



FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL I

Maria del Carmen García Trejo



FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL I

Dirección Editorial: **BB&M Academic**

Diseño Gráfico: **Rosario Jiménez**

Diseño de Portada: **Rosario Jiménez**

Maquetación: **Sergio García Castillo**

Revisión Técnica: **Citlalli Hernández**

Dirección de Producción: **Ricardo Cruz Flores**

Autor: **Ma. del Carmen García**

Derechos de autor: **Bluebooks and Magnus S.A. de C.V.**

Edición: **Citlalli Hernández**

Imágenes: **Dreamstime**

ISBN: **en trámite**



55 4957 0102



contacto@bluebooksandmagnus.com

www.bluebooksandmagnus.com

ventas@bluebooks.com.mx



1a Edición

Impreso en México / Printed in México

Se terminó la impresión de esta obra en 2025

En los talleres de Fortaleza Gráfica S.A. de C.V. Amado Nervo Mza. 11 lte. 43 Col. Palmitas Alcaldía Iztapalapa. C.P. 09670 Ciudad de México.



Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra bajo ninguna forma o por ningún medio, electrónico ni mecánico, incluyendo fotocopiado y grabación, ni por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el consentimiento previo y escrito de la Casa Editorial.

Contenido/ Progresiones

Presentación	5
Unidad de Aprendizaje 1: Gestión Emocional	
RESULTADO DE APRENDIZAJE 1.1	14
Evaluación diagnóstica	16
Práctica y colaboración ciudadana	
Perspectiva de género	18
Actividades físicas y deportivas	
El deporte y las emociones	23
Actividades artísticas y culturales	
El arte como necesidad humana	26
El arte para el descubrimiento	31
El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento	34
Autoevaluación	38
Evaluación de gestión emocional	39
RESULTADO DE APRENDIZAJE 1.2	40
Práctica y colaboración ciudadana	
Educación cívica y cultura democrática	42
Educación para la salud	
Salud y sociedad	46
Relaciones interpersonales	50
Actividades físicas y deportivas	
El deporte un derecho humano para todas y todos	54
El deporte y las emociones	58
El deporte, la discriminación y la violencia 1	62
El deporte la discriminación y la violencia 2	68
Actividades artísticas y culturales	
El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento	74
Evaluación Gestión emocional 1.2	80
Unidad de aprendizaje 2: Hábitos saludables y prevención de situaciones de riesgo	
RESULTADO DE APRENDIZAJE 2.1	82
Evaluación diagnóstica	85

Contenido/ Progresiones

Práctica y colaboración ciudadana

Educación cívica y cultura democrática	86
Seguridad y educación para la paz	92
Perspectiva de género	98

Educación para la salud

Salud y sociedad	102
Uso responsable de las tecnologías	108
Relaciones interpersonales	114

Actividades físicas y deportivas

El deporte la discriminación de género y la violencia	120
Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte	126

Educación integral en sexualidad y género

Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	132
Equidad, inclusión y no violencia	138
Salud sexual y reproductiva	144

Actividades artísticas y culturales

El arte como una forma de aproximación a la realidad	150
RESULTADO DE APRENDIZAJE 2.2	154

Práctica y colaboración ciudadana

Educación cívica y cultura democrática	158
Seguridad y educación para la paz	162
Conservación y cuidado del medio ambiente	165

Educación para la salud

Vida saludable	169
Salud y sociedad	173
Hábitos saludables	176
Uso responsable de las tecnologías	180
Relaciones interpersonales	184

Actividades físicas y deportivas

El deporte como un derecho humano para todas y todos.	
El deporte y las emociones	188
El deporte la discriminación de género y la violencia.	
Hacia la igualdad en el deporte	191

Educación integral en sexualidad y género

Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	195
Salud sexual y reproductiva y educación integral de la sexualidad	197

Presentación

Con el objetivo de ofrecer a las y los estudiantes del Sistema Conalep un recurso práctico para el desarrollo de sus habilidades socioemocionales, se presenta este cuaderno de trabajo de **Formación Socioemocional I**, dirigido al alumnado del bachillerato tecnológico.

Su propósito principal es fortalecer los recursos socioemocionales de las y los estudiantes, promoviendo la autogestión del aprendizaje mediante el uso de estrategias flexibles que faciliten la adquisición de habilidades para enfrentar nuevas situaciones y contextos.

La estructura del libro se fundamenta en el enfoque constructivista, que resalta la importancia de que el estudiante construya activamente su propio conocimiento. Para ello, se emplea el modelo de las cinco E: **Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar**.

Este cuaderno está diseñado para acompañar al estudiantado de primer semestre en su proceso de desarrollo integral. Busca prepararlo para afrontar los retos de la vida académica y personal, desarrollando habilidades sólidas y valores fundamentales que contribuirán a su bienestar emocional y crecimiento a lo largo de la vida.

Las unidades que lo integran están alineadas con el Programa Oficial del módulo Formación Socioemocional I y con la Guía Pedagógica y de Evaluación correspondiente. Además, se enriquecen con estrategias de enseñanza-aprendizaje que fomentan el trabajo colaborativo y el diálogo respetuoso. Se reconoce la diversidad de perspectivas y experiencias como una oportunidad para el enriquecimiento mutuo. También se promueven habilidades esenciales como la empatía, la escucha activa y la comunicación assertiva, fundamentales para una convivencia pacífica y la resolución efectiva de conflictos.

Asimismo, se busca que las y los estudiantes se conviertan en agentes de cambio, con sentido de responsabilidad social y participación activa en sus comunidades.

Deseamos a alumnas, alumnos y docentes un inicio de trabajo productivo y enriquecedor en este módulo de Formación Socioemocional I, y que al finalizar represente una experiencia significativa y satisfactoria para todas y todos.

¡Bienvenidas y bienvenidos!





8 PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA

NEM
MCCEMS

1



FOMENTAR LA IDENTIDAD CON MÉXICO

Favorece el amor a la patria, el aprecio de la cultura, historia y valores de nuestro país, respetando la diversidad cultural y de pensamiento.

2



RESPONSABILIDAD CIUDADANA

Impulsa el uso de valores y de los derechos humanos en pro del desarrollo del individuo y de la comunidad.

3



HONESTIDAD

Se enfatiza este valor para desarrollar la confianza y la congruencia dentro de la comunidad.

4



PARTICIPACIÓN EN LA TRANSFORMACIÓN DE LA SOCIEDAD

Trabajar de manera conjunta con los miembros de la comunidad y no sólo de la manera individual para la resolución de problemas comunes.

5



RESPECTO A LA DIGNIDAD HUMANA

Respetar, ejercer y promover los derechos humanos.

6



INTERCULTURALIDAD

Fomentar el reconocimiento, respeto y aprecio por la diversidad cultural y lingüística que existe en nuestro país.

7



CULTURA DE LA PAZ

Favorecer la resolución de conflictos mediante el diálogo constructivo que deriven en acuerdos y no a través de la violencia. Promover la solidaridad y la búsqueda de una sociedad pacífica con desarrollo sostenible, inclusiva y con igualdad de oportunidades.

