

## CONVENIO FONDO PARA LA EDUCACIÓN MEDIA MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

**2020 - 2021**



### Socio-Emocionales Grado Décimo



**“Apuesta por una educación media con calidad y pertinencia para los jóvenes colombianos”**

*Fortalecimiento de competencias básicas, ciudadanas y socioemocionales*

**Autores: Mónica Montaña**  
Psicóloga- Magister en docencia

**Milton Molano Camargo**  
Licenciado, Magister en Educación - Doctor en Educación y sociedad

Revisor por: Juan Camilo Caro Daza  
Profesional Especializado- Subdirección de Fomento de Competencias  
Dirección de Calidad de Educación Preescolar, Básica y Media  
Ministerio de Educación Nacional

Bogotá D.C.  
Febrero 2021

En alianza con:



## Ministerio de Educación Nacional

**María Victoria Agudelo González**  
Ministra de Educación Nacional

**Constanza Liliana Alarcón Parraga**  
Viceministra de Educación  
Preescolar, Básica y Media.

**Danit María Torres Fuentes**  
Directora de Fortalecimiento a la  
Gestión Territorial

**Olga Lucia Sánchez**  
Asesora Viceministerio de Preescolar  
Básica y Media.

**Norma Constanza Camargo**  
Profesional Especializado.

*Revisado por equipo de  
profesionales de la subdirección  
de referentes del ministerio de  
educación nacional:*

**Ciencias naturales:**  
**Liliana Trujillo Ayerbe**  
Profesional Especializada  
Subdirección de Referentes y  
Evaluación de la Calidad Educativa  
Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media  
Ministerio de Educación Nacional

**Lenguaje**  
**Yurlenis Andrea Vera Diettes**  
Subdirección de Referentes y  
Evaluación de la Calidad Educativa  
Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media  
Ministerio de Educación Nacional

**Matemáticas**  
**Isaac Lima Díaz**  
Subdirección de Referentes y  
Evaluación de la Calidad Educativa  
Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media  
Ministerio de Educación Nacional

**Ciudadanas**  
**Juan Camilo Caro Daza**  
Profesional Especializado  
Subdirección de Fomento de  
Competencias  
Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media  
Ministerio de Educación Nacional

**Socioemocionales**  
**Juan Camilo Caro Daza**  
Profesional Especializado  
Subdirección de Fomento de  
Competencias  
Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media  
Ministerio de Educación Nacional

## **Alianza Universidad de La Salle - Universidad Pedagógica y Tecnología de Colombia – Universidad Antonio Nariño**

### **Dirección**

**Hno. Niky Alexander Murcia Suárez**

Rector Universidad de La Salle

### **Autores**

#### **Matemáticas**

**Yazmín Adriana Gómez Clavijo**

PhD. En Educación con especialidad en Mediaciones Pedagógicas

#### **Ciencias Naturales**

**Over Roza Dueñas**

Licenciado en Biología, Magister en Docencia de la Química  
Doctor en Educación

#### **Competencias ciudadanas**

**William Farfán Moreno**

Filósofo, Magister en Filosofía  
Doctor en Ciencia Política

### **Lenguaje**

**Gabriel Enrique Rodríguez Mendoza**

Licenciado en ciencias de la Educación

Maestría en Ciencias de la Información y Administración del Conocimiento.

### **Competencias Socioemocionales**

**Mónica Montaña**

Psicóloga

Magister en docencia.

**Milton Molano Camargo**

Licenciado, Magister en educación  
Doctor en educación y sociedad  
Director de planeación estratégica –  
Universidad de La Salle

