

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
Proceso: GESTION DIRECTIVA		Código	
Nombre del Documento: TALLER 2-2: HABILIDADES PARA LA VIDA		Versión 01	Página 1 de 8

PERIODO: 3	CICLOS: 3- 4-5	GRUPOS: 6º01-02-03-04; 9º01-02-03-04; 10º01-02
Área: Ciencias Naturales y Educación Ambiental		Componente de formación: Convivencia Escolar
Docente: Lic. María Eugenia Zapata Avendaño		

TEMA		
HABILIDADES PARA LA VIDA		
ESTÁNDARES		
Convivencia y Paz- Participación y Responsabilidad Democrática- Pluralidad, Identidad y Valoración de las diferencias		
COMPETENCIAS		
Cognitivas- Emocionales- Comunicativas- Integradoras		
INDICADORES DE DESEMPEÑO		
CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
✓ Identifica los puntos de vista de la gente con la que tiene conflictos poniéndose en su lugar. ✓ Identifica sus emociones ante personas o grupos que tienen intereses o gustos distintos a los propios y analiza cómo eso influye en su trato hacia ellos.	✓ Construye relaciones pacíficas que contribuyen a la convivencia cotidiana en su comunidad. ✓ Actúa en forma asertiva para frenar situaciones de abuso, maltrato, discriminación o rechazo en su vida familiar, escolar y social.	✓ Identifica y supera emociones, para poder perdonar y reconciliarse con quienes ha tenido conflictos. ✓ Prevé las consecuencias, a corto y largo plazo, de sus acciones y evita aquellas que pueden causarle sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas.
OBJETIVO		METODOLOGÍA
Identificar la importancia de las habilidades para la vida, reconociendo aspectos relacionados con el propio ser, sentir y actuar ante situaciones que se manifiesten en el contexto en el que se desenvuelve.		Aprendizaje Autónomo
Estudiante:		
Grupo:	Semana:	Fecha:

GUÍA DE ACCIÓN

RESPONDE LAS PREGUNTAS EN LOS RECUADROS EN BLANCO
RESPETA LA ORTOGRAFÍA Y CUIDA LA REDACCIÓN

AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO



Tomado de Cartilla Programa Escuela Segura. Secretaría de Educación Pública, México (2010) : Pedro Esparza Mora

El **autoconocimiento** es muy importante para las personas, porque las ayuda a **crecer, tomar decisiones y cuidarse**. Una persona que se conoce sabe lo que necesita, le conviene, le hace daño y a lo que teme. Puede establecer metas y esforzarse por alcanzarlas así como desarrollar mejor su potencial.

Cuando sabes lo que quieres, es más fácil decidir qué hacer. Elegir lo que es bueno para ti y decir NO cuando algo no te gusta o no te conviene.

Encantado de conocerme	
Completa las siguientes frases de acuerdo con lo que piensas.	
Mi programa favorito es	
Mi mayor cualidad es	
Le tengo miedo a	
El sueño más divertido que he tenido es	
Soy bueno (a) para	
El mayor de mis defectos es	
Mi canción preferida es	
No me gusta que me digan	
Me gustaría ir de vacaciones a	
Me molesta cuando los demás	
Cuando me enoja yo	
Los demás piensan que soy	
Este año he aprendido a	
Soy especial porque	
Algo que quiero lograr es	

Durante tu adolescencia comenzarán a interesarte cosas que antes no te llamaban la atención: tu apariencia, las chicas, los chicos, ser aceptado en un círculo de amigos, tus relaciones con otras personas, lo que otros piensen de ti, etcétera.

En ocasiones, los chicos enfrentan esta etapa con inseguridad, ansiedad y tensiones provocadas por cambios físicos, emocionales y hormonales que experimentan; a veces, su cuerpo y mente cambian tanto, que requieren tiempo para reconocerse en su nueva imagen corporal, aceptarse, fortalecer su autoestima y conocer su potencial personal. Para algunos adolescentes esta etapa se caracteriza por el deseo de traspasar límites, la

rebeldía, los conflictos con personas que representan la autoridad, como los padres; la curiosidad, el deseo de experimentar cosas nuevas y por comportamientos riesgosos.