8

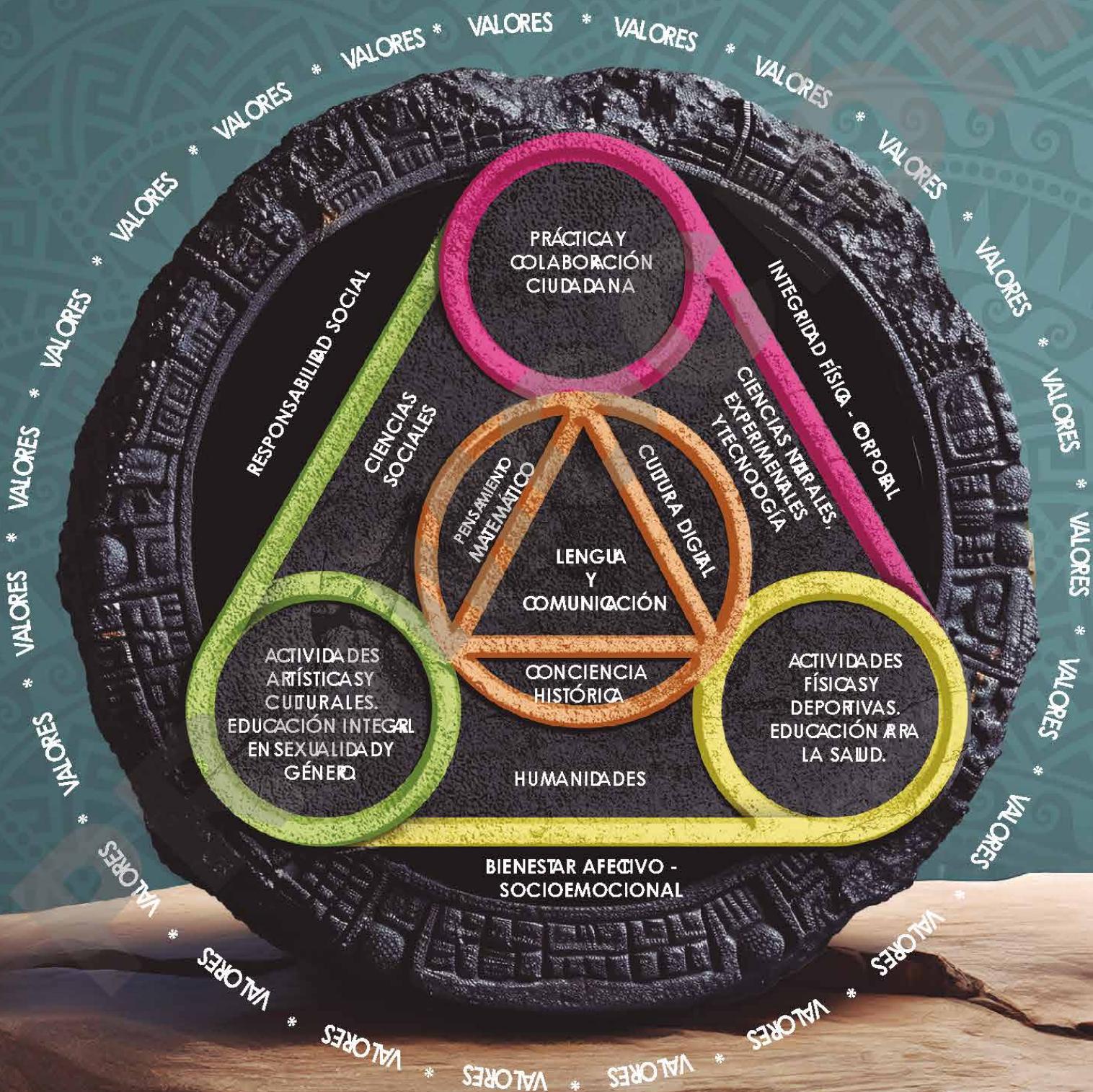


RESPECTO A LA NATURALEZA

Incentivar la conciencia, el conocimiento, la protección y conservación del entorno.

MCC EMS

MARCO CURRICULAR COMÚN DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR



CURRÍCULUM FUNDAMENTAL

Recursos Sociocognitivos:

- Lengua y comunicación
- Pensamiento matemático
- Conciencia histórica
- Cultura digital

Áreas de Conocimiento:

- Ciencias naturales, experimentales y tecnología
- Ciencias sociales
- Humanidades

CURRÍCULUM AMPLIADO

Recursos Socioemocionales

- Responsabilidad social
- Cuidado físico corporal
- Bienestar emocional afectivo

Ámbitos de la Formación Socioemocional

- Práctica y colaboración ciudadana
- Educación integral en sexualidad y género
- Actividades físicas y deportivas
- Actividades artísticas y culturales
- Educación para la salud

Categorías, subcategorías, conceptos centrales y transversales

Metas de aprendizaje

Aprendizajes de trayectoria – Perfil de ingreso y egreso

EXPEDICIÓN

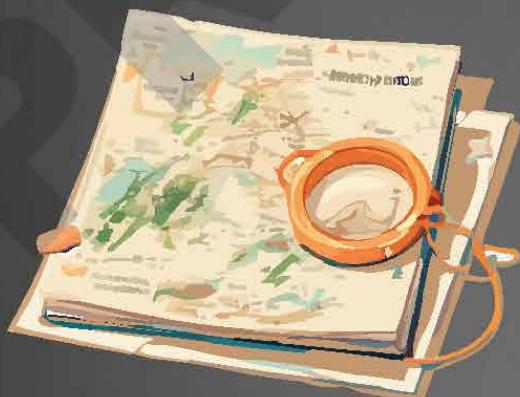
¡Bienvenidos a bordo a nuestra experiencia de aprendizaje!

En esta emocionante travesía, hemos diseñado una secuencia didáctica que equipara el proceso de enseñanza-aprendizaje con un viaje inolvidable. Al igual que en cualquier paseo, nuestro recorrido educativo consta de tres momentos fundamentales:

La fase de inicio "SALIDA"

La fase de desarrollo "TRAVESÍA"

La fase de cierre "META"



MOMENTO

1

SALIDA
(INICIO)



Es la sección en la que nos alistamos para comenzar nuestro viaje educativo. Identificamos la progresión y comprendemos sus componentes.



Equipaje de mano

- Metas
- Categorías
- Subcategorías

Las 5E representan cinco fases clave en el proceso de aprendizaje.



Enganchar

Se busca captar el interés de los estudiantes y activar sus conocimientos previos mediante preguntas detonadoras, imágenes, videos o lecturas.

8 Principios de la Nueva Escuela Mexicana



MAPA DEL APRENDIZAJE

MOMENTO
2

TRAVESÍA
(DESARROLLO)



MOMENTO
3

META
(CIERRE)



Aquí nos profundizamos en el corazón de la enseñanza y el aprendizaje. Esta fase es el núcleo de nuestro recorrido educativo, donde exploramos conceptos, practicamos habilidades y nos sumergimos en el conocimiento.



Explorar

Se crean situaciones de aprendizaje para que el estudiante active su conocimiento, investigando el tema, se fomenta el trabajo activo a través de actividades prácticas, experimentos, observaciones, etc.



Explicar

Se tratan los contenidos de la progresión, se proporciona la base teórica para comprender los temas, se presenta información relevante, conceptos clave y explicaciones claras.



Elaborar

Los estudiantes aplican los conocimientos adquiridos y apropiados desarrollando habilidades mediante la elaboración de diferentes instrumentos que permiten profundizar y comprender el tema.

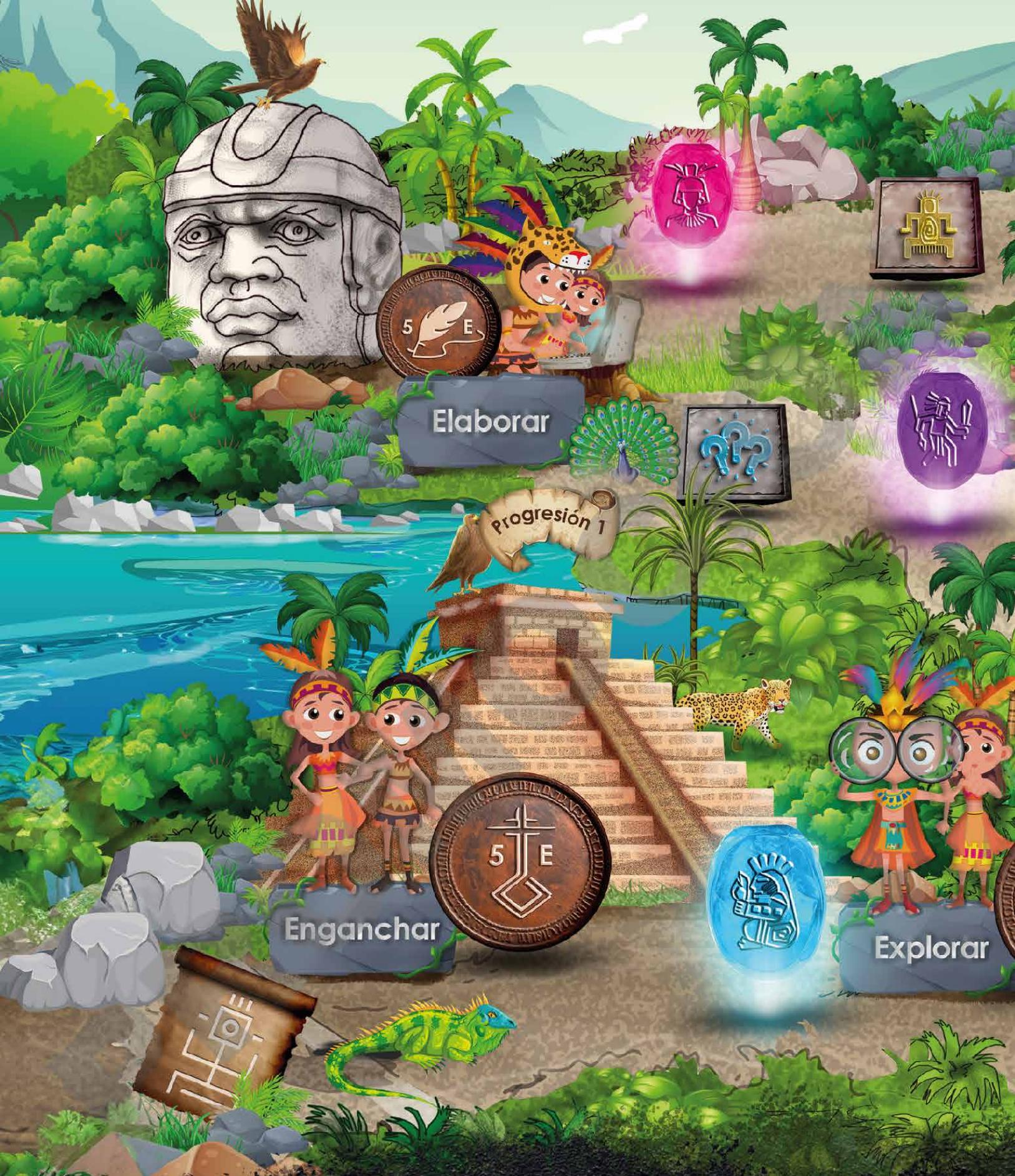
Es el momento de finalizar nuestro paseo educativo y asegurarnos de que todos los aprendizajes se consoliden. Aquí reflexionamos sobre lo aprendido, evaluamos nuestro progreso y nos preparamos para futuras aventuras educativas.