### **Comité gerencial**

**Diana Jannette Peralta**

Líder de Convenio

**Milton Molano Camargo**

Líder pedagógico

Director de planeación estratégica  
Universidad de La Salle

**Cecilia del Pilar Calvo Robayo**

Coordinadora logística y  
administrativa

Directora Extensión y educación  
continuada

## Presentación

En el marco del Convenio interadministrativo 267 de 2006 suscrito entre el Ministerio de Educación Nacional y el ICETEX, se realizó la convocatoria para proyectos del Fondo de Fomento a la Educación Media -2021, con el fin de ofrecer acompañamiento a las instituciones educativas oficiales para el mejoramiento de la calidad en la educación media, como parte de la estrategia “Apuesta por una educación media con calidad y pertinencia para los jóvenes colombianos”, derivando en la suscripción de la alianza de las Universidades de La Salle, Pedagógica y Tecnológica de Colombia y Antonio Nariño, en convenio con las Secretarías de Educación de Nariño, Valle del Cauca, Cundinamarca, Boyacá, Meta, Casanare, Norte de Santander y Santander. Como resultado se produce este material que busca aportar herramientas de fácil aplicación para los profesores de educación media que todos los días trabajan en los establecimientos educativos por una educación de excelencia a través del fortalecimiento de las competencias básicas, ciudadanas y socio emocionales, en un país en el que la educación se ha convertido en un medio de transformación y ascenso social y para romper el círculo vicioso de la inequidad y la falta de oportunidades.

Este material, que abarca propuestas para las áreas de matemáticas, ciencias naturales, lenguaje, además de las competencias ciudadanas y competencias socio emocionales, cumple con cinco criterios de un recurso didáctico de calidad:

- **COHERENTE** Con el enfoque pedagógico, en este caso, de desarrollo de competencias como conocimientos situados y actuados que permiten el desarrollo de problemas en contexto. Razón por la cual están estructurados en tres momentos: una fase preactiva, o de

exploración de saberes previos, que permite conectar con la experiencia del estudiante, una fase interactiva que plantea una red de teorías, categorías o conceptos que se relacionan con los saberes previos y una fase postactiva que le permite al estudiante demostrar que ha comprendido (Stone, 2003).

- **CLARO.** Utiliza un lenguaje sencillo , accesible, agradable, fácil de leer, que permite comprender las orientaciones y muestra la ruta que se debe seguir para el logro de los aprendizajes propuestos.
- **CONTEMPORÁNEO.** Cada uno de los módulos identifica los Objetivos de Desarrollo Sostenible con los cuales se articula. Los contenidos y actividades están en función de la política mundial que da sentido a un aprendizaje en un mundo que necesita de ciudadanos conscientes y comprometidos con el cuidado de la casa común.
- **CONTEXTUALIZADO.** Los módulos acuden a situaciones cercanas a los estudiantes, para su elaboración se han escuchado a los profesores de educación media de las instituciones educativas focalizadas, y recogen entonces las realidades cotidianas en los ejemplos y situaciones utilizadas para dar contexto a las mediaciones del aprendizaje.
- **CONECTADO.** El material hace parte de una estrategia integral del Ministerio de Educación Nacional que se articula a procesos de formación docente, a trabajo con los estudiantes que se vincula al desarrollo de una aplicación digital que les permitirá aprender mientras juegan. Todo esto en el marco del fortalecimiento de la

educación media propuesto por Plan Nacional de Desarrollo 2018 - 2022 “Pacto por Colombia”.

*Esperamos que este material sea bien aprovechado y sirva de orientación para la elaboración de otras estrategias que aporten al gran reto de una educación media que impulse las trayectorias educativas completas de nuestros jóvenes y adolescentes.*

Equipo pedagógico del convenio Universidad de La Salle, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Universidad Antonio Nariño.

Revisado por: equipo de profesionales de la subdirección de referentes del Ministerio de Educación Nacional

## Tabla de Contenido

Presentación del módulo	8
Estándares básicos de que se privilegian	9
Articulación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible	12
Rol del docente	13
Rol del estudiante	14
Fase preactiva o de exploración de saberes previos	15
Fase interactiva	19
Fase postactiva o de aplicación	28
Bibliografía	31



## Presentación general del módulo

Para el Ministerio de Educación Nacional (MEN) las competencias socio emocionales son las que permiten a las personas conocerse a sí mismas, manejar sus emociones, trazarse metas y avanzar en ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en la vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción de la vida. El MEN las clasifica en tres categorías, la primera tiene que ver consigo mismo y las competencias que destaca son la autoconciencia y la auto regulación; la segunda es con los demás, es decir las competencias conciencia social y comunicación positiva. Y por último la que se refiere a los propios desafíos, las competencias que se destacan es la toma responsable de decisiones y la determinación. Para efectos de este módulo trabajaremos con las dos de la primera categoría y la primera de la tercera.

