún cambio antes de continuar.
- A veces es importante desconectarnos de nuestra rutina y pensar qué estamos haciendo, qué camino seguimos, qué cambiaríamos de nuestra vida, qué nos hace falta y sobre todo, si realmente somos felices.
- El estrés nos lleva a la frustración: el protagonista de esta historia se esforzaba, perseveraba y perseguía una meta que nunca llegaba. Esto le llevó a sentir una profunda frustración, hasta llegar a sentirse infeliz.
- No se daba cuenta que en realidad, era el estrés de una rutina que le mantenía activo y no le dejaba parar, lo que le llevó a tomar una decisión equivocada.

3. Utilice el contenido del cuento El hacha del leñador para reflexionar sobre el estrés:

¿Alguna vez se ha sentido estresado?

¿A dónde nos lleva el estrés?

¿Qué situaciones de su vida cotidiana lo han llevado a sentirse estresado?

A partir de la lectura ¿Cuál es su conclusión acerca del estrés?



3. Estos ejercicios lo debe realizar en una hoja de papel tamaño carta la cual debe adjuntar al portafolio de tareas cumplidas, para que su Docente o Tutor/a las revise.

Trabajo Personal

1. Como todo en la vida, hay caminos, comportamientos y técnicas para disminuir el estrés. A continuación, lea las siguientes recomendaciones con detenimiento y de manera reflexiva y comprensiva:

Técnicas para mitigar los riesgos de estrés

1

Disminuyendo el hablarse de manera negativa a sí mismo: rete los pensamientos negativos sobre usted mismo con pensamientos neutrales o positivos. "Mi vida nunca será mejor" se puede transformar en " Yo puedo sentirme ahora desesperanzado, pero mi vida probablemente mejorará si yo trabajo para ello y consigo alguna ayuda"

2

Desarrollando el entrenamiento de destrezas afirmativas. Por ejemplo, expresando los sentimientos de manera cortés, firme y no de manera muy agresiva ni muy pasiva.

3

Tomando un descanso de las situaciones que le causan estrés. Las actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar un rato con una mascota pueden reducir el estrés.

4

Se debe establecer un compromiso ampliamente asumido por profesores de evitar el exceso de la cafeína, la cual puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación.

5

Aprendiendo a sentirse bien haciendo un trabajo competente o "suficientemente bueno" a cambio de demandar perfección de si mismo y de otros.

6

Aprendiendo ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación de los músculos).

7

Estableciendo un grupo de amigos que puedan ayudarle a hacer frente a las situaciones de manera positiva.

8

Haciendo ejercicios y comiendo con regularidad.

9

Aprendiendo destrezas prácticas para enfrentarse a la situación. Por ejemplo, divide una tarea grande en partes pequeñas, que sean más fáciles de realizar.

Trabajo Personal

1. Lea el siguiente texto relacionado con la frustración como otra emoción que experimentamos los seres humanos.

La Frustración: Una emoción que se supera

La frustración es un estado emocional transitorio y, por ende, reversible o sea que se puede superar. De esta manera, una adecuada gestión de la frustración consiste en entrenar a la persona en la aceptación tanto del evento externo -lo que ha ocurrido- como del interno -la vivencia o impacto emocional que le ha generado ese evento o situación.

A las personas que de forma usual reaccionan manifestando frustración se les atribuye una característica funcional llamada baja tolerancia a la frustración. Este estilo parece ser más frecuente en la sociedad actual y en los jóvenes, quienes desean todo en la inmediatez y la incapacidad para esperar.

Por lo general y de forma sintetizada, las personas que presentan frustración tienen dificultades para controlar las emociones y son más impulsivas, impacientes y exigentes. Por eso es importante recordar lo siguiente:



Trabajo Personal

1. Como todo en la vida, hay caminos, comportamientos y técnicas para disminuir la frustración. A continuación, lea las siguientes recomendaciones con detenimiento y de manera reflexiva y comprensiva:

Técnicas para mitigar los riesgos de frustración

1

Analice sus reacciones ante situaciones adversas, identifique si dicha reacción fue correcta y tuvo el impacto que esperaba. Si su resultado es negativo analice que reacción usted tuvo que tener para reducir el impacto o riesgo.

2

Tenga control de sus impulsos, reflexiones sobre las consecuencias de ellos y sobre todo evite lastimar a otras personas.

3

Tenga claridad que las acciones que dependen de usted pueden ser cambiadas según su interés; si en los factores externos usted no tiene la capacidad de modificarlos, reflexione como reducir los impactos negativos.

4

Evite tener pensamientos o solicitudes basadas en el "Todo o Nada" porque en los procesos de resolución de conflictos debe prevalecer el dialogo y la mediación.

5

Realice técnicas que le permitan fortalecer sus capacidades de tolerancia y autocontrol, por ejemplo, lea escritos que traten temas de educación emocional y autocontrol.

6

Tome momentos o espacio para respirar y reflexionar sobre la situación que le genera frustración e identifique medidas para sobrellevar las situaciones que le generan malestar.

7

Tanto el fracaso como el éxito son momentos que nos sirven para evaluar las cosas que hicimos bien y las cosas que debemos mejorar.

8

Tenga autocontrol de sí mismo al momento de presentar una emoción (estrés o enojo)

9

Dialogue con una persona de su confianza sobre los hechos que generan frustración.

10

Identifique los hechos que dependen directamente de usted mismo y los que dependen de factores externos.

2. Responda las siguientes preguntas en su cuaderno de notas:

¿Qué actividades de su vida cotidiana lo han llevado a sentirse alguna vez frustrado?

¿Cómo podemos enfrentar el estado emocional de la frustración?

¿Qué acciones ha realizado usted para enfrentar el estado emocional de la frustración?



3. Adjunte en el portafolio de tareas cumplidas las respuestas a las preguntas de las actividades de la semana 1 y 2 para que su docente o Tutor/a las revise.

La educación socioemocional es una forma de prevención primaria para muchos riesgos.

Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Tomando en consideración que ha construido nuevos aprendizajes, pero también puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, desarrolle las siguientes actividades para afianzarlos.

Trabajo Personal

1. A continuación, se le presentan algunas situaciones de la vida cotidiana, marque con una "X" la emoción que le provoca la situación descrita en la siguiente tabla:

Quando esta situación pasa, me siento....

Situación	Emoción Expresada		
	Estrés	Enojo	Frustrado
Todos los días, cuando voy a comprar a la pulpería me encuentro una perra que me quiere morder, mejor no volveré a la pulpería.			
Cuando pierde mi equipo de fútbol, me siento mal pero luego se me olvida.			
Después de 3 meses no he podido sacar la raíz cuadrada, pienso mucho en ello en todo momento y estoy preocupado porque, pronto será el examen.			
Cuando mi mamá me dice que barra el patio y siempre se me olvida.			
Mi abuela me consentía mucho y el mes pasado murió, todos los domingos recuerdo que me regalaba dulces, quiero que vuelva a estar viva.			
Mi papá me pidió hace un mes, que ordenara todos los envases vacíos que tenemos, hoy me dijo que lo revisaría y no lo he hecho temo que me castigue.			
Los profesores siempre me dicen que no debo gritar en clase, ayer el profesor de matemáticas me saco y a mí me gusta su clase, ahora que lo pienso no hubiera gritado pero ya estoy en el pasillo queriendo entrar a la clase.			

Semana 4

Consolide lo aprendido

Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

Trabajo Personal

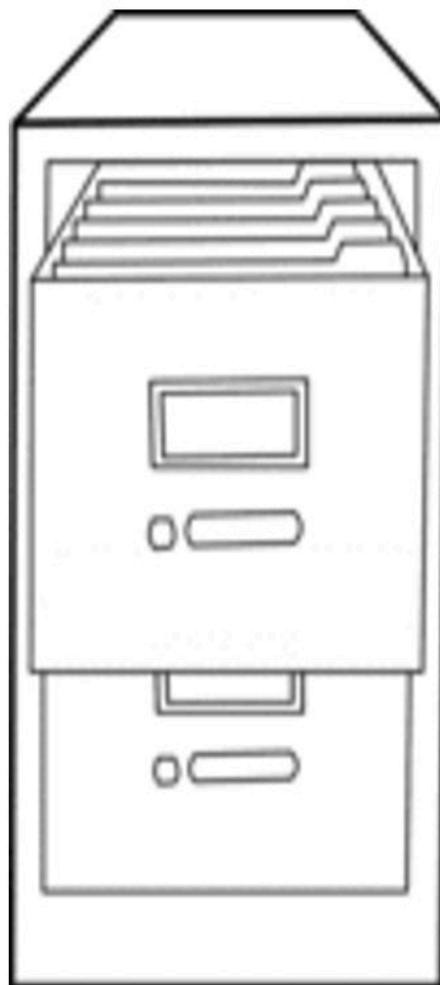
1. A continuación, se presenta unas imágenes de “archivos” en donde se supone están guardadas muchas situaciones de nuestra vida cotidiana: Algunas nos causan enojo, otras nos estresan y otras nos frustran.
2. Tome algunas de ellas y reflexione por qué esas situaciones lo hacen sentir así.

Mi Archivo

Escriba 4 situaciones que lo enojan:

Escriba 4 situaciones que lo estresan:

Escriba 4 situaciones que lo frustran:



3. Seleccione una situación de enojo y una situación de estrés de las 4 que identificó en el archivo anterior.
4. Escriba en su cuaderno de notas una forma positiva que le ayude de ahora en adelante a manejar mejor esa situación para que le afecte menos.



5. Adjunte en el portafolio de tareas cumplidas el producto de las actividades de la semana 3 y 4 para que su docente o Tutor/a lo revise.

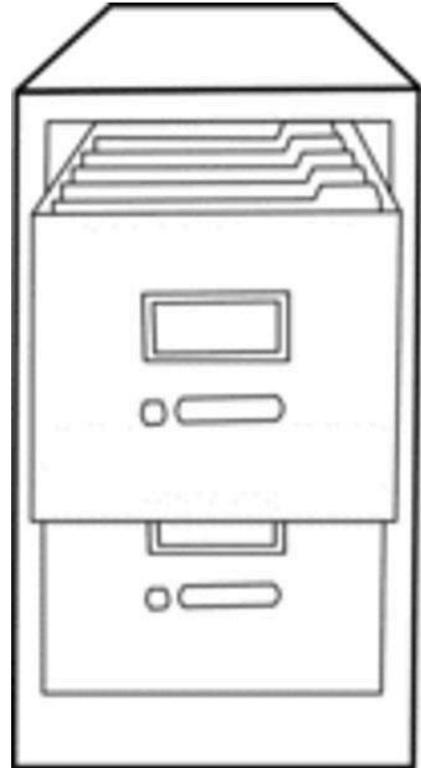
Mi Archivo y Anotación

Situación de enojo: _____

Forma positiva para manejar la situación:

Situación de estrés: _____

Forma positiva para manejar la situación:



Trabajo Personal.

1. A continuación, construya una historia o cuento corto que involucre una situación de estrés, además describa que técnicas aplica para mejorar el manejo del estrés. La historia puede ser de un hecho real, de ficción o mixto.

El estrés de mi cuento

A decorative rectangular frame with a floral border. Inside the frame, there are ten horizontal lines for writing.

Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	Identifico mis emociones y las gestiono de manera efectiva para mantener el respeto a mí mismo y hacia las demás personas.			
Tolerancia	Me reconozco como una persona en construcción constante, ante eso debo ser tolerante con mis propias ideas y emociones; y buscar soluciones oportunas.			
Responsabilidad	Es mi responsabilidad identificar las emociones que afectan de manera negativa y cuidar de que no me afecten a mi y a los que me rodean.			
Solidaridad	Si una persona, aun no tiene la capacidad de gestionar de forma efectiva sus emociones, me muestro solidario para apoyarle en sus procesos de construcción de su salud integral.			
Justicia	Reconozco que el bienestar integral lo merecemos todas las personas.			
Libertad	Creo que el bienestar socioemocional me permite gozar responsablemente de mi libertad.			
Honestidad	La honestidad conmigo mismo fortalece mis emociones.			
Equidad	Valoro que la educación socioemocional es una necesidad de todos los seres humanos.			
Integridad	Trato de controlar mis emociones para no afectar la integridad de los demás.			
Cultura de Paz	Mi estabilidad emocional contribuye a la construcción de una cultura de paz.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores

Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

"APOYOS PARA SUPERAR MIS RETOS Y DESAFIOS"

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, las cuáles están dirigidas a identificar cuáles son las adversidades y fortalezas que existen a nuestro alrededor para poder afrontar situaciones difíciles a nivel familiar y social. Lo anterior implica incorporar los valores establecidos en el sistema nacional educativo y lo correspondiente al Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 16 que refiere a promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas **¡Vamos a iniciar!**

Semana 1

Explore sus conocimientos

Todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema que va a estudiar.

Trabajo Personal

1. A continuación, se presenta la “Balanza de mi comunidad”, copie la siguiente figura en su cuaderno de notas.



2. Identifique y escriba cuáles son las adversidades o peligros que cree usted que tienen los adolescentes de su comunidad.

3. Señale por cada adversidad identificada un apoyo o protecciones que cree usted que tienen los adolescentes en su comunidad.

4. Coloque en la balanza, lo correspondiente a las adversidades y en el otro extremo los apoyos para enfrentar las adversidades.

5. Escriba el producto de la actividad 2 y 3 en la “Balanza de mi comunidad”

Semana 2

Construyendo sus nuevos aprendizajes

Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el tema a desarrollar. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Trabajo Personal

1. Lea el siguiente texto y tenga presente las respuestas que dio al ejercicio anterior.

Exposición a la Adversidad o factores de riesgo



Todas las personas estamos expuestas a las adversidades, sin embargo cuando una persona se encuentra en la etapa de la niñez, adolescencia y juventud se debe garantizar su protección ante la adversidad o riesgos. Es durante éstas etapas que las personas en proceso de formación y construcción de la personalidad deben educarse socio-emocionalmente para desarrollar la capacidad de reaccionar, resolver problemas y manejar las emo-

ciones, el propósito es crear experiencias de aprendizaje para saber como afrontar las adversidades de forma efectiva y así reducir los riesgos o condiciones de vulnerabilidad.

Por tal razón es importante que en éste momento usted aprenda y construya su inteligencia emocional y que su familia, comunidad y sociedad en general promueva la protección para resguardar la niñez, adolescencia y juventud como lo más valioso e importante que tiene Honduras.

Los factores de protección

Los especialistas en ésta área señalan que los factores de protección se asocian con resultados positivos en contextos adversos, y abarcan los entornos y relaciones sociales de las personas.

Años de investigaciones sobre el desarrollo y bienestar de la niñez, adolescencia y juventud permiten comprender que se requieren algunas condiciones básicas para que esta población puedan experimentar el bienestar socioemocional, entre las que cabe mencionar las siguientes:

1. Las relaciones y los vínculos estrechos con sus madres y padres o con las personas que velan por sus cuidados. Es decir tener una estrecha relación familiar apoya a los niños/as, adolescentes y jóvenes a desarrollar confianza en otras personas y en sus alrededores, que también es crucial para un desarrollo emocional saludable.
2. La estabilidad y las rutinas en sus vidas diarias, las cuales están relacionadas con la experiencia de confiar en su entorno.
3. La protección frente al daño: se considera que la niñez, adolescentes y jóvenes son un grupo de población especialmente vulnerable, debido a su dependencia de otros para su cuidado y formación; a medida que crecen van construyendo de manera sistemáticas sus habilidades para el autocuidado y protección.

Trabajo Personal

Responda en una hoja de papel tamaño carta las preguntas que se presentan a continuación.

¿Recuerda haber presenciado algún acto de violencia en su familia? ¿Puede mencionarlo?

¿Han vivido momentos en los cuales ha sentido mucho miedo? ¿Puede mencionar en que momentos de su vida?

¿Ha sido víctima de acoso escolar o lo conocido como Bulling? ¿Puede describir el hecho?

Trabajo Personal

1. Lea el siguiente texto.

El autoapoyo: Reduce el impacto de la adversidad



Ante la adversidad o situaciones difíciles, no todas las personas responden de la misma manera, algunas tienen la capacidad de activar sus propios sistemas de autoapoyo, otras personas requieren apoyos externos para enfrentar las crisis; estas capacidades dependen de la educación emocional que hemos construido a lo largo de nuestras vidas. Existen varias acciones o medidas que usted puede realizar para reducir el impacto de las adversidades, lo importante es que las personas reconozcan la necesidad de obtener apoyos para superar los momentos difíciles.

2. A continuación, se le presenta algunas acciones que se pueden realizar cuando una persona identifica la necesidad de generar auto apoyo o buscarlo en otras personas:

Acción de Autoapoyo	En que consiste la acción
<p>Identifique y reconozca que ha vivido experiencias que generan sistemáticamente emociones negativas para su desarrollo.</p>	<p>Se trata de reconocer que ha vivido experiencias que lastiman y que tiene recuerdos recurrentes sobre esos hechos. Dedique tiempo para reflexionar sobre los hechos que lo lastiman y trate de ser paciente consigo mismo y entender sobre los cambios emocionales que presenta, posterior analice las formas de como usted puede manejar sus emociones, o identificar apoyos externos que lo auxiliarán en el manejo efectivo de sus emociones.</p>
<p>Hable con personas de su confianza sobre hechos que los lastiman.</p>	<p>Existen personas que posiblemente hayan pasado por su misma situación o que son empáticos y solidarios con usted porque tienen aprecio a su persona. Hablar sobre las situaciones que nos afectan es importante para el desahogo, promueve el análisis sobre qué hacer y cómo manejar esas situaciones, además esa persona puede apoyarle en identificar posibles salidas a las situaciones.</p>
<p>Busque grupos de apoyos o profesionales especializados en la atención psicosocial y socioemocional.</p>	<p>Existen espacios de personas que realizan espacios de reflexión entre varias personas para que juntos se reconozcan que no son únicos en vivir situaciones adversas y de manera conjunta reflexionan sobre acciones para reducir los impactos negativos. De igual manera en la búsqueda de apoyos puede identificar una persona especializada o capacitada para proporcionar educación socioemocional con apoyo psicosocial.</p>

Ante situaciones adversas todas las personas necesitamos apoyos socio-emocionales y psicosociales que nos ayuden a superar momentos difíciles.

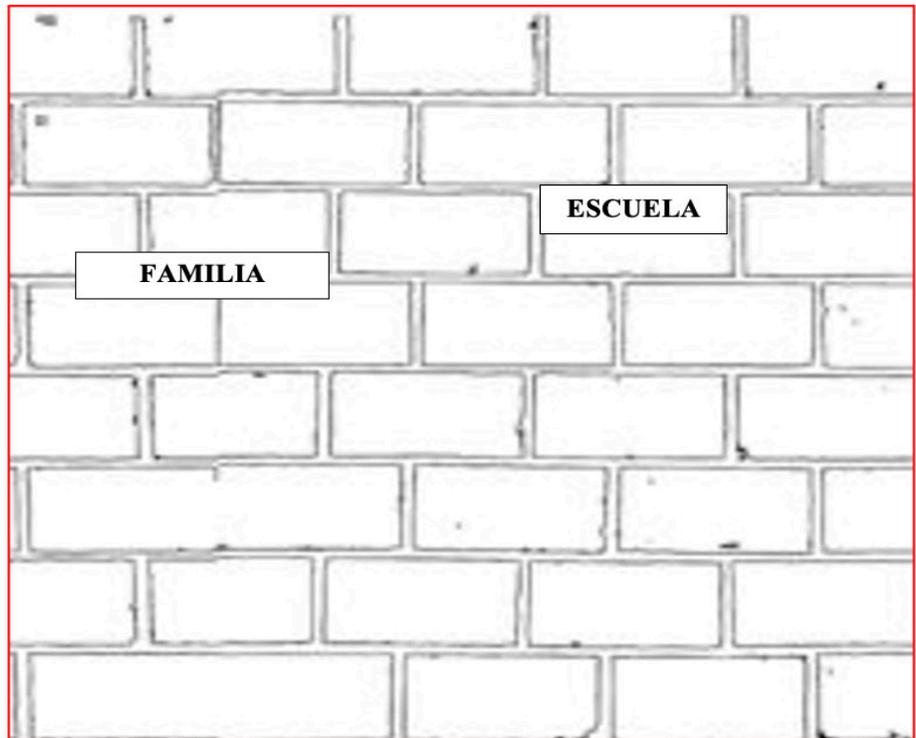
Trabajo Personal

1. Lea las noticias de sucesos de un periódico, identifique aquellas situaciones de peligro y adversidades,
2. Posteriormente anótelas en el recuadro azul de la izquierda.
3. En cada ladrillo del muro escriba los apoyos y/o protecciones necesarios y que no estuvieron presentes, lo que hubiera contribuido para que no ocurrieran esos hechos.

El muro de la protección

Adversidades / Peligros:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Tomando en consideración que ha construido nuevos aprendizajes, pero también puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, desarrolle las siguientes actividades para afianzarlos.

Trabajo Personal

1. En su cuaderno de notas elabore los siguientes cuadros.

Mencione las personas que le hacen sentir seguro/a:

Menciones los grupos u organizaciones que le hacen sentir seguro/a:

Menciones los lugares donde se siente seguro/a o entornos protectores:

2. Para responder a la información que se le solicita en cada cuadro, es importante que tenga en consideración las respuestas del ejercicio anterior.



3. Adjunte al portafolio de tareas cumplidas el producto de la semana 2 y 3, para que su docente o Tutor/a lo revise.

Semana 4

Consolide lo Aprendido

Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

Trabajo Personal

1. A continuación, se proporciona una serie de imágenes que representan un Escaneo de su entorno, respecto a algunas situaciones que ocurren en la vida cotidiana.
2. Identifique cuáles representan adversidades y cuáles representan apoyos.
3. En su cuaderno de notas realice el ejercicio, dibuje el icono correspondiente a cada una de las situaciones (imagen).

Escaneo de mi entorno



Apoyo



Adversidad



Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	El respeto por la niñez, adolescencia y juventud genera espacios protectores y entornos seguros para su desarrollo.			
Tolerancia	El reconocimiento de cada una de las etapas del desarrollo genera tolerancia y comprensión de las necesidades del desarrollo humano.			
Responsabilidad	Es responsabilidad de la familia y de la sociedad, promover y garantizar un desarrollo óptimo de la niñez, adolescencia y juventud.			