Evaluar

Por último, se evalúa el aprendizaje de los estudiantes para determinar si han alcanzado los objetivos de la progresión.





La serie Expedición, diseñada para el subsistema Conalep, sigue el modelo de las 5E: Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar, con base en los 8 principios de la Nueva Escuela Mexicana.

Progresión 2



Evaluar



Explicar



CAMINO A LA META

La estructura metodológica se compone de tres fases: la 'salida' es el inicio, la 'travesía' es el desarrollo, y la 'meta' es el cierre.

UNIDAD DE APRENDIZAJE



Gestión emocional

18 horas

Propósito de la unidad

Regulará sus emociones básicas en el ámbito personal, profesional e interpersonal para procurar su bienestar.

16 horas

RESULTADO DE APRENDIZAJE

1.1

Identifica las emociones básicas conforme a sus características y los estímulos que las generan, para su gestión.

6 horas

Aprendizajes de Trayectoria

(Recursos socioemocionales):



RESPONSABILIDAD
SOCIAL



CUIDADO
FÍSICO CORPORAL



BIENESTAR
EMOCIONAL AFECTIVO

Lección 1	Ámbito	Categoría	Progresión
	PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA	L1. Perspectiva de género	<p>P3. Comprende que todas las personas pueden sentir, gestionar y expresar hacia los demás las mismas emociones, sin importar su género.</p>
Lección 2	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	L2. El deporte y las emociones	<p>P5. Conoce su cuerpo y es consciente de las sensaciones que se manifiestan en él.</p> <p>P6. Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones.</p>
	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES	<p>L3. El arte como necesidad humana</p> <p>L4. El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento</p> <p>L5. El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento</p>	<p>P1. Conoce y reconoce las diferentes expresiones artísticas canónicas (la arquitectura, la pintura, la escultura, la música, la literatura, la danza y el cine) como una forma comunicar emociones para reflexionar sobre sí mismos y el mundo, no sin sospechar de la posible existencia y/o práctica de más actividades artísticas.</p> <p>P5. Experimenta las artes como una actividad de regulación emocional potente, pues traduce las emociones, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como personas, tanto en lo individual como en lo colectivo.</p> <p>P1. Reconoce que a través del cuerpo siente, expresa y comunica sus emociones.</p> <p>P2. Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas.</p> <p>P4. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo la autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.</p> <p>P6. Practica la pintura o el dibujo para establecerse un reto creativo que contribuya a canalizar la energía que generan las emociones. La o el estudiante deberá argumentar el significado de su expresión pictórica.</p>

Evaluación Diagnóstica



- A. Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones y marca con una ✓ la opción con la que te identifiques.



Escala			
Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

- 1 Expresas cómo te sientes en diferentes situaciones.
- 2 Reconoces y validas las emociones de los demás.
- 3 Estás regularmente de buen humor.
- 4 Actúas de forma assertiva ante situaciones que te enojan.
- 5 Aceptas que los demás se acerquen cuando estás triste.
- 6 Respetas la forma de pensar de los demás.
- 7 Convives armoniosamente con tus compañeros.
- 8 Practicas algún deporte.
- 9 Hay espacios deportivos cerca de tu lugar de residencia.
- 10 Conoces las actividades deportivas que puedes hacer en tu escuela.
- 11 Asistes a actividades deportivas organizadas por la escuela.
- 12 Asistes a museos o lugares culturales.
- 13 Lees regularmente libros o páginas de literatura.
- 14 Asistes a conciertos de música clásica.
- 15 Te detienes a observar esculturas expuestas en espacios públicos.

B. Enlista las emociones que para ti son básicas y describe sus características.

C. Describe los beneficios de practicar deporte o actividades físicas diariamente.



D. ¿Cuáles crees que son las bellas artes? ¿Crees que tienen alguna función? Explica tu respuesta.

PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA



Progresión

P3

Categoría

Perspectiva de género



ENGANCHAR

SALIDA
(INICIO)

- A. ¿Has notado que cada persona tiene una forma particular de expresar sus emociones? ¿Cómo expresas el miedo, por ejemplo? Marca con una las reacciones que experimentas.

Sudoración

Escalofríos

Mareos

Dificultad para respirar

Paralizarse

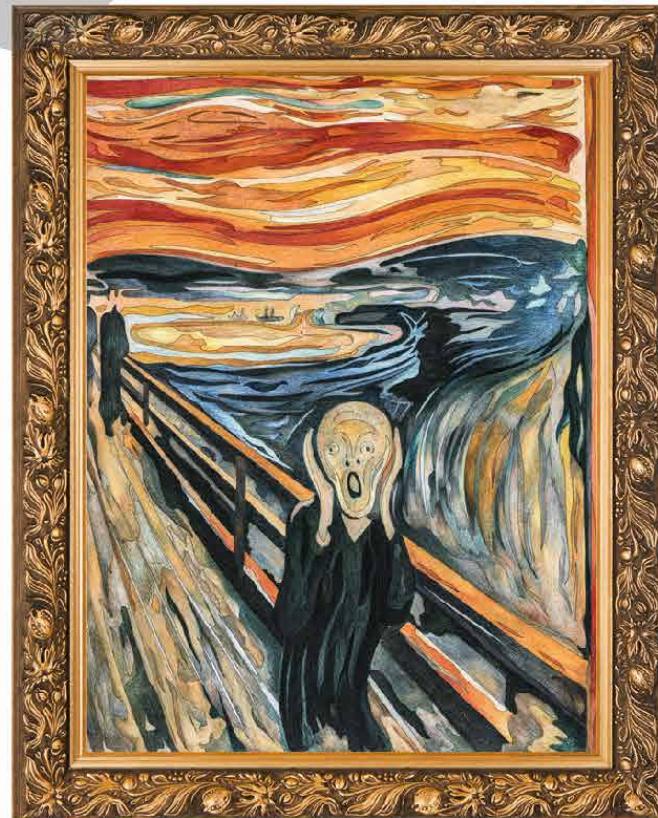
Esconderse

Llorar

Correr

Reír

Otras:





TRAVESÍA (DESARROLLO)

**EXPLORAR**

Cada persona vive las emociones de una manera única, lo que significa que sus reacciones pueden variar considerablemente. Sin embargo, también hay expresiones corporales universales que nos permiten identificar las emociones que está sintiendo cada individuo.

- B. Identifica la emoción que experimenta cada persona en cada imagen. Luego, responde las preguntas.**

1



2



3



4



5



6



1. ¿De qué manera expresas tú esas emociones? _____

2. Escoge una de ellas y describe una situación que te haya sucedido. _____



EXPLICAR



Las emociones son reacciones a cambios en el ambiente, es decir, a un estímulo. Una emoción puede durar desde un minuto hasta varias horas. Nos ayudan a adaptarnos al medio, por lo que no existen emociones negativas o positivas, ya que cada emoción cumple una función. Por ejemplo, el miedo tiene la función de garantizar la supervivencia. Todas las personas, independientemente de su sexo, género, edad, raza u ocupación, experimentamos emociones y las expresamos de manera similar, pues se reflejan en nuestras reacciones faciales y corporales, lo que permite identificarlas.

Durante la adolescencia, una de las complejidades más significativas es la identidad de género, que se refiere a cómo cada persona se percibe a sí misma. Estudios científicos han demostrado que hombres y mujeres procesan las emociones de manera diferente, influenciados por su rol de género. Esta percepción se construye a partir de lo aprendido en la familia, la escuela y la sociedad en general. Así, dependiendo de si se adopta un rol más femenino o masculino, la forma de expresar las emociones puede variar considerablemente. Sin embargo, independientemente del rol adoptado, todas las personas tienen el mismo derecho a expresar sus emociones libremente, siempre que no afecten la dignidad de otro ser vivo.