Seguramente a la fecha, apreciado profesor usted habrá logrado desarrollar muchas de ellas ya que son fundamentales para la vida y habrá aprendido a reconocer cómo los estudiantes avanzan o tienen dificultades en su apropiación. En la medida que se identifican, es posible evaluar qué tanto se han fortalecido en una persona, por ejemplo, la forma como asume su responsabilidad o cómo se relaciona con los demás.

De otra parte, asuntos tan delicados como la confianza en sí mismo/a, conocer las capacidades y debilidades, y las reacciones frente a los retos que se presentan a diario, están atravesados por la emocionalidad, por tanto, la conciencia que todos hagamos de ellas y de manera particular los estudiantes de la media que se encuentran en un tiempo lleno de transiciones, tendrá un efecto trascendental en el reconocimiento de la centralidad que tiene en su vida y les permitirá un mejor manejo de emociones para afrontar su vida y los proyectos que vienen en el corto plazo, de manera satisfactoria.



## Competencias socio emocionales que se privilegian

COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES		HABILIDADES ASOCIADAS	
Toma responsable de decisiones	Proceso de resolución de una situación o problema a partir de la selección de una opción, entre diferentes cursos posibles de acción, comprendiendo y previendo las consecuencias o efectos de la opción elegida.	Pensamiento creativo	Habilidad para interpretar una tarea o situación y cambiar de estrategia en el momento de abordarla. Implica la producción de respuestas inusitadas e ingeniosas a partir de premisas aparentemente desconectadas. El proceso y la voluntad de mirar las cosas de manera diferente y producir algo que es tanto novedoso (original, inesperado) como apropiado (útil, adaptado a las restricciones de la tarea) (Sternberg & Lubart, 1999; De Bono, 2015 En: Banco Mundial, 2016).
		Pensamiento crítico	Habilidad para participar en una actividad con escepticismo reflexivo. Implica establecer juicios decididos y autorregulados. También, cuestionar las suposiciones que sustentan nuestras formas habituales de pensar y actuar, y estar preparados para pensar y actuar de manera diferente a partir de este cuestionamiento crítico (Brookfield, 1987 En: Banco Mundial, 2016). Ser ciudadanos críticos es la base para las transformaciones sociales.
		Responsabilidad	Habilidad para comprometerse y actuar en pos de la consecución del cumplimiento de una tarea asignada por sí mismo o por otros.

Autoconciencia	Proceso de reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones (Goleman, 1995). Las habilidades específicas relacionadas con la autoconciencia son el auto concepto, la autoeficacia y la conciencia emocional. Todas estas juntas favorecen la autoestima, que es definida aquí como una actitud y no una habilidad.	Motivación al logro	Habilidad para superar situaciones, lograr objetivos difíciles y alcanzar los resultados esperados en torno a una meta estimulante y retadora.
		Perseverancia	Habilidad para mantenerse firme y constante en la prosecución de acciones y emprendimientos de manera estable o continua hasta lograr el objetivo.
		Manejo del estrés	Habilidad para reconocer situaciones de presión en la vida cotidiana y resolverlas de forma eficaz haciendo uso de los recursos disponibles.
Autorregulación	Manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Se asume como autorregulación emocional y control de impulsos.	Manejo de emociones	Influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos, en concordancia con nuestras metas del momento y de largo plazo (Gross & Thompson, 2007 En: Banco Mundial, 2016). El manejo de emociones es clave para tener la capacidad de afrontar conflictos y situaciones difíciles de manera constructiva, sin hacernos daño a nosotros mismos o a los demás.
		Postergación de la gratificación	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después. La fuerza de voluntad nos permite autorregularnos y aplazar una

			satisfacción inmediata que queremos.
		Tolerancia a la frustración	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración. Soportar situaciones molestas, incluso muy molestas, sin llegar a perturbarnos (Tobias, 2014: En Banco Mundial, 2016). Dominar nuevas habilidades, realizar tareas difíciles, o perseguir metas desafiantes puede ser muy frustrante: por eso, ser capaz de manejar esa frustración y aprovecharla (en lugar de evitarla) para motivarnos, nos ayuda a mejorar.