Solidaridad	Ante las adversidades de cualquier persona debemos ser solidarios y construir juntos espacios protectores.			
Justicia	Establecer procesos de bienestar emocional y salud mental ante posibles adversidades se vuelve un acto de justicia.			
Libertad	La niñez, adolescencia y juventud tiene el derecho a desarrollarse en libertad y sin temores.			
Honestidad	La honestidad es un valor que debe estar presente en cada una de las etapas de nuestra vida.			
Equidad	Este principio debe estar presente en nuestra toma de decisiones, tanto en aquellas que nos afectan directamente y a las demás personas.			
Integridad	Promover y garantizar la integridad física, mental y emocional de la niñez, adolescencia y juventud es una responsabilidad de todos.			
Cultura de Paz	La construcción de la paz comienza con el respeto a la niñez, adolescencia y juventud.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores	
Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

EL DESARROLLO DE MI PERSONA: REQUIERE DE UN PROCESO INTEGRAL

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, las cuáles están dirigidas al fortalecimiento de sus conocimientos sobre los temas que apoyaran el desarrollo integral de su persona, identificando elementos, contextos y personas que deberán estar presente en su desarrollo como protectores de sus derechos. Lo anterior implica incorporar los valores establecidos en el sistema nacional educativo y lo correspondiente al Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 16 que refiere a promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas **¡Vamos a iniciar!**

Semana 1

Explore sus conocimientos

Todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema que va a estudiar.

Trabajo Personal

1. A continuación se presenta una serie de preguntas, por favor cópielas en su cuaderno de notas y responda a cada una de ellas:

¿Qué significa para usted el desarrollo integral de la persona?

¿Qué elementos intervienen en el desarrollo integral de la persona?

¿Según su opinión quién o quiénes deben garantizar el desarrollo integral de una persona?

¿Por qué es importante que la persona se desarrolle de forma integral? y ¿Cuál es el impacto en la sociedad?

Semana 2

Construyendo sus nuevos aprendizajes

Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el tema a desarrollar. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Trabajo Personal

1. Lea comprensivamente el siguiente texto

La persona y la necesidad de su desarrollo integral

En las secuencias 1, 2 y 3 hemos reflexionado sobre aspectos que son fundamentales para nuestro desarrollo integral, como las emociones y su manejo, espacios protectores, la importancia de la familia, y como enfrentar las adversidades.

Cuando hablamos del desarrollo integral de la persona hacemos referencia al proceso que se realiza tomando en consideración al conjunto de acciones físicas, mentales y emocionales que se concentran para obtener el pleno goce del bienestar personal, familiar y comunitario. El desarrollo integral en cada persona contribuye a la construcción de ambientes de confianza y genera alertas cuando la persona se encuentra en situaciones de riesgo para generar protección o autoprotección dependiendo de quien es la persona en riesgo. Una persona obtiene un desarrollo integral cuando conviven en un núcleo familiar donde son respetados, amados, consumen los alimentos necesario para el buen desarrollo de su organismo, asisten a la escuela, la comunidad promueve espacios de convivencia seguros para la niñez, adolescencia y juventud, entre otros aspectos.

A continuación se presenta una descripción sobre qué elementos intervienen en cada una de las dimensiones del desarrollo integral de nuestra persona y que, en la medida que tengamos esas condiciones, estaremos promoviendo y construyendo nuestro propio desarrollo integral.

Elementos básicos para un desarrollo integral en las personas

Dimensiones	Elementos
Físicas	Los elementos que se encuentran presentes en esta dimensión son los vinculados a nuestro estilo de vida, es decir nuestra forma de alimentarnos; en la medida que consumamos alimentos saludables, en esa medida estamos fortaleciendo nuestro organismo porque consumimos los nutrientes necesario para un buen desarrollo de nuestro cuerpo, realizar rutinas de ejercicios que activen la circulación, oxigenación de nuestro cuerpo a través de la estimulación motriz (caminar, correr, ejercicios de estiramiento, entre otros rutinas). En ésta dimensión también se toma en cuenta las variables ambientales, debemos procurar mantenernos en espacios que no presenten contaminación.

Mentales	<p>Cuando nos referimos a la dimensión mental hablamos de las condiciones básicas para mantener el equilibrio, este se obtiene a través de la capacidad de gestionar de manera efectiva los diversos espacios donde nos desarrollamos. Intervienen los factores sociales como ser la cultura (costumbres o prácticas ancestrales, familia y comunidad).</p> <p>Sin duda los factores genéticos se presentan en ésta dimensión, es importante identificar antecedentes de enfermedades mentales presentes en nuestra familia, así como reconocer las características de esas posibles enfermedades para tener la capacidad de reaccionar y buscar atención especializada que nos permita atenderlas de manera oportuna.</p> <p>Nuestra salud mental nos permite gestionar positivamente nuestras emociones, genera mejor desempeño en todos los ámbitos donde nos desarrollamos y desarrollar de manera óptima nuestro potencial.</p>
Emocionales	<p>Las emociones son parte de nuestro desarrollo mental, nos permiten percibir los estímulos o sensaciones captadas por nuestros sentidos. Hay emociones positivas como la alegría, el entusiasmo por emprender algo, el anhelo por un sueño entre otras, pero no se puede desconocer que hay emociones negativas como el enojo, estrés y frustración, pero lo importante es como las gestionamos de manera positiva para tener aprendizajes de ellas</p> <p>Las emociones impactan de manera directa en todo nuestro desarrollo; la ausencia de mecanismos para manejar de manera óptima nuestras emociones, pueden generar situaciones adversas que frenan nuestro desarrollo integral.</p>

La educación socioemocional es determinante para tener la capacidad de equilibrar nuestras emociones y armonizarlas con nuestras necesidades.

Señales de riesgo para un desarrollo integral óptimo

El riesgo del desarrollo integral se puede evidenciar en alguna o en todas las dimensiones de la persona, es importante tener la capacidad de identificar que situaciones le afectan y de qué manera impactan en su cuerpo y por ende en el desarrollo integral de su persona. Por lo anterior, se presentan algunas características o señales que pueden alertar que nuestro desarrollo integral está en riesgo:

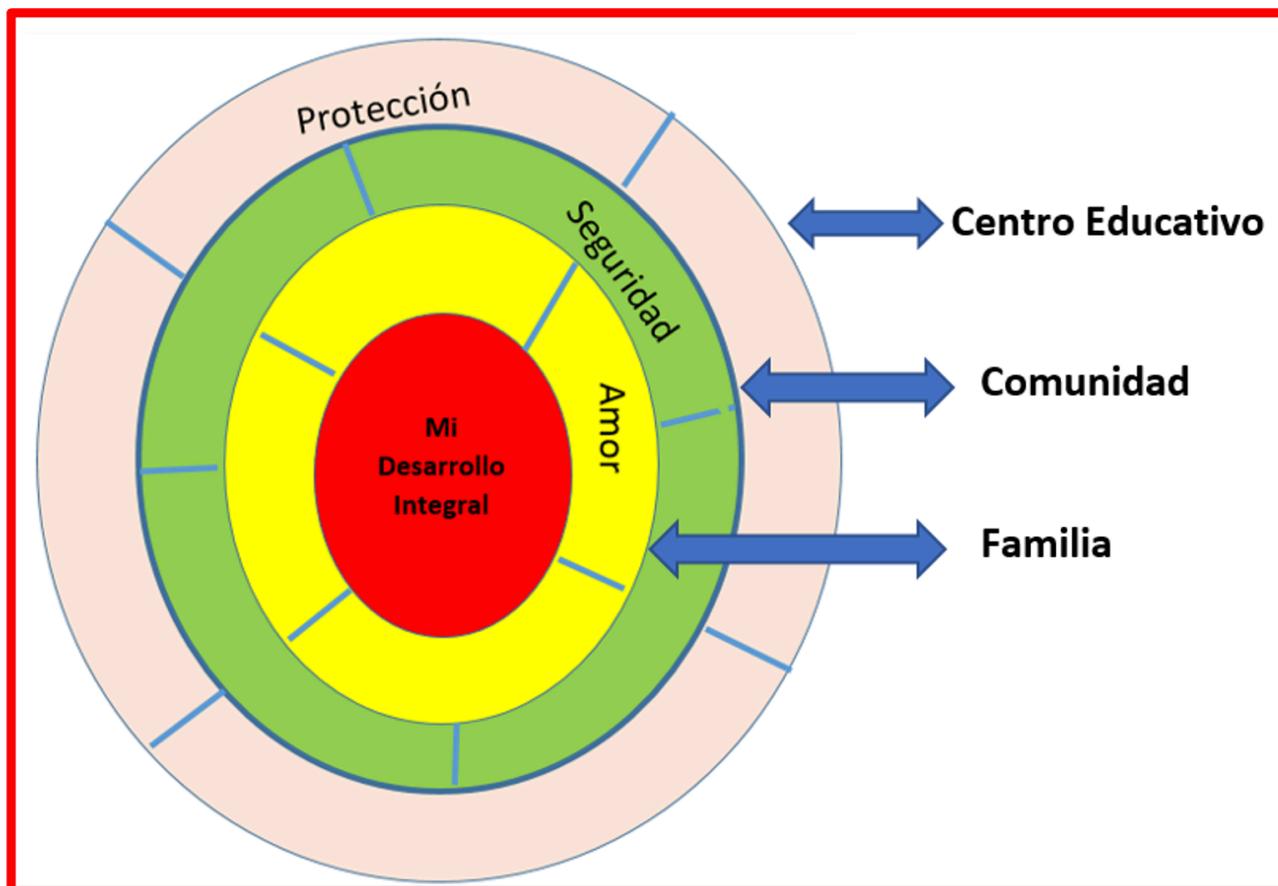
- Cambios repentinos de personalidad, en la cual sus emociones varían de un momento a otro (en un momento se siente feliz, pero en un instante se siente frustrado, con ganas de llorar).
- Se siente fatigado, no tiene ánimos para realizar sus rutinas diarias.
- Cambios en sus hábitos alimenticios o del sueño.
- Se aísla de las personas y actividades que usualmente disfruta.
- Siente que nada le interesa y no importa que suceda un hecho que le perjudique.
- Siente dolores físicos, pero éstos no tienen origen detectable.
- Sentirse impotente o sin esperanza.
- Comenzar a adquirir vicios como fumar, beber alcohol o usar drogas.
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado sin razón.
- Sentirse estresado y frustrado por hechos que no tienen relevancia.
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones.
- Tener pensamientos negativos y que permanecen durante mucho tiempo y de manera constante.
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas.
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros.
- Siente que no puede realizar sus tareas cotidianas.



Si usted experimenta una o varias señales, debe hablar con una persona de su confianza, puede ser un miembro de su familia, amistad, orientador o consejero de su centro educativo. Es fundamental que sepa, que no ésta solo y que puede identificar estrategias de autoapoyo o apoyo externo para atender momentos difíciles.

2. A continuación se presenta el círculo de la integralidad.
3. Copie la figura en una hoja de papel tamaño carta.

Círculo de desarrollo integral



4. Realice en el círculo las siguientes actividades:
 - Con su mamá, papá o una persona de confianza analice que apoyos debe proporcionarle en los espacios Familiares, Comunitarios y en el Centro Educativo, para promover su desarrollo integral.
 - Escriba cada uno de los apoyos en cada anillo del círculo según el espacio que corresponda.
5. Adjunte su trabajo al portafolio de tareas cumplidas para que su Tutor/a o Docente lo revise.

Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Tomando en consideración que ha construido nuevos aprendizajes, pero también puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, desarrolle las siguientes actividades para afianzarlos.

Trabajo Personal

1. A continuación se presenta un cuadro, cópielo en su cuaderno de notas. Autoanalícese e identifique a partir de lo estudiado en las diferentes semanas que habilidades socioemocionales están contribuyendo a su desarrollo integral.
2. En el cuadro escriba una actitud o comportamiento apropiado por cada habilidad socioemocional que está contribuyendo en su proceso de desarrollo integral. Construya a partir del ejemplo. Puede volver a leer el contenido estudiado en las semanas anteriores.

