

Fichas de repaso

Subdirección de Educación
Básica para Adultos
Secundaria Avanzado

Semana del 25 al 29 de mayo.



Día 5



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Este material está diseñado para que las personas jóvenes y adultas, organicen sesiones de estudio durante el periodo de aislamiento, en las que generarán productos que se integrarán al Portafolio de Evidencias para la evaluación, en tanto se incorporan al trabajo en los CEDEX.

En las Habilidades Socioemocionales y Creatividad, se reconoce la importancia del bienestar en el desarrollo integral de la persona, por lo que, se propone una mirada amplia sobre el aprendizaje que de la experiencia y la convivencia con los demás, cada estudiante puede desarrollar, para encontrar puntos positivos que le orienten al logro de objetivos manteniendo estados de armonía.

Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.

Teléfono: **36 01 87 20** Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 10:00 a las 18:00 hrs

Llama a tu maestro

tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autonomía

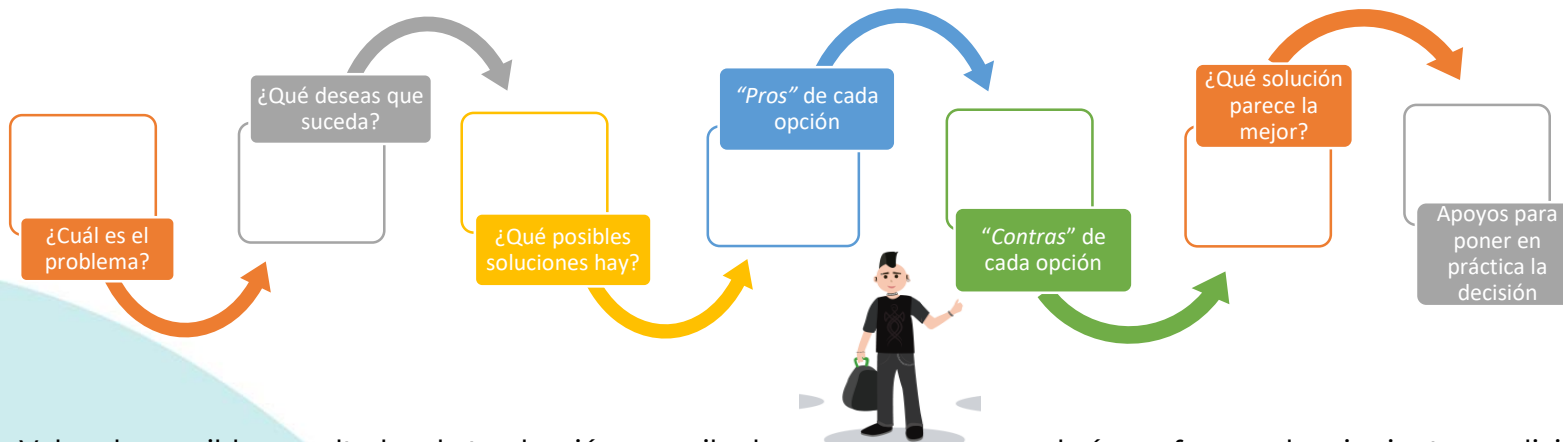


A usar tu cuaderno

❖ APRENDIENDO DE LA EXPERIENCIA

Las experiencias nos ayudan a identificar pautas, a anticipar situaciones, a reconocer datos críticos y a diferenciar lo que es probable de lo que es posible, entre muchos más aspectos.

Realiza un ejercicio de toma de decisiones, desde **tus propias vivencias**. Primero, identifica un conflicto o problema que tengas actualmente:



Valora los posibles resultados de tu elección y escribe lo que crees que sucedería conforme a las siguiente condiciones:

- Considerando los apoyos identificados
- Sin apoyos

Identifica los aspectos necesarios para apoyarte positivamente en tus recursos y enfrentar retos actuales.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autonomía



A usar tu cuaderno

❖ MIS RECURSOS PERSONALES Y SOCIALES

Al realizar el siguiente esquema, completarás una lista ordenada de aspectos valorables con los que cuentas hoy y que puedes emplear para enfrentar dificultades y alcanzar metas:

YO SOY	POR EJEMPLO	YO TENGO	POR EJEMPLO
Característica positiva mía (ejemplo: feliz, cariñoso, paciente).	Cómo aplicas esa característica en tu vida, (ejemplo: <i>“siempre encuentro el lado positivo a las circunstancias”</i>).	¿En qué o quién confío? (ejemplo: familia, amigos).	¿De qué forma y qué implica ello? (ejemplo: <i>“para apoyarme en ella cuando los necesito”</i>).
(hacia los demás)		(en qué o quién me apoyo)	
YO ESTOY	POR EJEMPLO	YO PUEDO	POR EJEMPLO
Actitud positiva hacia mí (ejemplo: optimista).	¿Cuál es el beneficio de esa actitud? (ejemplo: <i>“se que todo se solucionará”</i>).	Acción hacia mí (ejemplo: <i>“ser feliz”</i>).	¿Cómo empleo mis recursos? (ejemplo: <i>“Soy capaz de ver la vida de manera positiva y prometedora”</i>)
(actitud hacia los demás)		(acción hacia los demás)	