*Fuente: Adaptación Términos de referencia Convenio MEN-FEM 2020.*

## **Articulación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.**

### **ODS 4. Educación de calidad**

El desarrollo de competencias socioemocionales hace parte de una apuesta de educación inclusiva y amplía las oportunidades de aprendizaje en la medida en que da una base emocional como fundamento de los procesos cognitivos.

### **ODS 12. Producción y consumo responsable.**

Desarrollar estrategias para el pensamiento crítico y trabajar sobre el proyecto de vida en el marco de distintas alternativas aporta a una postura reflexiva de consumo responsable.

### **ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.**

El desarrollo de las competencias socioemocionales en su conjunto aporta en la formación de ciudadanos capaces de actuar en función del fortalecimiento de las instituciones y la democracia.

## **Rol del profesor**

Este módulo si bien requiere de algunos conocimientos previos respecto al contenido de algunas competencias socio emocionales, no tiene como condición ser un profesional de la psicología, del trabajo social, o de alguna disciplina afín, solo requiere la disposición de un maestro con la voluntad y la capacidad de acompañar a sus estudiantes, de observarlos, de escucharlos y de caminar con ellos en esos dos años de la educación media tan llenos de incertidumbres, de expectativas, de miedos y posibilidades. Algunas tareas sugeridas para hacer más productiva su labor son:

- ◆ Preparar cuidadosamente las actividades sugeridas en el módulo.
- ◆ Estar presente observando lo que funciona o no e intervenir con tacto pedagógico, entendido como la sensibilidad del docente para actuar asertivamente (Van Manen, 2010), cuando hay que reorientar la actividad.
- ◆ Disponibilidad para dar asesoría y aclarar dudas cuando sea necesario.
- ◆ Motivar al estudiante para avanzar en su proceso de autoaprendizaje cuando el desaliento o la pereza aparezca.
- ◆ Estar atento a suscitar trabajo colaborativo a partir del desarrollo de las actividades individuales sugeridas en el módulo.

## **Rol del estudiante**

El estudiante es el protagonista del trabajo del módulo. Este rol central lo obliga a asumir la tarea de su propio aprendizaje, una que nadie puede hacer por él (ella). En el caso particular de este módulo todas las actividades están asociadas a aspectos que tienen que ver con la cotidianidad y con las preguntas simples y poderosas que todos debemos hacernos en algún momento y que pueden pasar por la respuesta vacía o superflua, aquella que damos por salir del paso, o llegar al cuestionamiento que nos conduzca a la actividad más importante de todas: la que hacemos sobre nosotros mismos. Esa es nuestra decisión.

## Fase preactiva o de exploración de saberes previos

En esta primera serie de actividades encontrarán un grupo de ejercicios reflexivos que tienen como propósito vincular la experiencia vital de tal modo que nos demos cuenta de que, las competencias socio emocionales son asunto de la vida cotidiana y de la manera en que hacemos conciencia de quiénes somos, a dónde nos dirigimos y en qué mundo queremos vivir.

### Actividad 1: Reflexiono sobre los siguientes aspectos, teniendo en cuenta el ejemplo a continuación (Autoconciencia)

¿Quién soy yo? ¿Lo que quiero y me gusta en mi vida concuerda con lo que estoy haciendo para alcanzar la meta que busco?

Ejemplo: Mi mayor sueño es lograr armonía material, emocional y espiritual que me permita poder viajar, vivir bien y ayudar a mi familia.

Mi mayor sueño

es\_\_\_\_\_.

Lo que mejor hago es

\_\_\_\_\_.

Lo que quisiera mejorar académicamente es

\_\_\_\_\_.

Lo que quisiera mejorar como persona

es\_\_\_\_\_.

Lo que veo a mi favor de mi entorno es

\_\_\_\_\_.

Lo que más me apasiona en la vida es

\_\_\_\_\_.

Lo que más valoro de lo que hago es

\_\_\_\_\_.