Tomado de Carillo *Programa Escuela Segura*. Secretaría de Educación Pública. México (2010). Pedro Esparza Mora

Observa la imagen y reflexiona
¿Qué piensas al ver esta imagen?
¿Cómo crees que se siente ese adolescente?
¿Qué imagen crees que tiene de sí mismo?
¿Cómo te sientes contigo mismo (a)?
¿Qué piensas y qué sientes cuando te ves al espejo?

A veces una persona cree que vale menos que otra y por ello permite que la traten mal o la desprecien al no sentirse valiosa. Tú debes saber que eres un ser único y especial en el mundo y, por lo tanto, mereces respeto por parte de todas las personas que te rodean. Conocer tus capacidades, tus cualidades y tus defectos es el primer paso para aceptarte y quererte tal y como eres; respetarte a ti mismo (a) y pedir que te traten como una persona digna.

LEE CON ATENCIÓN EL SIGUIENTE TEXTO Y REFLEXIONA

Maribel tiene 11 años y cursa 5° de primaria. Ella siempre está cerca de Sandra, la compañera más popular de su salón. Sandra tiene muchos amigos y todos la invitan a sus equipos para trabajar en el salón o en las actividades de la clase de educación física. Cuando Maribel está con Sandra siente que todos son sus amigos, pero si ella no está cerca, sus compañeros no la invitan a jugar ni se acercan.

Maribel piensa que al no ser tan bonita como Sandra tiene que estar siempre junto a ella para tener amigos. Algunas veces Sandra trata mal a Maribel y abusa de su amistad. Le pide que haga sus tareas, que vaya a la tienda a comprarle dulces y que cargue su mochila. Maribel hace todo esto porque no quiere estar sola.



¿Crees que Maribel tiene un buen concepto de sí misma?
¿Crees que conoce sus cualidades? ¿Se quiere y se acepta cómo es? ¿Por qué?
¿Cómo afecta a Maribel sentirse menos valiosa que Sandra?
¿Qué harías en el lugar de Maribel para tener amigos sin recibir malos tratos?

CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

En ocasiones las emociones no se expresan adecuadamente: se exagera, se arremete contra otra persona, se ofende a alguien o se dicen cosas sin pensar. No se trata de evitar expresar las emociones, sino de aprender a manejarlas y expresarlas de manera apropiada. Esto te ayudará a sentirte mejor, a saber lo que sientes, a pedir ayuda si lo necesitas, y a compartir tus emociones con las personas que son importantes para ti.

El control de tus emociones es muy importante porque actuar impulsivamente puede ser peligroso. Todas las personas enfrentamos situaciones en las que necesitamos regular las emociones o la manera como las expresamos. A veces lo podemos hacer nosotros mismos, pero en otras ocasiones necesitamos ayuda, pues la emoción nos supera, no sabemos controlarnos, son muchas personas involucradas o se trata de una situación grave.

Completa el siguiente cuadro en el que se incluye un ejemplo			
Emoción	¿Cómo la expreso? ¿Cómo puedo evitarlo?	¿Me pone en riesgo esta forma de expresar mis emociones?	¿Daño a los demás? ¿Cómo puedo evitarlo?
Alegría			
Miedo			
Celos			
Enojo	Cruzo los brazos, dejo de escuchar a los otros, frunzo el ceño, me quedo callado (a).	Si no expreso mis puntos de vista pueden tomar una decisión que me afecte.	
Repugnancia			
Tristeza			

LEE ATENTAMENTE LOS SIGUIENTES TEXTOS Y RESPONDE LAS PREGUNTAS

EL SACO DE CLAVOS (Relato budista)



Cuenta la historia que había un niño con muy mal carácter. Su padre le dio un saco de clavos y le dijo que clavara uno en la cerca del jardín cada vez que perdiera la paciencia o se enfadara con alguien...