Habilidades Emocionales	Actitudes o comportamientos apropiados.
Ejemplo: Autoconocimiento de mí mismo	Actitud positiva ante la adversidad

Semana 4

Consolide lo Aprendido

Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

Trabajo Personal

1. En una hoja en blanco dibuje su ¡Comunidad Ideal! En ella represente los lugares, que le hagan sentir seguro, feliz y confortable.
2. En relación a los elementos incluidos en su dibujo ¡Comunidad Ideal! responda las siguientes preguntas:

¿Qué lugares de su comunidad le hacen sentir protegido?

¿Existen en su comunidad lugares donde usted se sienta inseguro/a? Mencione cuáles son esos lugares y ¿Por qué?

De los lugares que identificó como inseguros para usted ¿Qué acciones puede realizar usted, su familia y otros miembros de su comunidad para volver esos lugares seguros y protectores para usted?

Actividad 1:

Actividad 2:

Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	Soy consciente de la importancia del desarrollo integral de las personas, por tal razón muestro respeto de cada uno de los procesos y espacios que fortalecen ese proceso.			
Tolerancia	Mi desarrollo es un proceso en construcción, por tal razón debo ser tolerante de cada una de las etapas que debo transitar.			
Responsabilidad	Es mi responsabilidad estar alerta para identificar las situaciones de riesgo que frenan mi desarrollo integral para gestionarlas de manera efectiva.			

Solidaridad	Soy solidario y en la medida que puedo contribuyo a generar mejores espacios protectores para una persona en situaciones desfavorables o adversas a su desarrollo.			
Justicia	Reconozco que la construcción de espacios favorables para el desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud promueve sociedades justas.			
Libertad	Identifico que la libertad con conciencia y responsabilidad es importante para mí desarrollo.			
Honestidad	Ser honesto conmigo mismo y tener la capacidad de identificar cuando necesito ayuda, aumenta las posibilidades de mi desarrollo.			
Equidad	Debo tener presente que mi desarrollo requiere de procesos que equilibren el desarrollo de las 3 dimensiones.			
Integridad	Reconozco que un desarrollo óptimo garantiza mí integridad.			
Cultura de Paz	Debo contribuir con mis acciones de autoapoyo en la construcción de una cultura de paz.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores	
Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

LA AUTOPROTECCIÓN: UN FACTOR PARA MI DESARROLLO INTEGRAL

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, las cuáles están dirigidas al fortalecimiento de sus conocimientos para desarrollar la capacidad de autoprotección para su bienestar personal, familiar y comunitario, de igual manera, explorar su entorno físico y social para identificar elementos y circunstancias que benefician su autoprotección. Lo anterior, implica incorporar los valores establecidos en el sistema nacional educativo y lo correspondiente al Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 16 que refiere a promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas
¡Vamos a iniciar!

Semana 1

Explore sus conocimientos

Todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos, habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema que va a estudiar.

Trabajo Personal

1. Responda las siguientes preguntas:

¿Qué es para usted la autoprotección?

¿Por qué es importante desarrollar la capacidad de autoprotección?

¿Qué beneficios obtengo si soy capaz de auto protegerme?

Semana 2

Construyendo sus nuevos aprendizajes

Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos, habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el tema a desarrollar. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

¿Qué es la protección?

La protección reúne un conjunto de cuidados que se practican socialmente para promover y garantizar el bienestar físico, mental o emocional. Todas las personas sentimos la necesidad natural de protección, no importa la edad. Sin embargo, la protección y acompañamiento de la niñez, adolescentes y jóvenes es más sentida y es una responsabilidad que recae en los padres, madres y/o cuidadores. Se trata de que las familias sean los primeros que impulsen de manera sostenida el desarrollo pleno de todas sus capacidades; incluye su creatividad, desarrollo cognitivo, habilidades emocionales que le permitan vínculos afectivos, que generen arraigo y respeto por sí mismos, a la familia, a la comunidad local y por su país. Diversos son los actores que intervienen en nuestra protección, pero es importante enfatizar que también la Escuela desde temprana edad enseña que la protección es también una responsabilidad individual-personal y que es posible que cada persona genere sus propias estrategias de autoprotección.



La autoprotección: Una responsabilidad que puedo cumplir

Al hablar sobre la autoprotección, se hace referencia a la necesidad de crear nuestros propios mecanismos, estrategias de respuesta ante un riesgo. Se desarrollan según las dimensiones propias del desarrollo integral del cuidado físico, mental y emocional.

La autoprotección, tiene como propósito fundamental activar un sistema de acciones y medidas que buscan prevenir y controlar los riesgos y adversidades a las que nos enfrentemos cotidianamente, busca dar respuesta adecuada a cualquier tipo de emoción que nos lastima y que incomoda nuestro bienestar mental, finalmente pretende garantizar la protección de la persona. La auto protección comprende tres fases que son la prevención, respuesta y recuperación.

Fases de la autoprotección	Descripción
Prevención	El propósito de ésta fase es prevenir o reducir al máximo el impacto negativo de un hecho que nos coloca en riesgo. Representa la capacidad de identificar previamente posibles riesgos o adversidades y tomar medidas (acciones o gestiones) antes de que el hecho se concrete.
Respuesta	Su propósito fundamental es reducir el riesgo, disminuir pérdidas, hasta salvar vidas. Consiste en implementar acciones para atender un evento para mantener el control sobre el hecho (el riesgo o adversidad); estas acciones se realizan en el mismo momento que nos encontramos en la situación de peligro. Por ejemplo, si identifico que una persona se acerca demasiado y siento que va a intentar robar mis pertenencias, una acción de respuesta puede ser cambiar de calle o entrar rápidamente a un lugar donde haya mas personas.

Recuperación	Pretende estabilizar nuestro bienestar mental, superando los momentos difíciles. Se activa una vez que hemos vivido un hecho destructivo que impacta negativamente en nuestra dimensión física, mental y emocional.; por ejemplo, ante la pérdida de una persona querida. La fase de recuperación deberá permitirle analizar que la muerte también es un estado de la vida y que en ese momento es oportuno generar estrategias que nos permitan asimilar racionalmente la situación de duelo. Es bueno hacer ejercicio, estar en contacto con la naturaleza, llorar también es una forma de liberar el dolor.
---------------------	--

Identificar un posible riesgo, es una medida de autoprotección. Tomar decisiones oportunas ante este riesgo es una forma de prevención para que no ocurra lo que presentimos.

Acciones de autoprotección a nivel físico, mental y emocional

Como se ha dicho antes el autocuidado representa un mecanismo fundamental de prevención ante los riesgos, que si lo aplicamos tendremos la posibilidad de evitar o reducir situaciones que dañen nuestra integridad y bienestar emocional. A continuación, se presentan posibles acciones que usted puede aplicar como mecanismos de autoprotección a nivel de cada una de las dimensiones de nuestro desarrollo físico, mental y emocional.

Dimensión	Acciones de Autoprotección
Física	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para su buen desarrollo. • Practique una rutina de ejercicios que active su organismo y una buena circulación sanguínea. • Evite circunstancias que pueden generar lesiones a su cuerpo. • Evite el consumo de drogas, bebidas alcohólicas y otras que alteren su organismo. • Hágase acompañar de personas que usted considere tienen respeto hacia usted y contribuyan a su desarrollo integral.
Mental	<ul style="list-style-type: none"> • Genere y permanezca en entornos estables que promuevan su bienestar. • Busque oportunidades de aprendizajes constantes relacionados a la educación socioemocional. • Procure compartir espacios familiares o de amistades en los cuales usted se sienta satisfecho, donde se respeten mutuamente y estimulen su personalidad. • Elabore una rutina diaria de actividades que le relajen o hacen sentir bien, por ejemplo, pintar, tocar algún instrumento, platicar con un amigo, entre otras.

Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga presente que las emociones son mecanismos que representan alertas de nuestro organismo, es decir, cuando me sienta triste en primera instancia debo reflexionar que hecho me hace sentir esa emoción, debo preguntarme ¿vale la pena que dicha situación altere mis emociones? Como resultado de ese análisis, gestione esa emoción de manera efectiva, por ejemplo: si es un hecho que no tiene un impacto en usted, distráigase u olvide el hecho con una acción que le genere satisfacción; puede dialogar con un amigo o miembro de la familia, puede leer un libro, entre otras actividades. • En caso extremo que una persona sienta frustración al nivel que considera que su vida no vale la pena, debe buscar apoyo en una persona miembro de su familia, consejero u orientador.
------------------	---

Trabajo Personal

1. A continuación, se presenta una tabla sobre las áreas de nuestro desarrollo que pueden presentar riesgos o adversidades, cópiela en su cuaderno de notas.
2. Identifique un ejemplo sobre situaciones en las cuales usted se ha sentido en riesgo en el ámbito físico, mental y emocional.

Identificar los riesgos: Una estrategia de autoprotección

Físico	Mental	Emocional

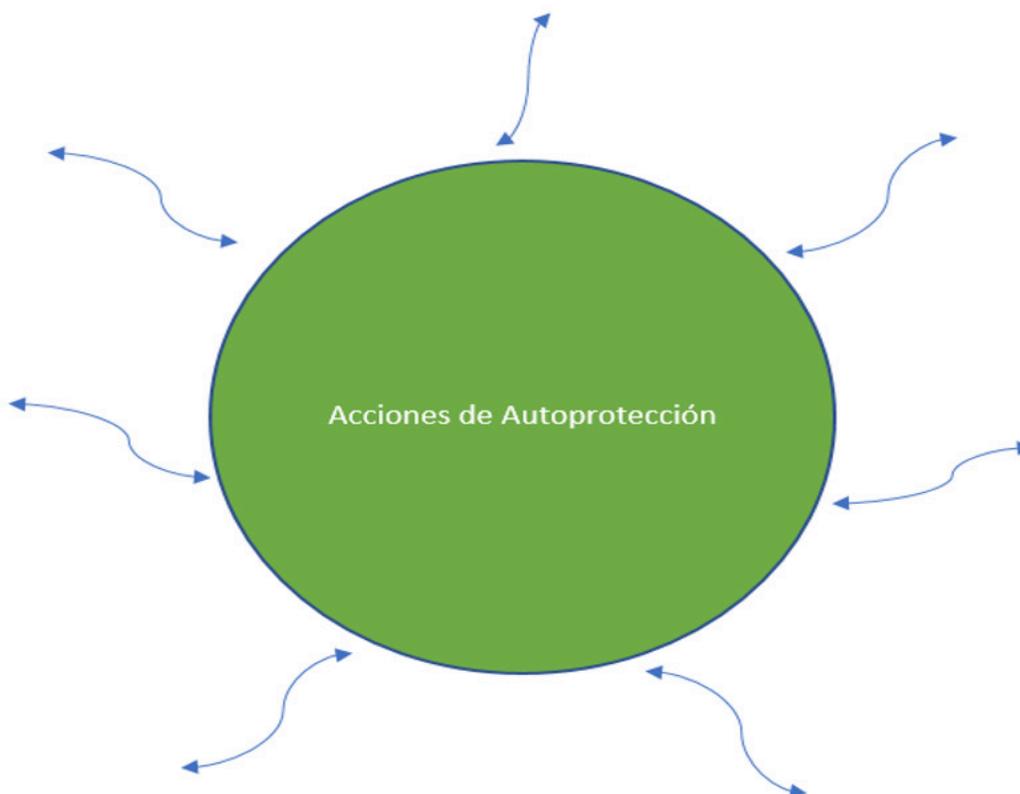
Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Tomando en consideración que ha construido nuevos aprendizajes, pero también puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, desarrolle las siguientes actividades para afianzarlos.