ELABORAR

C. Responde las preguntas a continuación.

1. ¿Cuántas personas tienen el rol de género femenino en las imágenes de la página 19?
 2. ¿Las emociones que percibiste serían las mismas en esas personas hace 40 o 30 años? Explica tu respuesta.
-

D. Trabajo en equipo de tres personas. Formula las siguientes preguntas a dos de tus compañeros. Registra aquí sus respuestas:

Preguntas	Compañero 1	Compañero 2
¿Qué emociones experimentas más frecuentemente?		
¿Qué actividades te gusta hacer?		
¿Qué actividades no disfrutas?		
¿Qué tipo de música te gusta?		
¿Qué alimento no te agrada?		



EVALUAR

META
(CIERRE)

E. Escribe (F) falso o (V) verdadero según consideres.

Existen personas que no tienen emociones ni sentimientos.	<input type="radio"/>
Las mujeres sienten más que los hombres.	<input type="radio"/>
Todas las personas experimentamos emociones.	<input type="radio"/>
Los varones no deben de expresar sus emociones.	<input type="radio"/>
Todas las personas son libres de expresar sus emociones sin afectar a los demás.	<input type="radio"/>
Las emociones tienen una función adaptativa.	<input type="radio"/>
Las emociones no sirven para nada.	<input type="radio"/>

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Para ampliar información sobre el tema, revisa el siguiente video:



ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS



Progresión

P5 - P6

Categoría

El deporte y las emociones



ENGANCHAR

SALIDA
(INICIO)

“El cuerpo es nuestra vida; ser sensible a los sentimientos que suceden en él nos permite tomar conciencia de nuestras necesidades y así poder respetarlas.”

MARÍA CARBALLO SARMIENTO

A. Observa sin juzgar

- Realiza lo siguiente y después responde.
- Busca un lugar agradable en el patio de tu escuela. Observa a tu alrededor sin juzgar, ni interpretar. Siéntate y presta atención durante unos minutos.
 - **MIRA** la luz, las formas, los colores y los movimientos.
 - **TOCA** lo que tengas cerca y percibe su textura.
 - **ESCUCHA** los sonidos sin juzgarlos. Presta atención al silencio detrás de ellos.
 - **HUELE** los aromas que te rodean.

¿De qué me doy cuenta cuando me detengo a observar lo que está fuera de mí?





TRAVESÍA (DESARROLLO)



EXPLORAR

B. Las emociones en tu cuerpo

Selecciona cinco emociones y, en el esquema proporcionado, indica en qué parte del cuerpo las sientes. Escribe tus respuestas de manera clara para poder reflexionar sobre tu conexión entre las emociones y las sensaciones corporales.

Reflexiona y escribe aquí lo que encontraste al hacer este ejercicio.

La falta de conciencia corporal puede generar estrés, ansiedad, depresión e incluso vértigo. Sin esta conexión con el cuerpo, es posible sentir inseguridad en la propia ubicación o en el movimiento. En cambio, ser consciente del cuerpo brinda seguridad y tranquilidad.





CUIDADO FÍSICO Y CORPORAL

Para profundizar en la información consulta:



Para mejorar tu conciencia corporal, el deporte y la actividad física pueden mejorar tu bienestar emocional. Encierra en un círculo los beneficios de realizar un deporte o actividad física. Comenta tus respuestas con tu profesor y grupo.

Aumenta la autoestima y la confianza en sí mismos.

Mejora tu rendimiento en matemáticas.

Disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión.

Aumenta tu capacidad pulmonar.

Reduce la autonomía de la familia

Mejora la memoria, la concentración y la atención.

Fortalece músculos y huesos.

Mejora la resistencia y la fuerza.

Ayuda a canalizar la agresividad.

Previene la obesidad y el sobrepeso.

Recuerda que el cuerpo humano está diseñado para moverse. La falta de actividad física puede generar consecuencias como el aumento de peso y un desarrollo insuficiente de tus facultades.



EXPLICAR

Entender la conexión entre las emociones y el cuerpo nos ayuda a llegar a un bienestar emocional. Las emociones tienen una función de adaptación al entorno. Sirven para informarnos de lo que necesitamos, nuestras metas y valores prioritarios.

Existen diferentes teorías sobre las emociones básicas. Algunos estudiosos afirman que son cinco, otros dicen que son seis e incluso hay quienes consideran ocho. Sin embargo, todos coinciden en las siguientes:

MIEDO
ALEGRÍA
ENOJO O IRA

Asco o DESAGRADO
TRISTEZA

(En la lección anterior revisamos sus manifestaciones.)

Las emociones innatas o básicas tienen las siguientes características:

- Son innatas, es decir, no necesitan ser aprendidas.
- Se expresan a través de expresiones faciales, posturas corporales y cambios fisiológicos.
- Son universales, es decir, pueden ser reconocidas por diferentes personas de distintas culturas.
- Nos proporcionan información importante respecto al mundo que nos rodea y nos motivan a actuar.
- Son programadas y no podemos eliminarlas completamente.



ELABORAR

El ejercicio físico aporta múltiples beneficios para el cuerpo, la mente y las emociones. Practicar un deporte en equipo no solo fomenta la actividad física, sino que también promueve valores sociales como el respeto por las reglas y la disciplina. Según el Instituto Mexicano de la Juventud, se recomienda que adolescentes y jóvenes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada.

C. Organiza en el siguiente cuadro los beneficios de la actividad física del ejercicio anterior.

BENEFICIOS CORPORALES

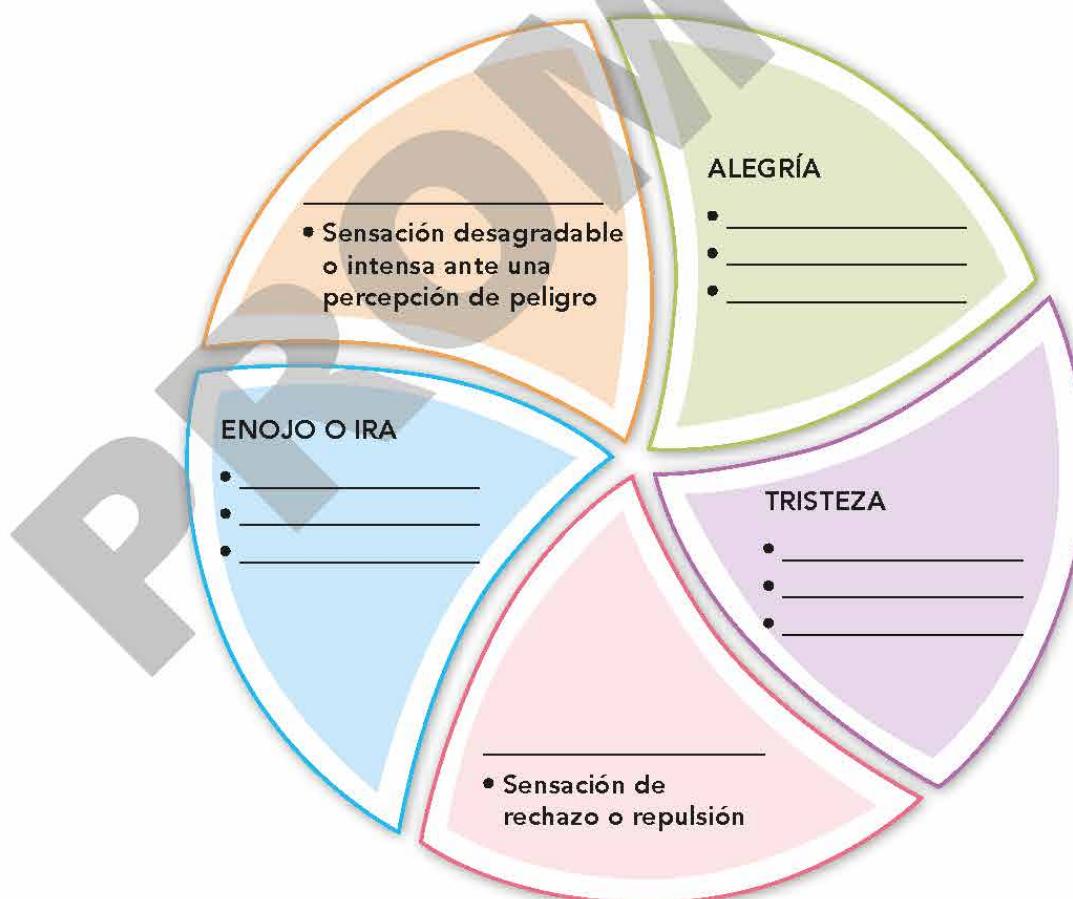
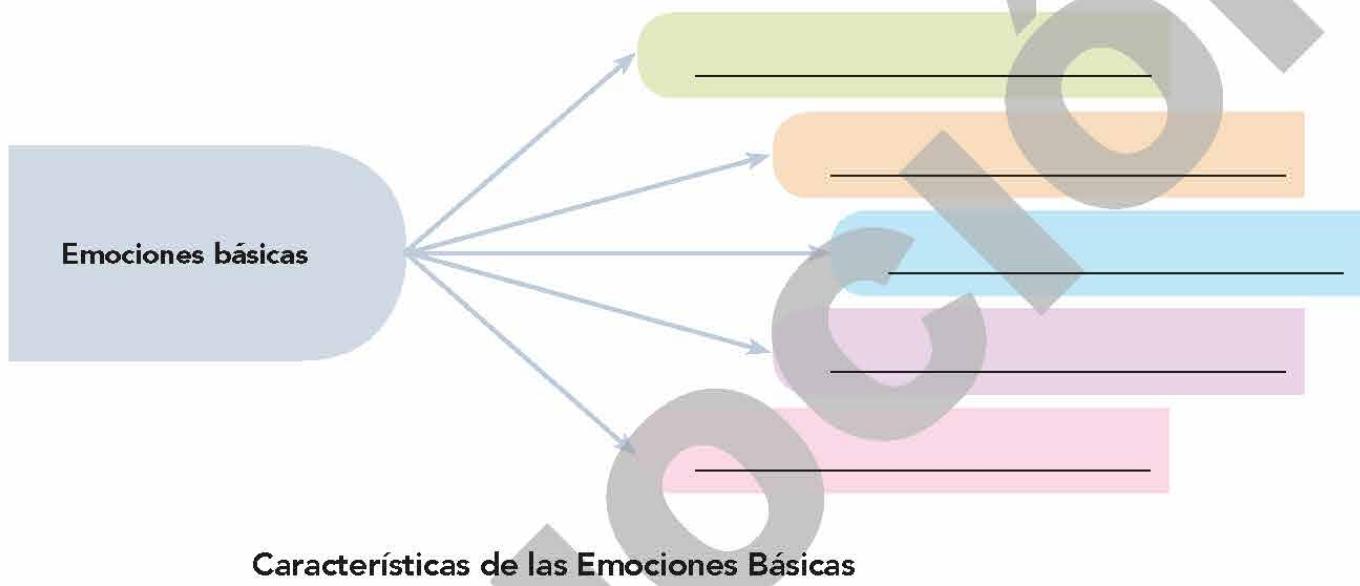
BENEFICIOS EMOCIONALES