Para llegar a hacer lo que quiero en el futuro debo

\_\_\_\_\_.

Lo que más me llena de entusiasmo es

\_\_\_\_\_.

Mis habilidades más fuertes se evidencian cuando

\_\_\_\_\_ además reflejan lo que me gusta que es\_\_\_\_\_.

## Actividad 2: Emociones y consecuencias (Autorregulación)

Pienso en dos situaciones en las que he sentido emociones fuertes y difíciles de manejar para mí. Luego, describo la situación, qué emoción estaba sintiendo, qué hice en ese momento (cómo reaccioné) y qué pasó después (qué consecuencias tuvieron mis acciones o reacciones). Como el ejemplo cotidiano lo muestra.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>EMOCIÓN(ES)</b> (QUÉ SENTÍ)	<b>ACCIÓN(ES)</b> (CÓMO REACCIONÉ, QUÉ HICE)	<b>CONSECUENCIA(S)</b> (QUÉ PASO DESPUÉS A CAUSA DE MIS ACCIONES)
<b>Ejemplo:</b> Un(a) amigo(a) cogió mi celular para mirar la hora, me molesté ya que pensé que había tomado mi celular por otra razón.	Cólera	Le grité en frente de todo el salón y le quité mi celular de las manos.	Ahora él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.



<b>Situación 1</b>			
<b>Situación 2</b>			

### Actividad 3: Dibujo cómo me veo en el futuro (Toma responsable de decisiones)

De acuerdo con mis sueños y a través de un escudo, dibujo donde me gustaría verme en unos 10 años.

Como sugerencia: Puedo dividir el escudo en cuatro partes, en una parte simbolizo en donde me gustaría vivir, en la otra las personas con quien quisiera estar compartiendo, en un tercero el lugar de trabajo donde me imagino estar y el cuarto, el impacto social que quisiera ejercer.

## Fase interactiva

Este segundo grupo de actividades presentan una serie de conceptos, definiciones y categorías que te van a permitir comprender mejor el significado de las competencias socio emocionales y vincularlo significativamente con los hallazgos de la fase anterior.

**Actividad 1. Lee con detenimiento el siguiente texto y subraya la idea principal de cada párrafo. Luego resuelve los ejercicios propuestos (Autoconciencia).**

### Autoconciencia:

Separación que hace el hombre de sí mismo respecto al mundo objetivo, toma de conciencia de su relación con el mundo, de su propio ser como persona, de su conducta, de sus actos, pensamientos y sentimientos, de sus deseos e intereses.

Las habilidades que fortalecen esta competencia son: Motivación al logro, perseverancia y manejo de emociones. Estas implican a su vez, autopercepción, es como nos percibimos a nosotros mismos, la autoimagen que cada persona tiene de sí, esta nos permite evaluar nuestro valor interno. También, es la que permite el conocimiento que los individuos tienen acerca de sus capacidades y confianza para alcanzar una meta o enfrentar una situación. Y, por último, habilidad para el manejo de emociones, es la que nos aporta datos necesarios para la toma de decisiones, para realizar nuestra actividad diaria y saber relacionarlas con las situaciones que las provocan. (Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial, 2017)

Para desarrollar tu autoconciencia es importante que logres identificar cuáles son las creencias que has ido construyendo a lo largo de tu vida, cómo se han construido y también reconocer tus deseos, con estos, puedes

hacerte una idea de tu mundo interior. Ahora veamos que significan creencias y deseos:

**Creencias:** Afirmaciones que se hacen sobre el mundo. Son imaginarios producidos por el análisis de la experiencia propia y ajena (padres, profesores, medios de comunicación, entre otros).

**Deseos:** Son los ideales arraigados en la subjetividad del individuo, que en ocasiones son inconscientes e irracionales. Abarcan todo tipo de gustos, expectativas, aspiraciones. Ambiciones sobre lo que se quiere ser y hace.

## **Actividad 2.**

Escribe una historia de tu vida personal que dio origen a algunas creencias y deseos que hay en tu vida en este momento.

---

---

---

## **RECUERDA...**



Vive libre de pensamientos del pasado que te atormentan.



Está bien ocuparte de planear tu futuro, pero no preocuparte por el futuro.