Trabajo Personal

1. A continuación se presenta el círculo de autoprotección cópielo en una hoja de papel tamaño carta.
2. Identifique que acciones usted debe realizar para autoprotegerse ante un posible riesgo o vulneración de su persona. Las acciones pueden ir dirigidas para proteger su integridad física, mental y emocional.



Semana 4

Consolide lo Aprendido

Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

1. A continuación se presenta una serie de preguntas sobre los riesgos que enfrenta la niñez, adolescencia y juventud, copie las respuestas en una hoja de papel tamaño carta.
2. Investigue elementos relacionados a los riesgos, para dar respuesta a cada una de ellas.

¿Cuáles son los mayores riesgos que presenta la niñez, adolescencia juventud en Honduras?

Entre las mujeres y los hombres, ¿Cuál de los dos grupos de personas, se expone o ésta en mayor riesgo o vulnerabilidad? Según su respuesta ¿Por qué cree que existe esa diferencia?

¿Qué medidas puede tomar usted y su familia para proteger a la niñez, adolescencia y juventud que convive en su casa?

Medidas personales:

Medidas familiares:

Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	Me autoprotejo, porque tengo respeto de mi mismo.			
Tolerancia	Autoconocerme me permite ser tolerante con mis necesidades para desarrollarme integralmente.			
Responsabilidad	La autoprotección implica que debo ser responsable con mi bienestar.			
Solidaridad	Construir juntos espacios protectores ante las adversidades de cualquier persona es ser solidario.			
Justicia	Debo ser parte de la construcción de procesos de bienestar emocional y salud mental.			

Libertad	Me reconozco como un ser en sociedad que debe cumplir con las normas.			
Honestidad	La honestidad es un valor que debo tener presente en todas las etapas de mi vida.			
Equidad	Los mecanismos de autoprotección deben buscar el equilibrio y bienestar integral.			
Integridad	Cuando aplico mecanismos de autoprotección cuido mi integridad personal.			
Cultura de Paz	La cultura de paz, comienza con mi autoprotección.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores	
Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

LA SALUD MENTAL: UNA PARTE FUNDAMENTAL DE MI SER INTEGRAL

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, las cuáles están dirigidas a la comprensión de que su presente es parte de un proceso de la vida, y que tiene mucho impacto en su futuro. Se estudiará conceptos, reflexiones, ejercicios y cambios de actitud hacia mejores prácticas que le serán de mucha utilidad en su vida diaria y en su vida adulta. Implica también incorporar los valores establecidos en el sistema nacional educativo ¡Vamos a iniciar!

Semana 1

Explore sus conocimientos

Durante esta semana, usted debe mostrarse a sí mismo y a su Tutor cuanto conoce del tema que se va a estudiar. Recuerde, todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos, habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema de salud mental, bienestar psicosocial, riesgos y adaptación a los cambios. Para desarrollar las actividades debe leer atentamente las instrucciones.

Trabajo Personal

1. Copie en una hoja de papel tamaño carta la siguiente tabla incluyendo las palabras.
2. Escriba con sus propias palabras, una definición de cada una.

Salud:	Mente:
Comunidad:	Daño:
Emociones:	Sociedad:

3. Adjunte el trabajo en su portafolio de tareas cumplidas para que sea revisado por su Tutor/a o Docente.



4. Tomando en consideración la actividad anterior, a continuación se presentan una serie de preguntas, por favor conteste cada una de ellas.

¿Qué es para usted la salud mental?

Con sus propias palabras exprese ¿Qué es para usted el bienestar psicológico?

¿Qué es la Autoestima?

¿Qué son para usted las emociones o sentimientos positivos?

¿Qué es para usted la tristeza? ¿Puede dar un ejemplo de una situación que lo hace sentir triste?



Semana 2

Construya sus nuevos aprendizajes

Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos, habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el tema a desarrollar. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Trabajo Personal

1. A continuación se presenta un texto, por favor lea detenidamente.

bio de aquellos elementos que consideramos no son buenos para nosotros mismos, ni para los demás. Existen dos tipos de autoestima (autoestima alta y autoestima baja).

La primera es cuando una persona tiene confianza en sus habilidades, capacidades y competencias, gestiona de manera efectiva cualquier problema que se presente en su vida cotidiana y ante una adversidad aplica mecanismos de educación socioemocional para enfrentarse a emociones negativas.

La autoestima de una persona está influenciada tanto por factores externos (entornos-contextos o el medio donde nos desarrollamos, como factores internos (biológicos y de autocuidados), en tal sentido, nuestra autoestima puede variar según las condiciones personales o sociales a las que nos enfrentemos. Sin embargo, los factores internos predominan en nuestra autoestima, por ejemplo, si una persona considera que portar una camisa rota es vergonzoso, nuestra autoestima alta se debe activar y no permitir que un comentario ofensivo-peyorativo lastime nuestros sentimientos. Porque una camisa rota no representa a la persona, no determina si la persona es mejor o peor persona.



Tener una autoestima alta y bienestar psicológico nos permite gozar de salud mental. Es importante porque nos permite afrontar, gestionar y resolver las adversidades, los retos y desafíos que se nos presentan en nuestra vida cotidiana. Nos permite valorar cada experiencia vivida, afrontar los problemas con actitud positiva, desarrollar todas nuestras habilidades y potencialidades y establecer mejores relaciones interpersonales entre otras.

Trabajo Personal

1. Tome un periódico de su casa o solicite prestado uno, lea algunas noticias, sobre todo, aquellas de la sección de sucesos.
2. Identifique 2 noticias donde aparezcan tensiones, situaciones o problemas que impiden, que las personas gocen de una buena salud mental.
3. En su cuaderno de notas copie el esquema que se presenta a continuación y escriba en positivo al lado de cada situación como mejorar esas tensiones o problemas identificados.

Tensiones, situaciones y problemas identificados	Como mejorar
Ejemplo: Dos vendedores se pelean en el mercado por viejos resentimientos.	Dos vendedores dialogan sobre sus resentimientos y arreglan sus problemas para evitar que aumenten los pensamientos negativos uno al otro.
Noticia 1	
Noticia 2	

Es importante reconocer la importancia que tienen los autocuidados para mantener nuestra salud mental.

Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Durante el desarrollo de las siguientes actividades tiene la oportunidad de utilizar los nuevos aprendizajes logrados. Es el momento en el que usted comprenderá la importancia de los conocimientos en situaciones de la vida diaria. Apóyese en la información recabada durante el inicio y en el desarrollo del proceso.

Trabajo Personal

1. A continuación, se presenta un relato, por favor léalo con atención:

¡Carlos y sus emociones!

“Carlos antes de dormir, dedicó un tiempo para reflexionar sobre su comportamiento, debido a que su padre, esa noche le llamó la atención; no dejaba de pensar en las palabras que su padre había expresado sobre él, “usted es un irresponsable, impuntual y poco solidario con su hermano menor”. A raíz de esta situación Carlos identificó también, que era resentido y celoso.

Su madre, observó que Carlos estaba un poco angustiado y converso con él. Le mencionó que es importante reflexionar sobre nuestras actitudes y emociones, es normal que en algunos momentos nos sintamos enojados, frustrados, con ganas de llorar; lo importante es que tengamos la capacidad de reflexionar e identificar que es lo que nos provoca esas emociones negativas y tomar decisiones personales oportunas para que no nos dañen ni dañen a otras personas.

Finalizó diciéndole, Carlos, hay diversas situaciones en la vida que nos harán sentir muy tristes, enojados, estresados, frustrados, pero siempre debemos recordar que estas emociones son pasajeras y que no deben perdurar y que todo problema se puede resolver. Además, le dijo usted es un buen hijo, y tiene muchas virtudes: es inteligente, comprensivo y cariñoso”.

- Utilizando el contenido del relato anterior, le invitamos a pensar de manera individual sobre las características positivas y negativas de su comportamiento.
- Por favor en una hoja de papel tamaño carta copie el siguiente cuadro y escriba según su reflexión, que comportamientos negativos y positivos tiene usted.

Compartiendo como me veo yo

Características Negativas de mi comportamiento:	Características Positivas de mi comportamiento:
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Característica negativa que quiero cambiar:	Mi mejor característica positiva es:



4. Adjunte su trabajo al portafolio de tareas cumplidas para ser revisado por su Tutor/a o Docente.

Semana 4

Consolide lo Aprendido

Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

Trabajo Personal

- A continuación se presenta una situación particular, por favor identifique cuáles son las acciones negativas que impiden a María gozar de una buena salud mental y que elementos dañan el bienestar psicosocial de las personas que se encuentran en esa situación.

Situación:

María piensa que no le agrada a sus compañeros y compañeras del colegio, porque, cuando ella expresa una idea algunos de sus compañeros se burlan de su opinión.

Acciones negativas en el entorno de María.	Elementos que dañan el bienestar psicosocial de María.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. A continuación se presenta una serie de definiciones, escriba en la parte superior el término que considera que corresponde a cada una de ellas. Los términos que debe elegir son: salud mental, bienestar psicológico, autoestima.

- _____ No solo es la ausencia de trastornos mentales". Involucra las dimensiones física, psicológica, social y cultural.
- _____ El pensamiento constructivo del ser humano acerca de sí mismo.
- _____ Un estado de bienestar en el cual el individuo puede afrontar las tensiones normales de la vida y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- _____ Está mediado o condicionado por la personalidad, pero también por las circunstancias del contexto.

Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	Soy capaz de identificar los factores que contribuyen en mi bienestar mental y respeto los contextos y acciones donde se desarrollan las demás personas.			
Tolerancia	Escucho las opiniones de otras personas, las que creo que me benefician, las pongo en práctica en mi vida cotidiana.			
Responsabilidad	Soy responsable de mi cuerpo, por tanto, debo tener presente mi salud mental y bienestar psicológico.			
Solidaridad	Presto mi apoyo solidario cuando una persona se encuentra en una dificultad.			
Justicia	Doy a cada uno lo que le corresponde.			
Libertad	Ejerzo mi libertad tomando en cuenta lo que está bien para mí y los demás.			
Honestidad	El principio de honestidad inicia con mis propias reflexiones acerca de mi comportamiento.			
Equidad	Considero a los demás independientemente de sus ideas y actitudes.			
Integridad	Tengo el autocuidado de mantener mi integridad.			
Cultura de Paz	Me autoprotejo y no daño a nadie en su salud mental.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores

Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

EL APOYO PSICOSOCIAL: SU IMPORTANCIA EN MI VIDA

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, las cuales nos aproximan a conocer sobre el apoyo psicosocial para la comprensión de ciertos comportamientos de su vida cotidiana y la necesidad de cambios que fortalezcan nuestra capacidad de respuesta ante las adversidades. Lo anterior implica incorporar los valores establecidos en el sistema educativo nacional y lo correspondiente al Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 16 que refiere a promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas **¡Vamos a iniciar!**

Semana 1

Explore sus conocimientos

Durante esta semana, usted debe mostrarse a sí mismo y a su Tutor cuanto conoce del tema que se va a estudiar. Para desarrollar las actividades apropiadamente, debe leer atentamente las instrucciones.

Trabajo Personal

1. Recuerde un acontecimiento negativo en su ámbito personal que lo haya marcado; y un acontecimiento negativo que haya sucedido en su Comunidad/Barrio/Colonia que todas las personas recuerden.
2. Elabore el siguiente cuadro en una hoja de papel tamaño carta.
3. Escriba en la columna izquierda ambos acontecimientos en el recuadro correspondiente. A la par de cada acontecimiento en la columna de la derecha exprese cómo se siente y que emociones le trae a su mente.

Descripción de acontecimientos

Descripción: Acontecimientos Personales	¿Cómo se siente, al recordar esta situación?
Dibujo: Acontecimientos Comunidad/Barrio/Colonia	¿Cómo se siente, al recordar esta situación?