EVALUAR

META
(CIERRE)

- D. Utiliza la información de la página y de la lección anterior para completar los organizadores gráficos. ¡Asegúrate de revisar bien los detalles para que todo quede claro y preciso!



ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES



Progresión

P1 - P5

Categoría

El arte como necesidad humana



ENGANCHAR

SALIDA
(INICIO)

FOMENTAR LA IDENTIDAD CON MÉXICO

1

- A. ¿Conoces a la mujer de la imagen? Si es así escribe su nombre.



Pintora mexicana reconocida por sus autorretratos y su estilo único, influenciado por el surrealismo y el arte popular mexicano. Su obra refleja su vida marcada por el dolor físico, sus raíces culturales y su identidad. A través de colores vibrantes y símbolos personales, exploró temas como la identidad, el sufrimiento y la feminidad.

Nació en 1907 y murió en 1954 en Coyoacán, Ciudad de México. Estudió en el Colegio Alemán y en la Escuela Nacional Preparatoria de la Ciudad de México. En 1925, sufrió un trágico accidente cuyas consecuencias padeció hasta su muerte.



Contesta

1. ¿La imagen es una obra de arte? _____
2. Si la respuesta es sí ¿a qué tipo de arte pertenece? _____

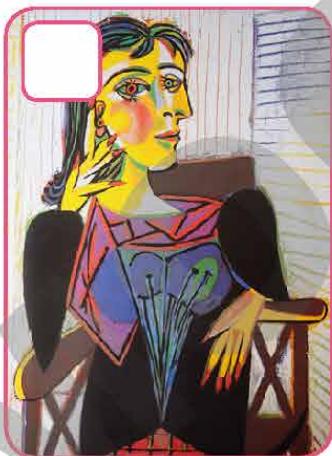


TRAVESÍA (DESARROLLO)



EXPLORAR

- B.** Observa las siguientes imágenes y marca del 1 al 7 de acuerdo a tu agrado o preferencia, siendo el 1 la que más te agrada.



1. ¿Por qué elegiste la número 1? _____

2. ¿Consideras que son necesarias las obras anteriores y por qué? _____

3. Enlista las 7 formas de arte que observaste en las imágenes. _____



EXPLICAR

El arte es una poderosa forma de expresión en la que los artistas transmiten sus emociones y sentimientos a través de sus obras. Las bellas artes abarcan todas aquellas manifestaciones artísticas que buscan la belleza por sí misma y el deleite de quienes las contemplan. Se les llama bellas artes porque comparten tres características fundamentales:

- **Aspiración a la belleza.** Buscan comunicar una experiencia de lo bello, lo armónico, lo trascendental y lo profundo.
- **Universalidad.** Se consideraba que las obras de arte debían ser apreciadas por toda la humanidad, sin tomar en cuenta particularidades culturales ni contextos diferentes al europeo.
- **Durabilidad.** En la concepción estética de las bellas artes, las obras debían perdurar en el tiempo y transmitir su contenido a las generaciones futuras.
- **Aspiración a la belleza.** Buscan comunicar una experiencia específica de lo bello, lo armónico, lo trascendental y lo profundo.
- **Universalidad.** Las obras de arte debían ser apreciables por toda la humanidad. Esta idea no tomaba en cuenta particularidades culturales ni contextos diferentes al europeo.
- **Durabilidad.** En la noción estética de las bellas artes, las obras deberían durar en el tiempo y poder comunicar su contenido a las generaciones venideras.



Existen siete bellas artes que son las siguientes:

- **Pintura.** Es el arte de usar pigmentos orgánicos o sintéticos, técnicas de dibujo y conocimientos de la armonía del color.
- **Escultura.** Es plasmar una idea en tres dimensiones usando materiales diversos como madera, barro, piedra, etc.
- **Música.** Es el arte de usar los sonidos y transformarlos en ritmo, melodía y armonía para formar obra de deleite auditivo.
- **Arquitectura.** Es el diseño, producción y construcción de edificaciones. Este arte tiene además una función dentro de la sociedad.
- **Literatura.** Es el arte capaz de expresar ideas haciendo uso del lenguaje ya sea de forma escrita u oral.
- **Cine.** Este arte consiste en la proyección de una serie de imágenes a alta velocidad para dar la sensación de movimiento contando una historia.



Cinco distinguidos artistas mexicanos: Diego Luna (actor de cine), Román Revueltas y Alfredo Isaac Aguilar (concertistas), Isaac Hernández (bailarín) y Jorge Marín (escultor).

**ELABORAR**

El arte se ha convertido en una actividad necesaria para la humanidad, pues es la expresión de sus propias vivencias en relación con su entorno.

C. Responde las siguientes preguntas y comenten en grupo sus respuestas con ayuda de tu docente.

1. ¿Qué es el arte? _____

2. ¿He estado alguna vez en contacto con el arte y de qué manera? _____

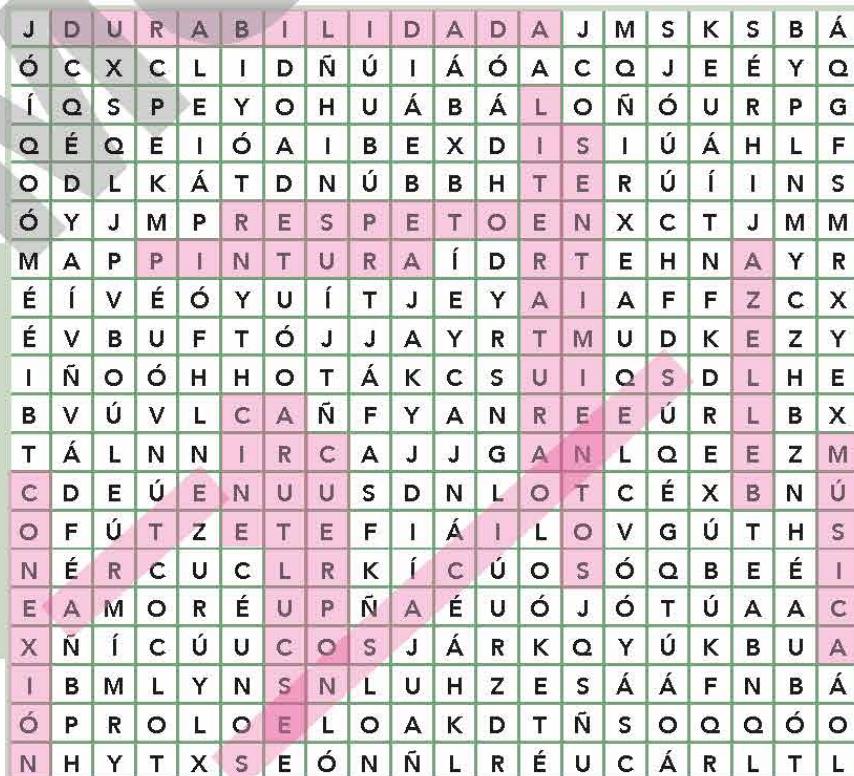
3. ¿Es necesario el arte para mi vida y la humanidad por qué? _____