Has uso de aquello que puedes hacer con libertad y responsabilidad.



Evita en la medida de lo posible estar buscando la aprobación.



Toma decisiones responsables.



Afronta las cosas con buen humor.



Acéptate a ti mismo.



Establece buenas relaciones con los demás.



Ten autodisciplina.



No tengas miedo a los fracasos.

Evalúo mi experiencia

En mis palabras defino qué es autoconciencia

---

---

---

---

¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo que leí y por qué?

---

---

---

---

Por último, respondo a la pregunta ¿De qué soy consciente ahora?

---

---

---

**Actividad 3. Lee con detenimiento el siguiente texto y conecta gráficamente las ideas que se relacionan entre los párrafos, luego resuelve las preguntas planteadas. (Autorregulación).**

**Autorregulación:**

Es la que hace que podamos dirigir nuestros pensamientos, emociones y conducta hacia la correcta adaptación en el medio y el cumplimiento de nuestros deseos y expectativas en base a las circunstancias contextuales. Las habilidades que fortalecen esta competencia son Manejo de Emociones, postergación de la Gratificación y la Tolerancia a la Frustración. En cuanto a la primera habilidad, manejo de emociones, es la que nos permitirá comprender lo que sentimos y no perder el control ante una situación que nos quite la tranquilidad. La segunda habilidad, postergación de la gratificación, es la capacidad para dejar de lado actividades de satisfacción inmediata, para poder lograr las metas que más adelante nos darán mayor satisfacción. Y por última habilidad, la tolerancia a la frustración es saber diferenciar entre situaciones frustrantes que puedo cambiar y las que están fuera de mi control e identificar qué hacer. (Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial, 2017)

Es así como esta competencia, si la fortaleces, te permitirá saber que puedes rediseñar tus emociones para abordar las situaciones que te alteran, siendo capaz de aceptar de manera flexible cuando las cosas no salen como las esperabas; es por esto que es la autorregulación la que nos permite fortalecer actitudes de nuestra razón y emoción inteligente, también nos ayuda a incrementar la confianza en nosotros mismos, aumentando la esperanza y el optimismo frente a nuestra realidad, pero sobre todo, tener la capacidad potencial para afrontar diferentes adversidades y salir fortalecidos de ellas, a esto también se le llama Resiliencia.

### **Resiliencia:**

Es la capacidad potencial que tiene un individuo para afrontar la adversidad y salir fortalecido de ella. Las características suficientes para que a una persona se le pueda llamar resiliente serían: autoestima, autonomía, afrontamiento, conciencia, esperanza, responsabilidad, sociabilidad y tolerancia a la frustración. (Flores, 2013)

Retomo las definiciones sobre las habilidades de la persona resiliente, y respondo de acuerdo con mi experiencia, las frases que a continuación encontraré.

#### **En cuanto al poder del afrontamiento.**

Ejemplo: Me considero una persona orientada más a... *no querer enfrentar lo que me molesta*, desde ahora intentaré... *buscar otras alternativas para expresar lo que no me gusta*.

- Me considero una persona orientada más a ... desde ahora intentaré ...
- Mejoraría más mi mentalidad si ...
- Afronto mis adversidades con actitud ...

#### **En cuanto a la fuerza de la autonomía.**

Ejemplo: Yo construyo mi futuro si... *logro ser más responsable y disciplinado con mis tareas y compromisos académicos*.

- Yo construyo mi futuro si ...
- Sería más auto disciplinado si ...
- Podría ser autodidacta si ...

#### **En cuanto a la magia de la autoestima.**

Ejemplo: Me aceptaría a mí mismo si ... *dejara de pensar en lo que los demás piensan de mí*.

- Me aceptaría a mí mismo si ...

- Tendría Autoafirmación si ...
- Mi gran Propósito es ...

### **En cuanto a la iluminación de la conciencia.**

- ¿Por qué es tan importante la Conciencia?
- ¿Qué significa vivir de manera CONSCIENTE?
- Una persona es consciente cuando ...