Los aspectos valorables que has integrado, se caracterizan como factores de *resiliencia*, entendida como la capacidad de enfrentar adversidades, superarlas y salir fortalecido de esa experiencia.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

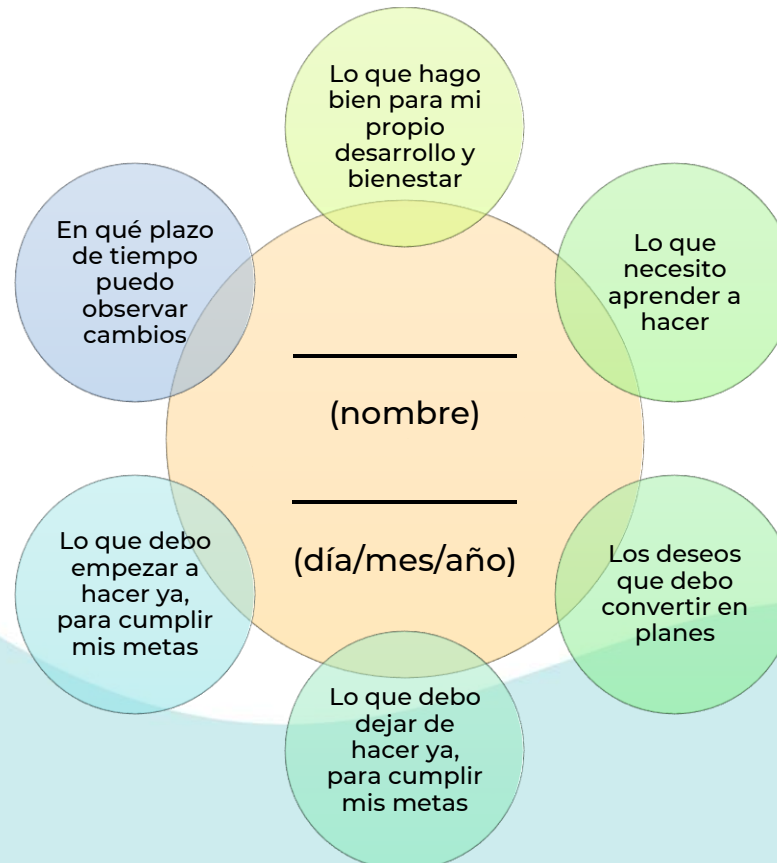
Autonomía



A usar tu cuaderno

❖ “YO SOY MI PROYECTO”

En el siguiente mapa: anota tu nombre, escoge una fecha futura a corto plazo (semanas o algunos meses) y completa lo que se pide; procura hacerlo rápidamente sin dudar o reflexionar demasiado.





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autonomía



A usar tu cuaderno

Finalmente, repasa tus respuestas y reflexiona:

¿Cómo afectan esas respuestas a tus planes o proyectos inmediatos para el periodo de tiempo que señalaste?

¿Cómo influyen en tus relaciones con los demás?

¿Cómo influyen en tu relación con el entorno o contexto social donde te desenvuelves?



A compartir en familia

Resulta importante compartir tus respuestas o conclusiones con algún (os) familiar (es) que consideras, pueden influir positivamente en la construcción y logro de tu proyecto de vida; recuerda que escuchando atentamente, de manera respetuosa y empática, avanzas hacia la acción... ¡anímate!



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autonomía

Revisión de tus logros



A usar tu cuaderno

Lee los enunciados y marca con \checkmark donde corresponde.	Verdadero	Falso
Emplear ocasionalmente el criterio en las circunstancias diarias es una característica de la autonomía.		
La autonomía no permite tener claridad en la construcción de un proyecto de vida.		
Valorar el aprendizaje obtenido de las experiencias contribuye en la toma de decisiones.		

PORTAFOLIO DE EXPERIENCIAS

Integra los productos de aprendizaje que desarrollaste en la sesión:

- ✓ Ejercicio “Aprendiendo de la experiencia”
- ✓ Esquema “Mis recursos personales y sociales”
- ✓ Mapa conceptual “Yo soy mi proyecto”



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autonomía



Para aprender más

Busca información sobre estos temas en:

[https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/publicaciones/libros/Modelo-Intervencion-Fortalecer-Habilidades Psicosociales.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/publicaciones/libros/Modelo-Intervencion-Fortalecer-Habilidades-Psicosociales.pdf)

Referencias:

Melero, J. (2010). Habilidades para la vida: *Un modelo para educar con sentido*. España. EDEX.

Mantilla, L. (2015). Habilidades para la vida: Guía de entrenamiento. Bilbao. EDEX



Tenemos algunos videos para ti.



Autonomía y mi proceso de aprendizaje
<https://www.youtube.com/watch?v=Rh7HqLiQz64>



Tus decisiones determinan tu futuro
<https://www.youtube.com/watch?v=Vdx00xbl8>