

EJE	DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES	PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
Autoconocimiento	Atención	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica cuando está agitado o en calma, y cuando está distraído o enfocado, y practica estrategias para calmar y enfocar la mente. La duración de las prácticas de atención es de 5 a 7 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de los propios pensamientos y sensaciones corporales, y elaborar un plan para el logro de metas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.</li> </ul>
	Conocimiento de las propias emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe las características fisiológicas de las emociones, y emplea estrategias que le permiten tener una visión más amplia y objetiva de su personalidad y patrones habituales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalentes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres en su propia expresión emocional y en su contexto sociocultural.</li> </ul>
	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica juicios, estereotipos o etiquetas de sí mismo y analiza cómo limitan el desarrollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce cuando tiene actitudes y relaciones destructivas, emplea estrategias que le permiten superarlas y pide ayuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.</li> </ul>
	Aprecio y gratitud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprecia las cualidades y oportunidades que tiene para aprender, cambiar, crecer y mejorar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprecia las manifestaciones estéticas a su alrededor, y expresa gratitud hacia sus compañeros, maestros, familia y miembros de su comunidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.</li> </ul>
	Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expresa qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y de relaciones sanas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asume la responsabilidad sobre su bienestar y lo expresa al cuidar de su cuerpo y su mente, y aplica estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.</li> </ul>
Autorregulación	Metacognición	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica cuáles son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen el aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza y evalúa el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas a la misma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.</li> </ul>
	Expresión de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora la importancia de expresar las emociones de forma auténtica, sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.</li> </ul>
	Regulación de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para la regulación de las emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce acciones, emociones y relaciones destructivas, emplea estrategias para superarlas y pide ayuda cuando la necesita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos.</li> </ul>
	Autogeneración de las emociones para el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica, de manera objetiva, las condiciones de una situación que provocan una emoción aflitiva para prevenirla y conservar un estado de bienestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza la autocrítica, el sentido del humor y el amor a sí mismo para afrontar un conflicto de forma más positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad.</li> </ul>
	Perseverancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica estrategias para lograr sus objetivos, distinguiendo entre el placer inmediato y el bienestar a largo plazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce su capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas basada en la confianza en sí mismo y en los recursos de su comunidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora los logros que ha obtenido, el esfuerzo y paciencia que requirieron, y se muestra dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de largo plazo.</li> </ul>
Autonomía	Iniciativa personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza los antecedentes familiares, culturales y las normas sociales que influyen en la conformación de la identidad y en la toma de decisiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genera puntos de vista informados para resolver asuntos que le afectan a él y a su entorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico y reflexivo para la resolución de problemas.</li> </ul>
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexiona de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza los aspectos del entorno que le afectan y cómo estos también afectan a los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora y reconoce las capacidades, conocimientos y experiencias de otros para su propia comprensión del mundo que le rodea.</li> </ul>
	Liderazgo y apertura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dialoga con otros sobre sus diferentes intereses, valores y aspectos culturales que contribuyen a su sano desarrollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genera vínculos con otros para mejorar su entorno de manera colaborativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla y genera explicaciones conjuntas sobre el mundo que le rodea, de manera incluyente.</li> </ul>
	Toma de decisiones y compromisos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decide y pone en práctica principios que guían su actuar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decide y lleva a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra una actitud emprendedora, creativa, flexible y demostrable.</li> </ul>
	Autoeficacia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce los aprendizajes previos y su capacidad de reflexión crítica como fortalezas que determinan su sentido de agencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza su capacidad para generar hipótesis y explicaciones acerca del mundo que le rodea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora su capacidad para intervenir y buscar soluciones a aspectos que le afectan de forma individual y colectiva.</li> </ul>
Empatía	Bienestar y trato digno hacia otras personas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las razones del maltrato y propone acciones comunes para el bienestar de otros y de sí mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expone y argumenta sus sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúa los efectos del maltrato y del daño a la integridad de las personas, y colabora con otros a restaurar el bienestar.</li> </ul>
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escucha con atención a las personas y argumenta distintos puntos de vista, tanto en acuerdo como en desacuerdo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compara las consecuencias de asumir posturas cerradas frente a posturas de diálogo durante situaciones de desacuerdo o conflicto. Valora las oportunidades de conocer las ideas de otros aun cuando no está de acuerdo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra que los conflictos se pueden manejar de manera constructiva a través de la escucha y la comprensión de los distintos puntos de vista, y lo aplica a diversas situaciones personales, familiares, de pareja, y en la escuela.</li> </ul>
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende y explica las libertades de las personas: libertad de expresión, de conciencia, de pensamiento, de culto, de identidad sexual y de libre desarrollo de la personalidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona y compara creencias y formas de organización social y política de otras culturas, grupos sociales o políticos, y comprende que es legítimo disentir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Argumenta sobre las consecuencias que tiene en un grupo social la descalificación y la exclusión de las personas.</li> </ul>
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza la situación y el contexto de personas, o grupos de personas, que han sido excluidos sistemáticamente, y compara las acciones y actitudes dirigidas a excluir y las dirigidas a incluir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promueve acciones y actitudes de inclusión y respeto, dentro y fuera de la escuela, y argumenta su postura frente a expresiones de discriminación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.</li> </ul>
	Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promueve y colabora en acciones de cuidado hacia los animales y el medioambiente, tanto en el nivel local como en el global.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina y propone, junto con compañeros y maestros, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medioambiente que incluyan a la comunidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investiga sobre distintas iniciativas nacionales o internacionales de cuidado a los seres vivos y a la naturaleza y establece comunicación con grupos afines locales, nacionales e internacionales.</li> </ul>
Colaboración	Comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica la escucha activa para entender los argumentos y puntos de vista de un interlocutor durante el diálogo y en la generación de proyectos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establece acuerdos y dialoga de manera respetuosa y tolerante, considerando las ideas de otros, aunque no sean afines a las propias, y evita hacer comentarios ofensivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se comunica con fluidez y seguridad al exponer sus argumentos, expresar sus emociones y defiende sus puntos de vista de manera respetuosa.</li> </ul>
	Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza las tareas que le corresponden en un trabajo colaborativo en distintos ámbitos de su vida, y las cumple en el tiempo y forma establecidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Propone planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo colaborativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúa su desempeño y las consecuencias personales y sociales que se derivan de cumplir o incumplir compromisos en el trabajo colaborativo.</li> </ul>
	Inclusión	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrece su ayuda a los compañeros que la necesitan para sacar adelante un proyecto común.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Busca consenso a través de la argumentación para poder descartar, incorporar y priorizar las distintas aportaciones de los miembros del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promueve un ambiente de colaboración y valoración de la diversidad en proyectos escolares o comunitarios que buscan el bienestar colectivo.</li> </ul>
	Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las causas de un problema, las necesidades y el coste emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actúa como mediador y busca llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucradas en situaciones de conflicto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúa, de manera colaborativa, alternativas de solución a una situación de conflicto, tomando en cuenta las consecuencias a largo plazo para prevenir conflictos futuros.</li> </ul>
	Interdependencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra una actitud de cooperación, reconocimiento y respeto hacia los integrantes de su familia, escuela y comunidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia de la interrelación de las personas y encamina sus acciones desde una visión sistémica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lleva a la práctica iniciativas que promuevan la solidaridad y la reciprocidad para el bienestar colectivo.</li> </ul>

## EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Considerar una serie de valores para orientar los contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo. Los valores humanistas que deben constituir los fundamentos y la finalidad de la educación son el respeto a la vida y a la dignidad humana, la igualdad de derechos y la justicia social, y la diversidad cultural y social, así como el sentido de solidaridad humana y la responsabilidad compartida de nuestro futuro común.

**Enfoque:** Apoyar el desarrollo socioemocional.

### Organizadores curriculares:

- Dimensiones

### Modalidades de trabajo:

- Situación de aprendizaje
- Proyectos
- Método de casos

### Evaluación:

**Instrumentos de evaluación:** guías de observación, escalas de valoración

**Tipos de evaluación:** coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación

**Técnicas de evaluación:** observación, desempeño de los alumnos, análisis del desempeño, interrogatorio.

### Cantidad de periodos lectivos a la semana:

1 periodo

### Propósitos para la educación secundaria

**1. Fortalecer** estrategias para el autoconocimiento y la autorregulación, de manera que favorezcan la atención, necesaria para el desarrollo de funciones ejecutivas consideradas esenciales para la cognición.

**2. Reforzar** la toma de conciencia sobre las propias motivaciones, fortalezas, impulsos, limitaciones; y el sentido de que puede autodirigirse, lo cual es la base de la autonomía y la toma de decisiones libre y responsable.

**3. Adquirir** habilidades y estrategias asociadas a las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación y autonomía, que les permitan identificar, manejar, valorar y actuar conforme a sus propios criterios, intereses y estados emocionales.

**4. Enfatizar** las habilidades y estrategias para lograr una sana convivencia, que permita la colaboración a través de la empatía, el respeto y la gratitud, a fin de alcanzar metas comunes en la escuela, familia y sociedad.



## ASPECTOS RELEVANTES DE LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO



## EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

-Áreas de desarrollo personal y social-

María Elena Tovar Escalona (Inspectora)

Jaime Mendoza Martínez (ATP)

Débora Torres García (ATP)