### **En cuanto al valor de la responsabilidad.**

- ¿De quién dependen las acciones y decisiones, cuando soy responsable?
- ¿Asumir el logro de mis objetivos o propósitos implica?
- Estoy teniendo Responsabilidad cuando...

### **En cuanto a la formación de la esperanza y del optimismo.**

Ejemplo: ¿Cómo puedo intervenir en mis creencias para cambiar, de ser pesimista a ser optimista? Trataré de ver si las cosas negativas que pienso de mí son reales, por ejemplo, pienso que soy mal estudiante, pero sé, que, si me dedicara más, le pediría ayuda a profesores y compañeros, yo podría mejorar... esto me haría más optimista.

- ¿Cómo puedo intervenir en mis creencias para cambiar, de ser pesimista a ser optimista?
- ¿Cómo puedo fortalecer y mantener mi optimismo?
- ¿Cómo puedo evitar construir pesimismo en ellos?

### **En cuanto al tesoro de la sociabilidad inteligente.**

- ¿Qué es Sociabilidad?
- ¿Cómo es tu SOCIABILIDAD?
- Tener Sociabilidad me permite mejorar mi...



### En cuanto a la Tolerancia a la frustración.

- La BAJA Tolerancia a la Frustración es ...
- Por lo general mi reacción ante los obstáculos es ...
- Lo que voy a intentar de ahora en adelante para la superación de mis obstáculos es...

### Actividad 4. Lee el siguiente texto y escribe un resumen en una frase, luego desarrolla los ejercicios propuestos (Toma Responsable de Decisiones)

La toma responsable de decisiones es el proceso de resolución de una situación o problema a partir de la selección de una opción, entre diferentes cursos posibles de acción, comprendiendo y previendo las consecuencias o efectos de la opción elegida.

Las habilidades que fortalecen esta competencia son: Pensamiento Creativo, Pensamiento Crítico y Responsabilidad. En cuanto a la primera habilidad, pensamiento creativo, es la que permite interpretar una tarea o situación y cambiar de estrategia en el momento de abordarla. Implica la producción de respuestas inusitadas e ingeniosas a partir de premisas aparentemente desconectadas. La segunda habilidad, pensamiento crítico, es la que permite participar en una actividad con escepticismo reflexivo; implica establecer juicios decididos y autorregulados. Y por última la habilidad responsabilidad, es la que permite comprometerse y actuar en post de la consecución del cumplimiento de una tarea asignada por sí mismo o por otros.

A continuación, se presenta el proceso de toma responsable de decisiones en once pasos, conforme a este proceso, leo, reflexiono y pienso en una decisión importante en la que no quedé satisfecho/a con la forma como la

asumí. Luego, lo confronto con cada uno de los pasos, describiendo qué hice adecuadamente y qué no.

### **PROCESO DE TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES**

- 1** Reconocer el problema
- 2** Analizar el problema
- 3** Considerar lo que es importante para mi
- 4** Buscar alternativas
- 5** Analizar los recursos de cada alternativa
- 6** Seleccionar la mejor alternativa
- 7** Poner la decisión en acción
- 8** Tomar decisiones adicionales
- 9** Aceptar la responsabilidad
- 10** Evaluar los resultados
- 11** Tener en cuenta estos pasos para una próxima toma responsable de decisiones y reducir tiempos

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Fase postactiva o de aplicación

**Actividad 1. La metáfora del futuro. Leo con atención algunas metáforas planteadas sobre lo que significa el futuro y luego propongo una personal. (Autoconciencia , Autorregulación, Toma responsable de decisiones)**

La realidad es en parte de cómo la vemos, y en parte lo que hacemos que sea, por lo tanto, requiere tanto hacer como soñar. Sabemos en lo que creemos...

Respecto a las metáforas planteadas sobre el futuro, decido cuál es la que más se aproxima a dicha visión. Supongo que es una decisión de opciones múltiples, de opciones forzadas; debo escoger una.

### **Opción A La montaña rusa**

El futuro es como una gran montaña rusa, que da vueltas frente a nosotros en la oscuridad, aunque solo podemos ver cada parte al acercarnos a ella. A veces podemos ver a lo lejos al llegar a una cima o una curva; pero el futuro es fijo y determinado. Estamos atrapados en nuestros asientos y nada de lo que sepamos o hagamos cambiará el curso dispuesto para nosotros.