**EVALUAR****META**
(CIERRE)

D. Completa la sopa de letras utilizando las palabras clave de esta lección.

LISTA DE PALABRAS

CUERPO	MÚSICA
CONEXIÓN	DURABILIDAD
PINTURA	ESCRULTURA
RESPETO	LITERATURA
SENSACIONES	ARTE
BELLEZA	CINE
SENTIMIENTOS	

**¿SABÍAS QUÉ...?**

Explora museos en México a través de visitas virtuales en esta página:





El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento



ENGANCHAR

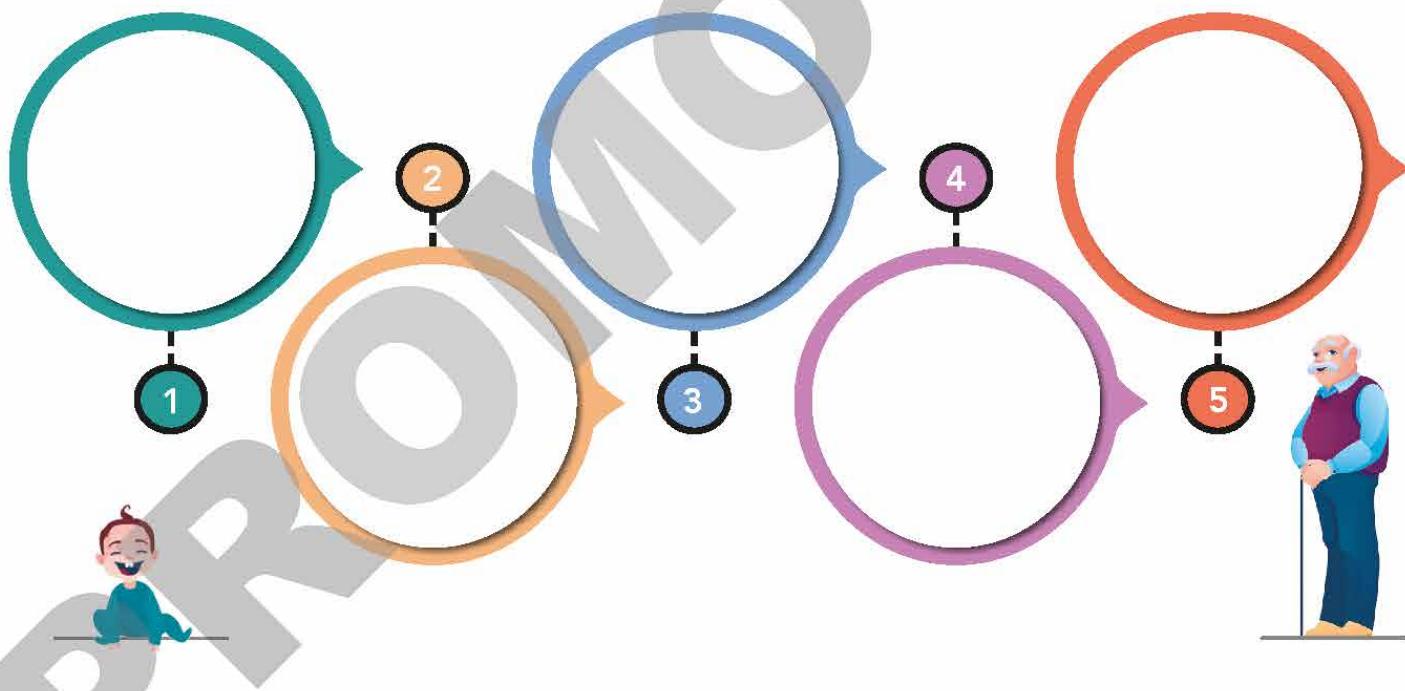
SALIDA
(INICIO)



¡Recordemos!

Todos hemos tenido vivencias importantes en nuestra vida que van conformando nuestra personalidad.

- A. En la siguiente línea del tiempo plasma cinco vivencias relevantes en tu vida, puedes empezar con tu nacimiento. Después, contesta las preguntas.



1. ¿Cuál de las vivencias ha sido más relevante para ti? ¿Por qué? _____

2. ¿Crees que esas vivencias hayan forjado tu forma de ser? Explica tu respuesta. _____



TRAVESÍA (DESARROLLO)



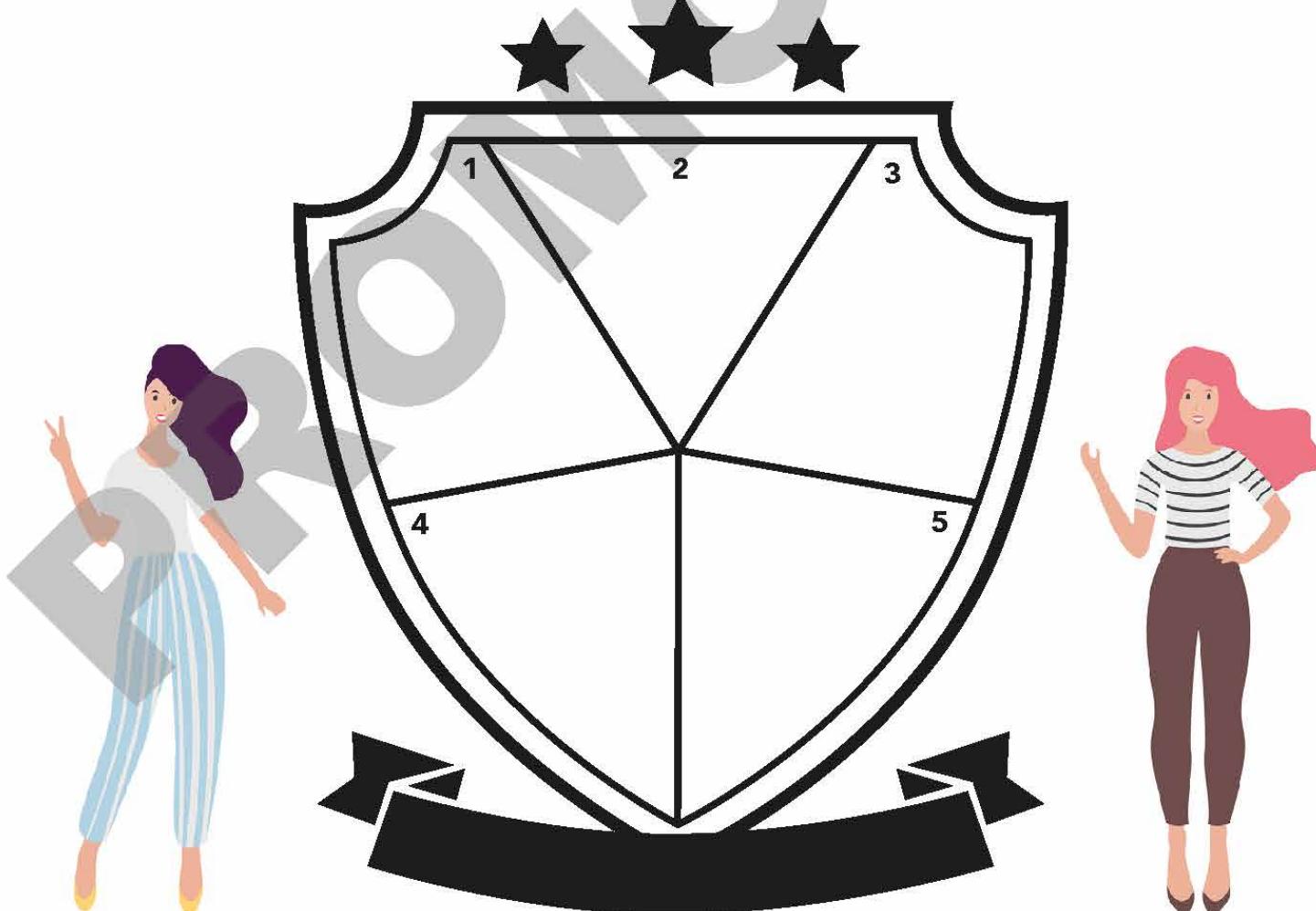
EXPLORAR

Conocernos a nosotros mismos es fundamental para tomar decisiones en nuestra vida diaria. Al entender quiénes somos, podemos identificar lo que nos hace sentir bien y lo que nos afecta negativamente, así como reconocer nuestros límites. Este autoconocimiento nos empodera para tomar decisiones más acertadas y satisfactorias.

Los escudos nos sirven de protección, es decir, nos dan seguridad.