4. Adjunte este trabajo a su portafolio de tareas cumplidas para que sea revisado por su Tutor/a o Docente.

Semana 2

Construyendo sus nuevos aprendizajes

Durante esta semana tiene la oportunidad de comparar y reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, frente a los nuevos aprendizajes relacionados con algunos conceptos, procedimientos, nuevos y mejores comportamientos que fortalezcan su salud mental. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Trabajo Personal

1. Lea el siguiente texto y reflexione sobre usted mismo mientras realiza la lectura:

Apoyo Psicosocial



El apoyo psicosocial busca ayudar a las personas a recuperarse, luego de que sus vidas han sido alteradas por una crisis, así como, a mejorar sus habilidades de recuperación y de regresar a la normalidad después de experimentar eventos adversos. El apoyo psicosocial contribuye o facilita los procesos de resiliencia mejorando los ámbitos de desarrollo personal, familiar y comunitario, el cual pretende generar estabilidad y normalidad después de vivir situaciones adversas.

Las intervenciones psicosociales planifican el cambio positivo de las personas dentro de tres dominios psicosociales fundamentales:

- Habilidades y conocimientos: saber cómo comunicarse y cómo tomar decisiones, utilizando mecanismos apropiados, para la gestión del conflicto; sabiendo a quien recurrir para encontrar apoyo.
- Bienestar emocional: sentirse seguro, tener confianza en los demás, tener autoestima alta, tener esperanza en el futuro y metas realistas.
- Bienestar social: sentido de pertenencia a la comunidad, retomar actividades culturales y tradiciones, participación respetuosa y voluntaria en tareas de apoyo a la familia y la comunidad.

Beneficios del apoyo psicosocial

- Mejora el bienestar emocional y mental generando sensaciones de seguridad y confianza en sí mismo y hacia las demás personas, aumenta su autoestima, y se proyecta hacia el futuro como una persona que practica principios y valores universales como los propios del Sistema Nacional de Educación
- Apoya el desarrollo de destrezas, habilidades y actitudes para el manejo efectivo de resolución de problemas.
- Aborda posibles necesidades y dificultades relacionadas a la salud mental como ser los traumas generados por diversos factores (desastres naturales, pérdida de una persona, víctima de un delito, entre otros).
- Promueve entornos de seguridad y calidad de vida digna.

Trabajo Personal

1. A continuación se presenta una historia de vida, lea de manera reflexiva y conteste las preguntas que se le solicita posteriormente.

“Tengo miedo”

María tiene 14 años, vive con sus dos hermanas y su mamá en el Barrio la Manzana, desde que ella recuerda, todos los días camina hacia la escuela con sus hermanas. Un día cuando regresaban a casa, de repente escuchan a una señora gritar ¡¡¡Auxilio me asaltan!!! María dirigió su mirada hacia el lugar de donde provenían los gritos y observó como una persona amenazaba y tomaba a la fuerza a la señora, obligándola a entregarles su dinero y celular, al obtener las pertenencias, el sujeto subió a una motocicleta y rápidamente salió del lugar, generando un fuerte ruido con el escape de la motocicleta, lo cual lastimó los oídos de María y sus hermanas, éste hecho sucedió tan rápido que sólo María observó el asalto.



Al llegar a casa María y sus hermanas le cuentan a su mamá sobre el asalto: fuimos testigos de un robo, una persona en motocicleta le quito sus pertenencias a una señora; ¡bueno! dijo su hermana, María vio el robo nosotras solo escuchamos la motocicleta.

La mamá sorprendida les dice ¡¡¡Tengan mucho cuidado!!! Siempre deben regresar a casa juntas, la mamá nota que María no dice nada y la encuentra algo preocupada. María expresa ¡¡¡Yo ví como hostigaban a la señora y le quitaban sus cosas, se veía preocupada y después quedó llorando!!! Me dió mucha tristeza ver que ni para el bus le dejaron y no podía llamar a nadie porque le quitaron el celular.

Pasan los días y María y sus hermanas como siempre caminan de regreso a su casa, desde la escuela; casi, al llegar a su casa las niñas escuchan el ruido fuerte de una motocicleta, sin embargo ellas siguen caminando, pero María se paralizó y comienza a sudar; sus hermanas les preguntan ¿qué te pasa?, María contesta ¡¡¡Tengo miedo, mucho miedo!!! ¿Por qué? preguntan las hermanas, María les dice ¡así se escuchó cuando asaltaron a la señora! y recordar ese momento me da miedo y ganas de llorar.

Al llegar a casa las niñas le cuentan a su mamá lo ocurrido, preocupada comienza a hablar con las tres niñas y en especial con María, y le dice, es normal tener miedo y es normal recordar cosas, pero no podemos pensar que todas las motocicletas son de asaltantes y aunque nos da tristeza lo que le pasó a la señora, debemos pensar en cómo evitar que nos pase a nosotras. La conversación sigue y van apareciendo otras anécdotas, algunas tristes otras alegres. La mamá al analizar la situación piensa, si María sigue sintiendo miedo a las motocicletas podría ir a hablar con la psicóloga de la escuela ya que un día en la sesión de padres y madres de familia dijeron que si necesitábamos apoyo en estas cosas podíamos buscarla.

Trabajo Personal

2. Busque una hoja de papel tamaño carta, responda las siguientes preguntas.

¿Por qué María sentía miedo?

¿Qué es lo que le causó miedo a María?

¿Qué otros sentimientos expresó María durante la historia?

¿Qué hubiera pasado si María no conversa con su mamá sobre la situación relatada en la historia?



3. Adjunte su trabajo al portafolio de tareas cumplidas para que sea revisado por su docente o Tutor/a.

4. Lea los conceptos clave proporcionados a continuación.

Conceptos clave para leer y analizar:

ASERTIVIDAD

Cuando he logrado comprender que, cuando me comunico con las demás personas antes de decir una expresión, debo pensar cómo se sentirá la otra persona sobre lo que le diré, y como se lo diré. Al saber eso evitaré decir expresiones que resultan hirientes o groseras.

BIENESTAR EMOCIONAL

Cuando me siento seguro y tengo confianza en mí y los demás, tengo una autoestima alta, además pienso en el futuro y tengo metas realistas.

BIENESTAR SOCIAL

Se puede decir que es la capacidad de identificar quienes son mis amigos, conozco y cuido mi comunidad, respeto y reconozco los adultos que son de mi confianza y admiración en la comunidad, además soy parte junto con mi familia de las actividades para mejorar nuestra comunidad (realizar voluntariado)

El apoyo psicosocial ayuda a las personas a recuperarse, cuando sus vidas han sido alteradas por una crisis, hasta obtener de nuevo bienestar emocional y social.

Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Durante el desarrollo de las siguientes actividades tiene la oportunidad de utilizar los nuevos aprendizajes logrados. Es el momento en el que usted comprenderá la importancia del apoyo psicosocial en situaciones de la vida diaria. Apóyese en la información recabada durante el inicio y en el desarrollo del proceso.

	<p>Yo haria:</p>
	<p>Yo haria:</p>
	<p>Yo haria:</p>
	<p>Yo haria:</p>
	<p>Yo haria:</p>

1. De las anteriores situaciones que se muestran en las imagenes, piense que haría usted en cada situación y escribalo en los espacios según corresponda.



2. Adjunte el producto de esta actividad a su portafolio de tareas cumplidas para que sean revisados por su Tutor/a o Docente

El apoyo psicosocial busca generar en la persona habilidades de resiliencia, o sea la capacidad de sobreponerse de los momentos críticos que una persona haya vivido y desarrollar las habilidades de adaptarse ante nuevos desafíos con fortaleza emocional y con actitud positiva para seguir desarrollándose de una manera óptima para su bien y el de la familia.

Semana 4

Consolide lo aprendido

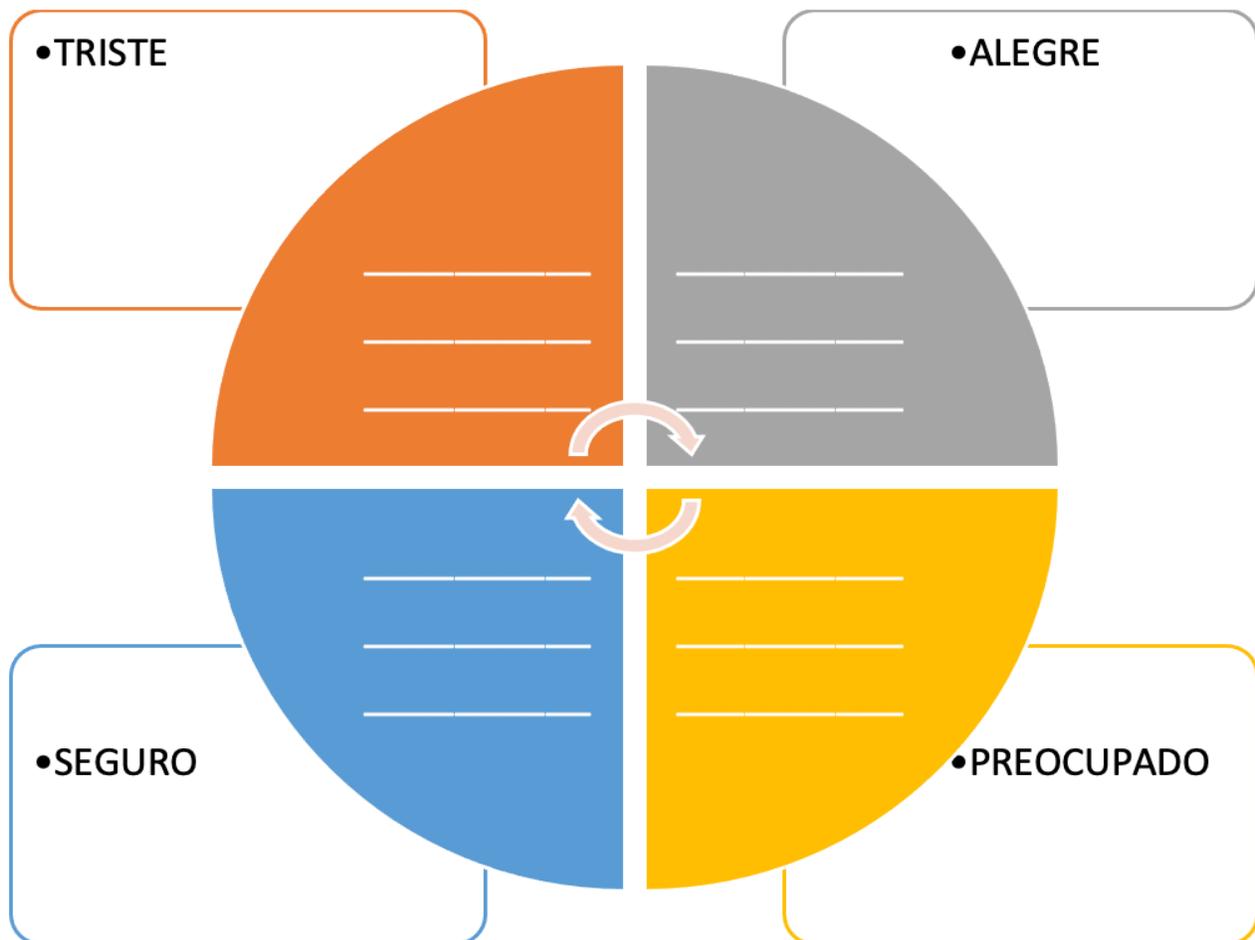
Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

Trabajo Personal

1. Realice la actividad en una hoja de papel tamaño carta.
2. En ésta actividad se presentan dos figuras similares a los cuatro puntos cardinales, en cada una encontrará cuatro palabras: "Triste" "Seguro" "Alegre" "Preocupado" en la primera figura escriba que situaciones le hacen sentir cada emoción según corresponda, también puede identificar a personas o lugares.
3. En la segunda figura, coloque que podría hacer usted para aumentar (+) o disminuir (-) esas emociones.