El primer día clavó 37 clavos, pero durante las siguientes semanas, se esforzó en controlarse y día a día la cantidad de clavos que debía clavar, disminuyó. Había descubierto que era más fácil controlarse que clavar clavos...

Finalmente, llegó un día en el que ya no necesitó clavar más clavos y satisfecho fue a ver a su padre para decírselo...

Su padre lo felicitó pero le pidió que, a partir de ese momento, quitara un clavo por cada día que no perdiera la paciencia. Los días pasaron y finalmente el niño pudo decir a su padre que los había quitado a todos...

El padre, llevó al niño hasta la cerca y le dijo: Hijo mío, te has comportado muy bien, pero mira todos los agujeros que han quedado... Esta cerca ya nunca será como antes. Lo mismo ocurre con las personas. Cuando discutes con alguien y le dices palabras ofensivas, le dejas una herida como ésta...

Puedes clavar una navaja a un hombre y después retirarla, pero siempre quedará la herida. No importa las veces que le pidas perdón, la herida permanecerá. Una herida provocada con la palabra, hace tanto daño como una herida física.

Los amigos son joyas raras de encontrar. Están listos para escucharte cuando tienes necesidad, te sostienen y te abren su corazón. Enseña a tus amigos cómo los quieres... y mide tus palabras y tus reacciones hacia ellos.

Ante una situación difícil, actúo (serenamente, violentamente) porque :
De mi carácter debo mejorar:
Para mejorar los rasgos de mi carácter que me generan dificultades, lo que debo hacer es:
Escribo otra moraleja para el relato:

HISTORIA DE UN SAMURAI (TRADICIÓN ORAL)

Cerca de Tokio vivía un gran samurái ya anciano, que se dedicaba a enseñar a los jóvenes. A pesar de su edad, corría la leyenda de que todavía era capaz de derrotar a cualquier adversario.

Cierta tarde, un guerrero conocido por su total falta de escrúpulos, apareció por allí. Era famoso por utilizar la técnica de la provocación: Esperaba a que su adversario hiciera el primer movimiento y, dotado de una inteligencia privilegiada para reparar en los errores cometidos, contraatacaba con velocidad fulminante.

El joven e impaciente guerrero jamás había perdido una lucha. Con la reputación del samurái, se fue hasta allí para derrotarlo y aumentar su fama. Todos los estudiantes se manifestaron en contra de la idea, pero el viejo aceptó el desafío.

Juntos, todos se dirigieron a la plaza de la ciudad y el joven comenzaba a insultar al anciano maestro. Arrojó algunas piedras en su dirección, le escupió en la cara, le gritó todos los insultos conocidos -ofendiendo incluso a sus ancestros-.

Durante horas hizo todo por provocarlo, pero el viejo permaneció impasible. Al final de la tarde, sintiéndose ya exhausto y humillado, el impetuoso guerrero se retiró.



http://tr03.deviantart.net/79317/2008/199/4/6/Samurai_by_Akaiyon.jpg

Desilusionados por el hecho de que el maestro aceptara tantos insultos y provocaciones, los alumnos le preguntaron:

¿Cómo pudiste, maestro, soportar tanta indignidad? ¿Por qué no usaste tu espada, aun sabiendo que podías perder la lucha, en vez de mostrarte cobarde delante de todos nosotros?

El maestro les preguntó: -Si alguien llega hasta ustedes con un regalo y ustedes no lo aceptan, ¿a quién pertenece el obsequio?

-A quien intentó entregarlo- respondió uno de los alumnos.

- Lo mismo vale para la envidia, la rabia y los insultos -dijo el maestro-. Cuando no se aceptan, continúan perteneciendo a quien los llevaba consigo.