B. En el siguiente escudo, representa mediante dibujos lo siguiente:

1. Tus fortalezas
2. Las emociones que comúnmente experimentas
3. Tus pasiones
4. Los valores con los que te identificas
5. Una frase que te defina (escribela dentro del escudo)





EXPLICAR

El arte nos brinda la oportunidad de explorar nuestro mundo interior y crear un espacio de conexión con nosotros mismos. Nos permite desarrollar sensibilidad, expresarnos sin necesidad de palabras y descubrir aspectos de nuestra identidad aún desconocidos.

Nuestro autoconocimiento nos lleva a la autoaceptación. El arte nos permite equivocarnos y luego reinventarnos, lo que nos ayuda a aceptarnos tal como somos. Además, nos da la oportunidad de valorar y apreciar nuestras habilidades.

El autoconocimiento, o autoconcepto, es la comprensión que tenemos de nuestras capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores. En otras palabras, es la imagen o representación que formamos de nosotros mismos. Conocernos también implica entender nuestras emociones, identificar lo que nos gusta y lo que no, así como reconocer qué nos afecta y de qué manera.



ELABORAR

- C.** A partir del ejercicio anterior, redacta un texto en el que te describas, aplicando lo aprendido en tus clases de comunicación. Usa un lenguaje adecuado, amable y con cariño hacia ti mismo. Escribe el texto de manera continua, sin dejar espacios en blanco.

- D. Marca con una ✓ la actividad artística con la que más te identificas o que más disfrutas.**

Elegí el número _____

¿Cómo te sientes al realizar esta actividad? _____



TRANSVERSALIDAD

Amplía tus conocimientos:

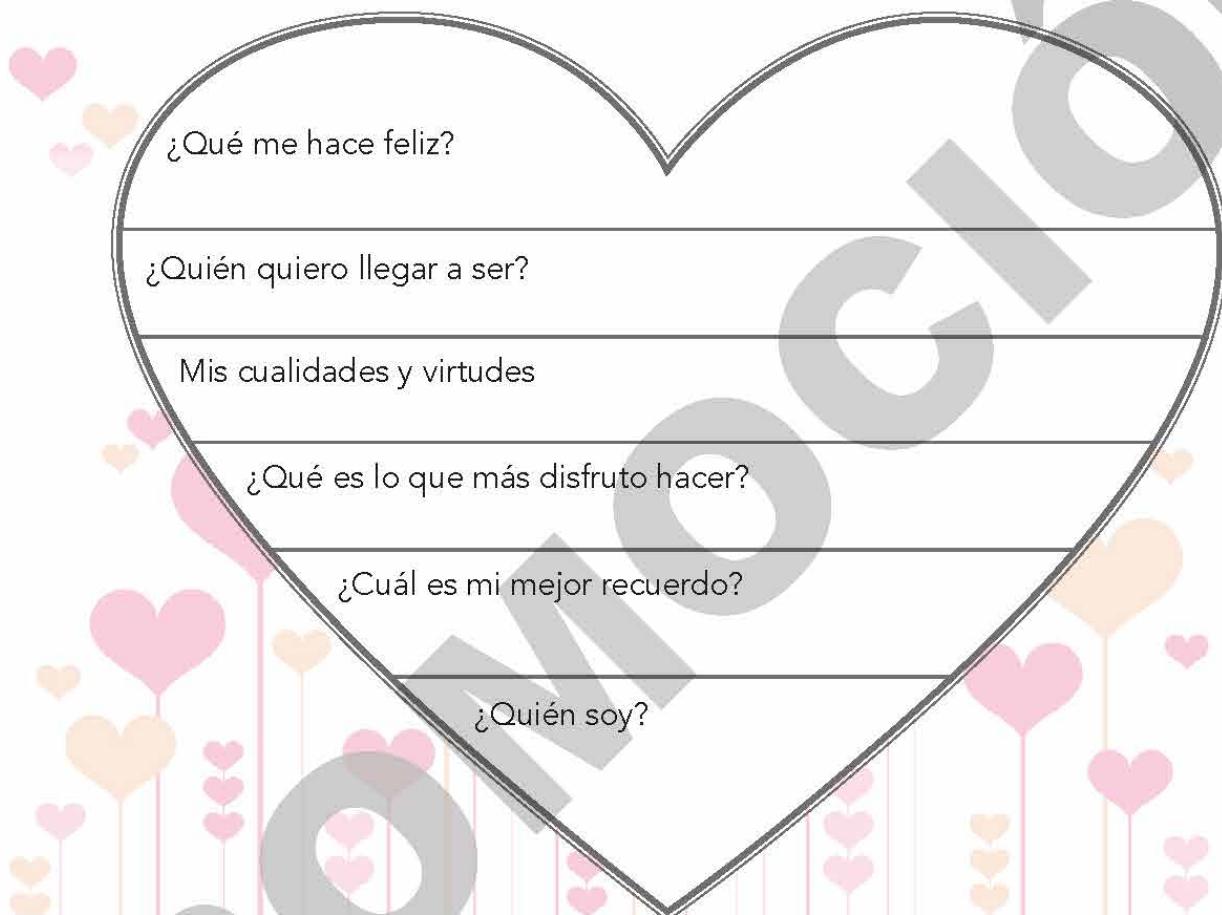




EVALUAR

META
(CIERRE)

- D.** Responde las preguntas dentro de la figura y colorea cada parte con el color que mejor represente tu respuesta.



- F.** Coloca una V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

Afirmaciones

El autoconocimiento se refiere a la aceptación de nosotros mismos.

El arte nos sirve para expresar nuestras emociones y sentimientos.

El autoconocimiento se refiere a la comprensión que tenemos de nuestras capacidades, motivaciones, etc.

Una de las oportunidades que nos brinda el arte es explorar nuestro mundo interior.

El arte es solo para las personas que pueden pagar su costo.



El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento



ENGANCHAR

SALIDA
(INICIO)



¡Manos a la obra!

- A. Prepárate con colores, ya sean de madera o plumones delgados. Pide a tu profesor o profesora que ponga música relajante. Toma un color, apóyalo sobre el papel y mueve tu mano al ritmo de la música o de tu respiración, sin despegarlo, hasta trazar una línea curva que cruce por varios lados y abarque todo el espacio. Una vez terminado, colorea cada sección con los tonos que tu intuición elija.





TRAVESÍA (DESARROLLO)



EXPLORAR

El cuerpo humano ha sido siempre objeto de referencia para los principios e ideales culturales y de belleza de cada sociedad, a lo largo del tiempo y en distintos espacios. Puede mostrarse en su desnudez u ocultar sus formas, pero siempre sugiere y expresa los enigmas, complejidades y riquezas tanto de su exterior como de su interioridad, así como los puntos en los que ambos coinciden.

B. Observa diversas manifestaciones artísticas en las que se utiliza el cuerpo de distintas maneras. Relaciona cada imagen con el número correspondiente en la columna que describe el uso del cuerpo en cada caso.



Usos del cuerpo

Producción de sonidos para representar la naturaleza.

Expresión corporal a través de la danza.

Representación de dioses a través de la escultura.

Desnudez representada en la escultura.

El cuerpo como lienzo para la pintura.

Decoración corporal o facial con fines estéticos.

Imagen

En la actualidad, las representaciones del cuerpo han cambiado y están determinadas por los estándares de belleza impuestos por los medios digitales. Los adolescentes, que ya enfrentan los desafíos de los cambios en su cuerpo, también sienten la presión de estos medios, que dictan cómo deberían verse. Esto abarca aspectos como la vestimenta, así como las características corporales y faciales.

C. Identifica y rodea las imágenes de los personajes que los medios de comunicación presentan como ideales de belleza.



**EXPLICAR**

El arte brinda a los jóvenes la oportunidad de explorar su imaginación, activar su creatividad y fortalecer su personalidad. Al hacerlo, también contribuye a mejorar su autoestima. La incorporación de las artes plásticas desde una edad temprana permite a los jóvenes desarrollar habilidades y capacidades que, a medida que crecen, los ayudarán a convertirse en personas integrales.