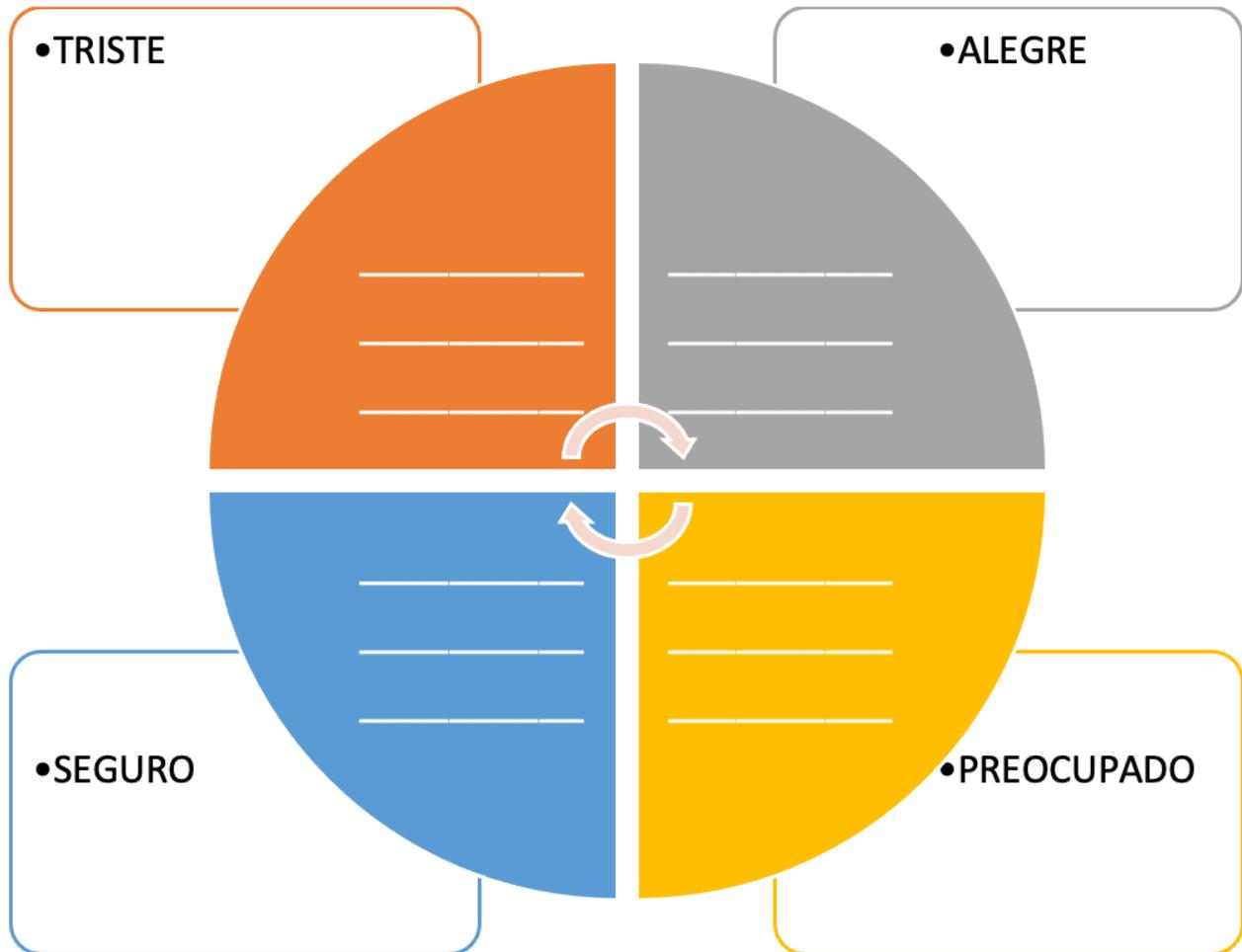
Cuatro puntos cardinales de mis sentimientos

¿Qué situaciones le hacen sentir esa emoción?



Cuatro puntos cardinales de mis sentimientos

¿Que podría hacer para aumentar (+) o disminuir (-) estos sentimientos?



4. Adjunte el producto de esta actividad a su portafolio de tareas cumplidas para que sean revisados por su Tutor/a o Docente.

Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	Atender mi área psicosocial significa tener respeto por mi cuerpo.			
Tolerancia	Ante posibles traumas debo ser tolerante conmigo mismo y con las demás personas.			
Responsabilidad	Identificar las necesidades de apoyo psicosocial es un acto de responsabilidad.			
Solidaridad	Presto mi apoyo solidario cuando una persona se encuentra en una dificultad.			
Justicia	Ante una posible agresión generada contra mi persona u otras es necesario tener justicia como parte del proceso de recuperación.			
Libertad	Mi libertad debe estar acompañada con toma de decisiones efectivas.			
Honestidad	El principio de honestidad inicia conmigo mismo, respetando mi cuerpo.			
Equidad	Actúo respetando a los demás conforme a sus derechos.			
Integridad	Tengo la autorresponsabilidad de mantener mi integridad física, mental y emocional, independientemente de cualquier trauma que haya vivido.			
Cultura de Paz	Me autoprotejo y protejo a los demás generando ambientes cómodos para todas las personas.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores	
Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

SIGO TRABAJANDO MI DESARROLLO INTEGRAL

Introducción

Estimados/as educandos, se les invita a participar de las actividades propuestas en este cuaderno de trabajo, las cuáles están dirigidas al fortalecimiento de sus conocimientos sobre los temas que apoyarán el fortalecimiento de su personalidad, así como la construcción de actitudes y habilidades que le permitirán el desarrollo integral como persona humana. Se identificarán mecanismos para trabajar acciones de atención psicosocial y resiliencia con el propósito de reducir impactos negativos en sus vidas. Lo anterior implica incorporar los valores establecidos en el sistema nacional educativo y lo correspondiente al Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 16 que refiere a promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas **¡Vamos a iniciar!**

Semana 1

Explore sus conocimientos

Todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos, habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema que va a estudiar.

Trabajo Personal

1. Tomando en consideración la información construida en la secuencia anterior, responda las siguientes preguntas:

¿Ha escuchado hablar de trastornos en los adolescentes? Mencione algunos.

¿Qué impacto tienen los trastornos psicológicos en la vida de la niñez, adolescencia y juventud?

¿Qué es la atención psicosocial?

¿En qué situaciones se aplica la atención psicosocial?

¿Por qué es importante tener atención psicosocial cuando una persona ha vivido una experiencia traumática?

Semana 2

Construya sus nuevos aprendizajes

Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos, habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el abordaje psicosocial. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Trabajo Personal

1. Lea comprensivamente el siguiente texto:

Los trastornos mentales: Un tema de atención humana.

En los últimos años en Honduras se ha presentado un alto porcentaje de casos vinculados a trastornos emocionales que están llevando a adolescentes y jóvenes al automaltrato o autoflagelación mental con daño físico. Se entiende por trastorno a la alteración o desorden que vulnera el buen funcionamiento del sistema nervioso con impacto en las dimensiones física, mental y emocional. Las causas que derivan los trastornos pueden ser muchas, pero las comunes se vinculan a situaciones adversas y de impacto negativo como haber sido víctima de un delito, muerte de un ser querido, pérdidas materiales originadas por fenómenos naturales, la pérdida de un año escolar, la ruptura sentimental de un noviazgo o cualquier otro hecho que genere impacto negativo en la vida de las personas.



Es importante identificar oportunamente los trastornos que dañan nuestro desarrollo integral ya que si no son atendidas de forma efectiva pueden llegar hasta su máxima expresión negativa que es el suicidio.

Algunos tipos de trastornos mentales

Son diversos los tipos de trastornos que pueden presentarse, para efectos de nuestra reflexión describiremos los trastornos que se presentan con mayor frecuencia en la adolescencia y juventud:

Trastornos de ansiedad: son problemas de salud mental que debe ser tratada por los especialistas. Una persona con ansiedad experimenta miedo, nerviosismo, preocupación o terror. La ansiedad puede hacer que una persona se sienta preocupada, distraída, tensa y siempre alerta e interfiere en la vida diaria de la persona y en su felicidad. Todas las personas sentimos ansiedad en algunos momentos de nuestra vida, porque es una reacción normal de nuestro sistema. Generalmente, los que sufren de trastorno de ansiedad no saben cuáles son las causas que están generando estas emociones.

Trastornos alimenticios: representan lesiones graves a la salud mental, impacta en sus com-

portamientos de consumo de alimentos; como hemos estudiado en las secuencias anteriores mantener una alimentación sana y saludable beneficia el buen desarrollo de las 3 dimensiones que integra nuestro organismo. Éste trastorno genera criterios negativos sobre los alimentos, las personas creen que el consumo de alimentos les provoca obesidad, incluso se perciben a sí mismas con sobrepeso, aunque la realidad es diferente. Se presentan dos polos opuestos la anorexia y la bulimia.

Anorexia: las personas con anorexia nerviosa evitan los alimentos, restringen severamente los alimentos o comen cantidades muy pequeñas de algunos alimentos. Pueden verse a sí mismas con sobrepeso, incluso cuando están peligrosamente delgadas. La anorexia es uno de los trastornos más grave. Tiene la tasa de mortalidad más alta de cualquier trastorno mental.

Bulimia: consumo de alimentos sin medida, incluso, aun cuando ya están completamente satisfechas. Con frecuencia comen hasta que se sienten incómodos por los altos consumos de alimentos. Posterior entran a un estado de ansiedad y culpabilidad por el consumo exagerado provocándose vómitos o uso de laxantes, dejan de comer por largos periodos de tiempo o pueden hacer largas rutinas de ejercicios sin control.

Trastorno de la autoflagelación: es la acción de hacerse daño a sí mismo, esta puede ser mental y física; la autoflagelación mental se relaciona al hecho de sentirse culpable de cualquier hecho que ocurra en su vida y que no tiene un impacto decisivo en su desarrollo por ejemplo, culparse recurrentemente por tiempos prolongados por que no tuvo excelencia académica en el primer semestre de su año estudiantil.

La autoflagelación física consiste en hacerle daño a su cuerpo con cortaduras y golpes con objetos que hieren, hasta llegar al daño físico.

Las personas que presenten este trastorno generalmente se encierran en un espacio por largas horas, no les gusta participar en reuniones familiares, utilizan vestimenta que cubren todo su cuerpo de manera inusual, aun cuando el clima es caluroso con el propósito de ocultar las laceraciones hechas a su propio cuerpo.

Causas que generan los trastornos:

Diversos estudios señalan que existen muchos factores que activan o generan los trastornos, sin embargo los factores más comunes son los siguientes:

- Baja autoestima.
- Incapacidad de gestionar de manera efectiva sus emociones
- Dificultad para resolver los problemas cotidianos o conflictos de alta intensidad.
- Pérdidas significativas de personas o bienes significativos para usted.
- El acoso escolar o sexual.
- Abuso y agresión emocional.
- Ser víctima de un delito (secuestro, violación sexual, trata de personas, entre otros).

El cuidado de los trastornos: una necesidad urgente.