### **Opción B El gran río**

El futuro es como un gran río. La gran fuerza de la historia va fluyendo, arrastrándonos con ella. El curso del río pueden cambiarlo solamente los desastres naturales, como los terremotos y deslizamiento de tierra, o un trabajo humano de proporciones similares. Sin embargo, como personas estamos libres para adaptarnos o transformar el curso de la historia. Mirando hacia el futuro sortearemos los obstáculos y los remolinos, escogiendo el mejor paso entre los rápidos y también construimos herramientas que nos permitan navegar, fluir y salir del río cuando queramos.

### **Opción C El gran océano**

El futuro es un gran océano. Hay muchos destinos posibles y muchas vías diferentes hacia cada destino. Aprovechando las principales corrientes de cambio, manteniendo siempre un ojo avizor y navegando con cuidado en las aguas inexploradas, el buen navegante puede llegar sano y salvo al lugar de su destino; esquivando un huracán u otro desastre impredecible e inevitable.

### **Opción D Un juego de dados Colosal**

El futuro es totalmente al azar, como un juego de dados de colosales proporciones. En cada segundo ocurren cosas que pudieran haber sucedido de otro modo y producir otro futuro. Cómo todo es fortuito o casual, no podemos hacer más que seguir el juego, rogara a los dioses de la fortuna y disfrutar de la buena suerte que nos pueda tocar.

¿Cuál de las cuatro metáforas descritas se parece más a la idea que tengo del futuro?

- \_\_\_1. La montaña rusa.
- \_\_\_2. El gran río.
- \_\_\_3. El gran Océano.
- \_\_\_4. Un juego de dados colosal.

¿Por qué?

---



---



---



---

¿Qué no me convenció de las otras?

---

---

---

---

¿Pienso que puede controlar mi futuro?

---

---

---

Quizás mis respuestas no estén bien desarrolladas porque no he pensado mucho en ellas; pero mi respuesta tiene gran importancia en mi toma de decisiones a menudo determina lo que yo hago. Sigo trabajando sobre mis respuestas; las metáforas pueden serte útiles.

### **La metáfora personal**

Ahora creo mi propia metáfora del futuro, o de mi vida, si lo prefiero. ¿Qué describe mejor mi idea? Trato de usar algo que me sea familiar: un entretenimiento, algo favorito, una actividad, un animal preferido. No me preocuparé por usar gran fantasía, luego modelo esa metáfora de manera tridimensional.

Para mí el futuro es como

---

---

---

---

---

Conservo esta metáfora y trabajo con ella: la agrando, modifico, cambio u obtengo una nueva. Veo si me puede brindar percepciones de mi visión del futuro, o me ayuda a expandir o modificar dicha visión. (Gelatt, 1996)

## Bibliografía

- Flores, D. (06 de 01 de 2013). Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo. Recuperado el 2019, de [http://iiid-la.org/uploads/3/0/5/0/3050904/laresiliencia\\_mejor\\_ambiente\\_educativo.pdf](http://iiid-la.org/uploads/3/0/5/0/3050904/laresiliencia_mejor_ambiente_educativo.pdf)
- Gelatt. (1996). Toma Creativa de Decisiones. En Gelatt, Toma Creativa de Decisiones. California: Grupo Editorial Iberoamérica.
- Howard, G. (1995). Inteligencias múltiples. Barcelona: Editorial Paidós.
- Ministerio de Educación. (2019). Estrategia de Orientación Socio Ocupacional. Taller de Estudiantes.
- Ministerio de Educación Nacional. (2012). Ministerio de Educación Nacional. Obtenido de [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-287822\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-287822_archivo_pdf.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial. (2017). Ministerio de Educación. Recuperado el 2019, de Banco Mundial: [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-385321\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-385321_recurso_1.pdf)
- Stone, M. (2003) La enseñanza para la comprensión. Vinculación entre la investigación y la práctica. Barcelona: Paidós.
- Van Manen, M. (2010) El tacto en la enseñanza. El significado de la sensibilidad pedagógica. Barcelona: Paidós.