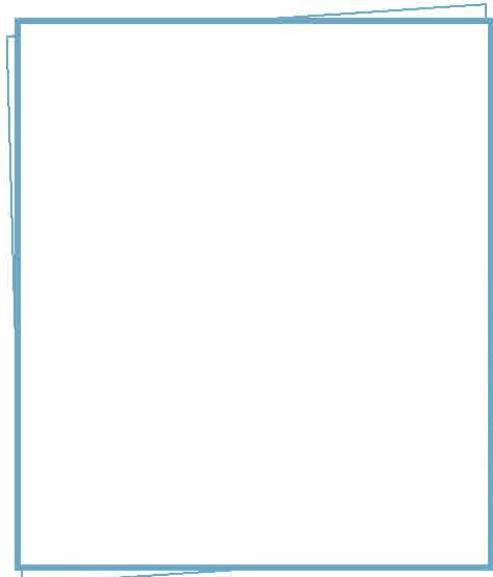
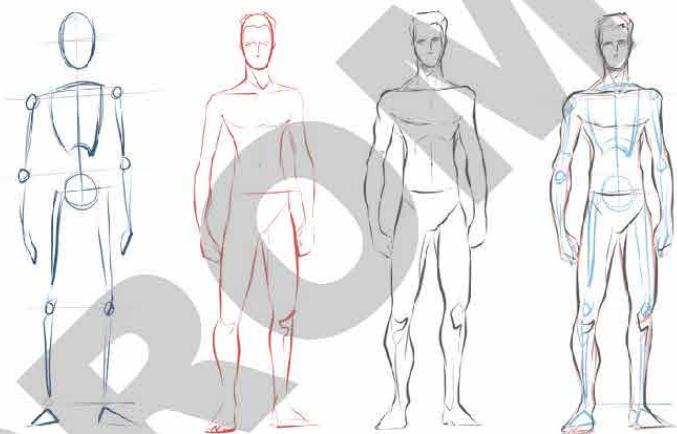
La autoestima es el equilibrio entre nuestras emociones, valores y la percepción que tenemos de nosotros mismos. Puede ser saludable y estable, reflejándose en nuestras relaciones tanto con los demás como con nosotros mismos. Es importante entender que la autoestima es moldeable y puede transformarse, y que su desarrollo depende en gran medida del manejo adecuado de las emociones y de una comunicación assertiva.

Algunos autores definen la autoestima como el amor propio. Se sostiene que es fundamental cultivar una aceptación sincera hacia nuestras propias cualidades y defectos, prestando atención tanto a nuestra mente como a nuestro cuerpo de manera integral. Para mejorar la autoestima, es importante trabajar en varios aspectos: el autoconcepto (lo que piensas de ti mismo), la autoimagen (cuánto te agradas), el autorreforzamiento (cómo te premias) y la autoeficacia (el nivel de confianza que tienes en ti mismo).

**ELABORAR**

El cuerpo humano es nuestro templo, nuestro hogar, y debemos admirarlo, cuidarlo y conocerlo.

- D. A partir de los diseños de la izquierda, dibújate de cuerpo completo con todas tus características reales.**



- E. En la lección anterior, elegiste una forma de expresión. Ahora, utiliza una de las siguientes opciones para representar una emoción básica:**

- **Escultura** (plastilina, barro o jabón)
- **Dibujo o pintura** (acuarelas, pintura, colores)
- **Cuento, cómic o historieta** (en papel o medios digitales)
- **Video** (en una plataforma o red social)

Después, presenten su trabajo en una exposición grupal.

MOMENTO DE REFLEXIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=zIzoCIzPN9g>





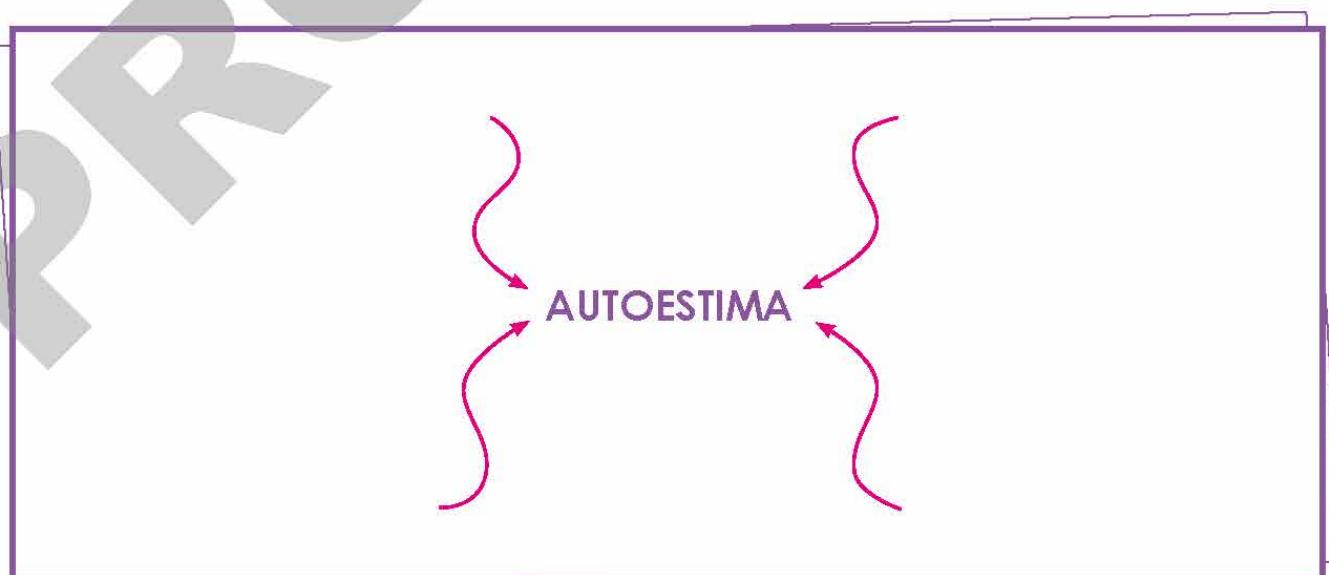
EVALUAR

META
(CIERRE)

- F. Todos tenemos muchas cualidades, valores y virtudes que forman parte de nuestra protección. El abrigo representa esa protección personal. Escribe tus valores, cualidades o virtudes y colorea cada sección del abrigo con un color diferente.



- G. Elabora un mapa mental radial en el recuadro siguiente, incluyendo los aspectos que debemos trabajar de la autoestima. Utiliza imágenes, colores y mucha creatividad para hacerlo.



Autoevaluación



A. A continuación, marca con una **✓** el recuadro que corresponda según tu autoevaluación del desempeño.

Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Siempre

Identifiqué correctamente las emociones básicas.

Logré identificarme con la pieza artística que realicé.

Las actividades me permitieron un mayor autoconocimiento.

Demostré interés por las actividades.

Me permití conocer y demostrar mis emociones.

Compartí las actividades con respeto a mí y a mis compañeros.

B. Reflexiona sobre tu aprendizaje y responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué has aprendido en esta unidad a través de las actividades realizadas? _____

2. ¿Cómo puedes aplicar lo que aprendiste en tu vida diaria? _____

3. ¿Sientes que te has comprometido lo suficiente con tu aprendizaje?

Sí / No (Marca tu respuesta)

Explica por qué: _____

4. ¿Tienes alguna duda sobre lo aprendido? _____

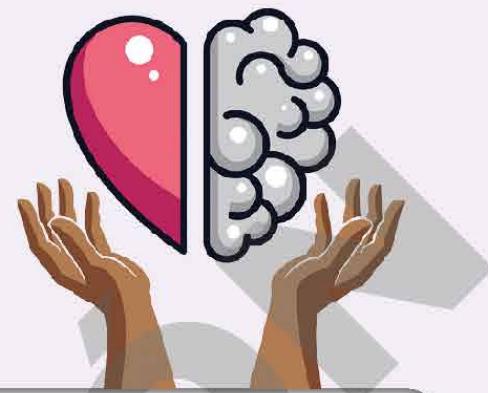
Califícate del 6 al 10 según tu esfuerzo y comprensión: _____



Gestión emocional

1.1

Identifica las emociones básicas conforme a sus características y los estímulos que las generan, para su gestión.



Actividad de evaluación

Relaciona las columnas de acuerdo a las características que consideres tiene cada una de las emociones básicas vistas:

Se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario.

Es una emoción que tiene características físicas y conductuales, como sonreír, ruborizarse, sentirse energético y motivado para hacer diversas tareas.

Es una respuesta natural a situaciones que causan dolor o sufrimiento.

Se caracteriza por cambios biológicos y psicológicos, y que puede variar desde una irritación leve hasta una furia intensa.

Sensación de rechazo o repulsión.

- ENOJO
- DESAGRADO
- MIEDO
- TRISTEZA
- ALEGRÍA

Para esta actividad, elige una forma creativa de representar una emoción básica que hayas experimentado con frecuencia. Tienes varias opciones para hacerlo:

- 1. Modelado:** Puedes usar plastilina, masa o arcilla para dar forma a tu emoción.
- 2. Dibujo o Pintura:** Utiliza acuarelas, acrílicos o cualquier material que prefieras para plasmar tu emoción en una obra visual.
- 3. Video:** Crea un video corto en plataformas como TikTok o Instagram, o guárdalo en un USB. ¡Deja volar tu creatividad!
- 4. Literatura:** Escribe un poema, una canción o un texto en prosa que exprese tu emoción.

Una vez que hayas terminado tu creación, compártela con tu grupo. Organicen una galería de arte donde todos puedan apreciar las obras de sus compañeros como parte de la evaluación final de la unidad. ¡Estamos emocionados por ver cómo cada uno de ustedes expresa sus emociones!