Cuando alguien me provoca con sus palabras o actitudes, mi forma de reaccionar es:
En ocasiones me gusta provocar o incitar a los demás con las siguientes acciones:
Si las demás personas no reaccionan ante mis insultos y provocaciones, pienso que son:
Porque
La enseñanza que me deja el relato es:

TOMA DE DECISIONES

Las decisiones personales son las que toma cada individuo en relación con asuntos de su interés; algunas son poco relevantes pues se toman como parte de la vida cotidiana, por ejemplo: elegir el camino para llegar a la escuela o qué ropa usar; otras son complicadas, como cuando estamos en peligro, con mucha presión, cuando son asuntos fundamentales que pueden influir en el rumbo que tomará nuestra vida o tenemos que elegir entre dos opciones igualmente atractivas.

Tomar decisiones implica ejercer la libertad para escoger entre dos o más alternativas para resolver un problema o enfrentar una situación, considerando lo que más nos conviene según nuestras necesidades, gustos, valores e intereses.



Tomado de Cartilla Programa Escuela Segura. Secretaría de Educación Pública. México (2010); Pedro Esparza Mora.

SIEMPRE	A VECES	NUNCA

Lee las siguientes situaciones. Colorea de azul el recuadro que responda a criterio **SIEMPRE**, de amarillo el que corresponda al criterio **A VECES** y de rojo el que corresponda al criterio **NUNCA** de acuerdo a lo que haces al tomar una decisión.

Recuerda que no hay una respuesta correcta, el propósito es que identifiques cómo fortalecer tu capacidad de decidir.

Identifica los casos en los que anotaste Nunca. Escribe lo que podrías cambiar o mejorar para tomar decisiones de una mejor manera.

Cuando tomo una decisión, yo...	CRITERIOS			Lo que puedo cambiar o mejorar para tomar decisiones asertivas es...
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	
Busco todas las opciones posibles.				
Pienso en las consecuencias.				
Consulto opiniones de los que saben.				
Investigo para saber otras y tener más opciones.				
Tomo en cuenta mis metas y valores.				
Tomo en cuenta experiencias pasadas.				
Corrijo lo que hago en caso de ser necesario.				
Pienso si me hace daño o puede afectar mi salud.				

Lee el siguiente caso. Indica qué decisión tomarías y explica qué criterios aplicarías. Mario acaba de entrar a la secundaria y no tiene amigos. Vio que Alejandro tenía una revista de rock y para hacerse su amigo le platicó que a él le encantaba esa música y que tocaba la guitarra, lo cual es mentira. De inmediato varios muchachos quisieron ser sus amigos. Alejandro lo invitó a su casa a escuchar música y le dijo que él tiene una guitarra para que Mario la toque. Ahora Mario no sabe qué hacer. ¿Cómo resolverías este problema? ¿Qué decisión tomarías? ¿Por qué lo harías? ¿Qué criterios aplicarías? Ahora escribe una situación similar que hayas enfrentado o podrías enfrentar. Explica qué decisión tomarías y los criterios que aplicarías para decidir. ¿Cómo resolverías este problema? ¿Qué decisión tomarías? ¿Por qué lo harías? ¿Qué criterios aplicarías? Lee el siguiente texto y reflexiona: No tenía miedo a las dificultades: Lo que la asustaba era la obligación de tener que escoger un camino. Escoger un camino significaba abandonar otros. Tenía una vida entera para vivir, y siempre pensaba que quizá se arrepintiera, en el futuro, de las cosas que quería hacer ahora. Paulo Coelho, <i>Brida</i> ¿Has tenido miedo de tomar una decisión? ¿Por qué?
--

¿Alguna vez has sentido que si decides algo, luego te puedes arrepentir?
¿Qué se puede hacer para tomar buenas decisiones?

FUENTES DE CONSULTA
Zapata Avendaño, María Eugenia. Fichas 2 y 3 para 6º05. Proyecto de aula. I.E. Héctor Abad Gómez. 2013.
Zapata Avendaño, María Eugenia. Planeación 2º periodo. I.E. Héctor Abad Gómez. 2015.
Serie Guías N° 6. Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional. 2004.
http://cienciayconvivencias.wix.com/cienciayconvivencia#!convivencia/c22az
http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/

REVISADO:	VALORACIÓN: 
-----------	---