

Educación socioemocional. Secundaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
Tercer grado	Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalecientes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres, en su propia expresión	Pida a su hija o hijo que exprese afirmaciones <i>cliché</i> que correspondan al sexo opuesto. Lo que la sociedad dice de las mujeres y de los hombres, y que no es real o no se puede generalizar. Por ejemplo: Mujeres:

	emocional y en su contexto sociocultural.	- Las mujeres son chismosas - Las mujeres se ven muy feas cuando se enojan. - Las mujeres son el sexo débil. Hombres: - Los hombres no deben llorar. - El azul es el color de los hombres. - Los hombres no deben lavar trastes. Analicen juntos, si estas afirmaciones son verdaderas o falsas y cómo influyen en nosotros. Pregunte cómo estos <i>estereotipos</i> pueden ser determinantes en nuestro comportamiento en la sociedad, y en la familia. Pídale que comparta ejemplos donde estos estereotipos se rompen. Puede investigar. Reflexionen sobre cómo podemos aprender de nuestras diferencias para crecer como seres humanos íntegros.
	Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación tienen en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.	Pregunte a su hija o hijo ¿cómo podemos manejar la crítica a nuestro favor? Pida que en silencio recuerde una opinión ajena que le haya hecho sentir criticado. Dele unos tres minutos para ello. Ahora pídale que reflexione si lo que decía la otra persona es verdadero o falso. Lo importante es el contenido de lo que dice y no la manera en que lo dice. Explíquele cómo podemos aprovechar lo que dice el otro o transformarlo en algo positivo. A veces sentirnos criticados nos causa malestar y dolor; no hay que rechazar esa sensación, solo observarla y pensar que se puede aprovechar esa crítica a nuestro favor pensando de la siguiente manera:

		1. Si lo que dice es cierto, gracias a esa crítica ahora puedo reconocer algún defecto, cambiarlo y mejorar, y no es necesario que los demás sepan que mejoré gracias a ese comentario. Cuénteles algún ejemplo, de algo que le sucedió a usted. 2. Si lo que han dicho es tan cierto y obvio como: "Tienen una nariz en la cara", no tiene mucho sentido enojarse, puesto que es cierto y es evidente. 3. Si lo que han dicho es falso, entonces, no tiene sentido enojarse o sentirse mal. Es como si alguien te dijera: "Tienes cuernos en el estómago". Sabes que no los tienes, por lo tanto no tiene sentido molestarse por algo que es claramente una mala percepción del otro.
	Aprueba y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud	Pida a su hija o hijo que reflexione acerca de lo siguiente: ¿Cómo te gustaría sentirte? ¿Qué te hace sentir feliz? ¿Qué quieres realmente para tu vida? Nota si puedes identificar un anhelo fundamental detrás de todo lo que haces, dices y piensas, como el deseo de estar bien, de ser feliz. Pida que escriba su reflexión en una hoja o cuaderno. Solicite que piense en alguien que le haya ayudado y que recuerde cuándo recibieron su apoyo, así como sus cualidades y logros. Pida que escriba su reflexión.
	Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.	Pida a su hija o hijo que observe el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=rAHH5tNl9rY Después pídale que anote unos "consejos para estar bien" y que los comparta con el resto de la familia. Solicítele que piense en la forma en que puede ayudar a que las demás personas cercanas estén bien.