Los trastornos mentales mal manejados puede incidir en la falta excesiva del bienestar mental, emocional y psicosocial lo que podría llevar hasta el suicidio. Por tal razón es importante que identifique si usted o alguien cercano está pasando por un episodio similar a los descritos anteriormente para que tenga la oportunidad de hablar con alguna persona de su confianza y de ser necesario buscar apoyo especializado.

El suicidio: es una conducta que tiene como propósito la autodestrucción, se genera por los altos niveles de frustración que tiene una persona consigo misma, se presenta en tres etapas las amenazas, el intento y el hecho consumado. La presencia de las 2 primeras etapas del suicidio (amenaza e intento) representa un alto riesgo para la persona que expresa éstos sentimientos, por tanto no dude en dar o buscar apoyo según sea la situación para evitar una pérdida.

El suicidio, se caracteriza por altos deseos de morir, piensa recurrentemente como sería su muerte, cree que a nadie le interesa de su existencia o de lo contrario cree que a nadie le importará su muerte, tiene siempre presente un hecho que le hace sentir mal (culpabilidad) o genera emociones negativas hasta llegar al llanto.

Ante éstos contextos adversos las formas positivas de como sobrellevar esas situaciones que nos generan daño es educándonos emocionalmente de manera constante, hasta llegar a la inteligencia emocional.

Recuerde el autocuidado tiene como finalidad mantenernos alertas para prevenir hechos que nos lastiman y evitar posibles traumas. Nuestro desarrollo integral depende de muchos factores, los cuales la educación emocional y apoyo psicosocial refuerzan nuestras capacidades para dar respuestas positivas y construir cotidianamente nuestro desarrollo integral.

Es por ello la importancia de conocernos a nosotros mismos, identificar los riesgos a los que nos exponemos y reducir el impacto negativo de las dificultades a través de la aplicación de medidas de autoprotección y apoyo psicosocial

Medidas inmediatas para atender los trastornos.

- La atención psicosocial se vuelve fundamental en la atención de circunstancias adversas o trastornos, por tal razón representa la llave para manejar de forma efectiva nuestras emociones y evitar llegar a los trastornos.
- La atención psicosocial se aplica en cualquier circunstancia de la vida donde usted identifique que necesita fortalecer su autoestima para mantener el equilibrio emocional, bienestar mental y psicológico.
- Si conoce de alguna persona que presenta algún tipo de característica de trastornos, no dude compartir este cuaderno de trabajo y mostrarse empático y solidario con las situaciones que generan adversidad.
- El respaldo familiar es fundamental para sobrellevar los trastornos, por tal razón debe buscar apoyo en un miembro de su familia, persona de confianza, consejero espiritual y orientador de su centro educativo.

- Los trastornos representan una alteración neuronal a nivel cerebral por tal razón es necesario que se busque apoyo especializado cuando éstos ponen en riesgo su vida.

Cada una de las actividades de aprendizaje planteadas en este cuaderno de trabajo le proporcionan información útil sobre que síntomas se presentan relacionados causas y factores que pueden deteriorar nuestra salud mental y bienestar emocional. Por tan razón si usted identifica que ésta pasando por un hecho o circunstancia que puede generar un trastorno por favor retome el contenido de este cuaderno de trabajo, siga las instrucciones paso a paso y no olvide dialogar con una persona de su confianza sobre las situaciones que lo preocupan.

Recuerde el dicho popular “Todo en la vida, tiene solución”.

Trabajo Personal

A continuación, se le solicita lo siguiente:

Escriba en su cuaderno de notas algunos apoyos de orden psicosocial que puede dar la familia y la comunidad (instituciones, personas, autoridades y otros) a personas que están sufriendo alguno de los trastornos estudiados y que puedan poner en riesgo la vida de los adolescentes y jóvenes.

1. Copie en su cuaderno de notas la imagen que se le presenta a continuación.



Semana 3

Aplique sus nuevos aprendizajes

Tomando en consideración que ha construido nuevos aprendizajes, pero también puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, desarrolle las siguientes actividades para afianzarlos.

Trabajo Personal

1. A continuación, se le presenta un esquema de agenda para un día. Coloque en la columna de los SENTIMIENTOS lo que recuerda que siente aproximadamente a esas horas y recuerde quienes son las PERSONAS que lo rodean generalmente a esas horas. Una vez finalizada las columnas de SENTIMIENTO y PERSONAS, reflexione esos sentimiento y personas que contribuyen al aumento de su Autoestima o si la disminuye.

La agenda de la Autoestima

HORARIO	SENTIMIENTO	PERSONAS	AUMENTA O DISMINUYE AUTOESTIMA
7:00 AM			
10:00 AM			
12:30 M			
3:00 PM			
7:00 PM			
9:30 PM			
Puede agregar una hora que usted considere: AM o PM			

2. Escriba en una hoja de papel tamaño carta las conclusiones de su reflexión de los sentimientos que aumentan su Autoestima o la disminuye.



3. Adjunte su trabajo al portafolio de tareas cumplidas para que sea revisado por su Docente o Tutor/a.

Existen acciones y mecanismo que una persona debe realizar para mantener un equilibrio psicosocial y obtener bienestar mental. Por ejemplo, es importante mantener las rutinas de acciones que nos hacen sentir bien, satisfechos con nosotros mismos y que nos generan emociones positivas.

Semana 4

Consolide lo aprendido

Durante el desarrollo de las actividades de esta semana, tiene la posibilidad de afianzar sus aprendizajes. Además, tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido durante el mes.

Trabajo personal

1. En una hoja de papel tamaño carta construya el relato de “Mi experiencia”
2. En el relato de Mi experiencia describa un hecho o episodio donde usted se haya sentido afectado o vulnerado.



3. Adjunte su trabajo al portafolio de tareas cumplidas para ser revisado por su Docente o Tutor/a.

Autovalore lo aprendido

Reflexione individualmente sobre su desempeño demostrado durante el mes. A continuación, se presenta una tabla con algunas oraciones que representan formas de aplicar en su comportamiento los valores que todo estudiante hondureño debe practicar. Usted responderá tomando en consideración una de las tres opciones de respuesta: SI. NO. Algunas Veces.

VALOR	INDICADORES DE DESEMPEÑO	Opción de Respuesta		
		Sí	No	Algunas Veces
Respeto	Buscar apoyo psicosocial es una decisión de respeto por la vida.			
Tolerancia	Ante posibles traumas debo ser tolerante conmigo mismo y con las demás personas.			
Responsabilidad	Identifico mis necesidades de apoyo psicosocial porque soy responsable de mi desarrollo integral.			
Solidaridad	Presto mi apoyo solidario cuando una persona se encuentra en una dificultad.			
Justicia	Ante un posible delito generado contra mi persona u otras es necesario tener justicia como parte del proceso de recuperación.			

Libertad	Mi libertad debe estar acompañada con toma de decisiones efectivas para mi buen desarrollo.			
Honestidad	El principio de honestidad inicia conmigo mismo, al reconocer la necesidad de buscar apoyo psicosocial.			
Equidad	Considero a los demás independientemente de sus ideas y actitudes.			
Integridad	Tengo la actitud positiva de mantener mi integridad física, mental y emocional, a pesar de cualquier trauma que haya vivido.			
Cultura de Paz	Me auto protejo y protejo a los demás generando ambientes armoniosos.			
Total de Marcas				

Tabla de indicadores	
Indicadores de desempeño Individual	Rango de Indicadores de Valoración
Excelente	Ningún NO
Muy Bueno	Entre 3 y 5 NO
Bueno	Uno o ningún SI

Escriba en la línea los resultados obtenidos en la autovaloración_____

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años.



La **Secretaría de Educación** debe garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad, promoviendo oportunidades para el aseguramiento de aprendizajes pertinentes, relevantes y eficaces para todos.

<p>META 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Enseñanza gratuita, equitativa y de calidad. 	<p>META 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso a servicios de calidad en primera infancia y enseñanza preescolar. 	<p>META 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso igualitario a formación técnica, profesional y superior de calidad. 	<p>META 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Entregar competencias para el empleo, el trabajo decente y el emprendimiento. 	<p>META 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Eliminar las disparidades de género a todos los niveles de enseñanza.
<p>META 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Que todos los jóvenes estén alfabetizados. 	<p>META 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Asegurar adquisición de teorías y prácticas que promuevan el desarrollo sostenible. 	<p>META 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Construir y adecuar instalaciones educativas que consideren a personas con discapacidad. 	<p>META 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar el número de becas para enseñanza superior, profesional o técnica. 	<p>META 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar la oferta de maestros calificados.

¡CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE PARA PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS!



Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos

0



Mójese las manos.

1



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

2



Frótese los palmas de las manos entre sí.

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.

6



Rotando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación y viceversa.

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8



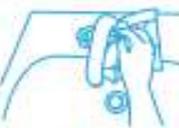
Enjuáguese las manos.

9



Sequelas con una toalla de un solo uso.

10



Utilice la toalla para cerrar el grifo.

11



Sus manos son seguras.

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBILMENTE SUCIAS! DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS.

Las recomendaciones estándar de la OMS dirigidas al público en general a fin de reducir la exposición a diversas enfermedades, así como su transmisión, inclusive en materia de higiene de las manos y respiratoria y de prácticas alimentarias inocuas, son las siguientes:



• Lávese las manos frecuentemente con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.



• Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos.



• Evite el contacto físico con cualquier persona que tenga fiebre y tos.



• Si tiene fiebre, tos y respira con dificultad, busque atención médica lo antes posible e informe a su médico de las lugares a los que ha viajado recientemente.



• Si visita mercados de animales vivos en zonas donde se han registrado casos del nuevo coronavirus, evite el contacto directo sin protección con animales vivos y con las superficies en contacto con dichos animales.



• Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados. La carne cruda, la leche o los vísceras de animales deben manipularse con cuidado a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos no cocinados, con arreglo a las buenas prácticas en materia de inocuidad de los alimentos.

SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS



Cuaderno de Trabajo - Educación Socioemocional - Décimo y Undécimo grado

BCH- Educación Media

Modalidad Educación en Casa

Se imprimió en la empresa (nombre de la imprenta)

Lugar: _____

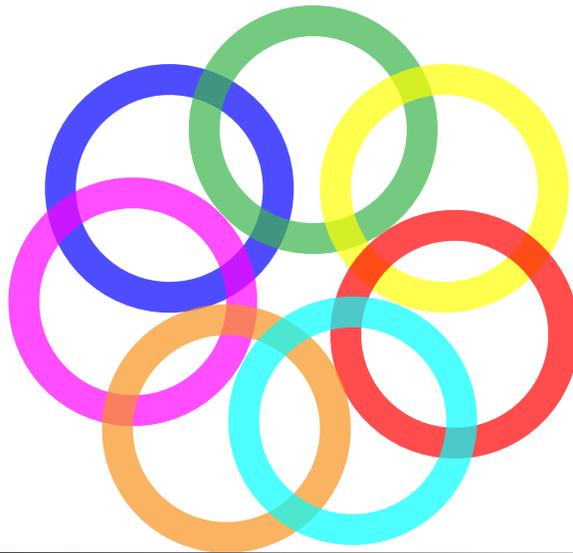
En el mes de _____ del año _____

Su tiraje consta de _____ ejemplares

Cuaderno de Trabajo

Educación Socioemocional

Decimo y Undécimo Grado
Bachillerato en Ciencias y Humanidades BCH
Modalidad de Educación en Casa



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana



giz
Deutsche Entwicklung
für internationale
Anforderungen (GIZ) GmbH

CaPAZ



Secretaría de la Integración Social
Centroamericana
Por una Región SICA con desarrollo, bienestar y equidad



República de Honduras
Secretaría de Educación