



UNIVERSIDAD  
DE GUANAJUATO

**DIVISIÓN DE CIENCIAS ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS**

**Proyecto de Intervención.**

**Laboratorio de Desarrollo Personal: Propuesta y Reporte de Resultados.**

PROYECTO APLICADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN RELACIONES INDUSTRIALES**

AUTOR:

**DANIEL ALEJANDRO JIMÉNEZ VENTURA**

DIRECTOR:

**MTRO. LUIS GERARDO VILLEGAS ROMERO**

*Octubre 2017*

## Contenido

AGRADECIMIENTOS .....	3
CAPÍTULO I   INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO II   MARCO DE REFERENCIA .....	7
Enseña por México en Chihuahua y La Paz, Baja California Sur.....	7
CAPÍTULO III   DEFINICIÓN DE HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS.....	12
CAPÍTULO IV   DETECCIÓN DE NECESIDADES .....	15
CAPÍTULO V   LABORATORIO DE DESARROLLO PERSONAL.....	18
• Objetivo general: .....	18
• Justificación: .....	18
• Principio general del proyecto.....	19
• Habilidades a desarrollar.....	19
• Segmentación por bloques y plan de trabajo.....	20
BLOQUE I   MOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA .....	21
Aspectos Teóricos de Referencia .....	22
Planificación por objetivos y sesiones.....	28
BLOQUE II   AUTOCONOCIMIENTO Y REFLEXIÓN .....	42
Aspectos Teóricos de Referencia.....	43
Planificación por objetivos y sesiones.....	47
CAPÍTULO VI: RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN .....	63
Bibliografía .....	70

## AGRADECIMIENTOS

He aprendido que nuestra concepción del mundo es importante, el ser humano es exactamente como piensa ser, el verdadero valor de una persona no está en las cosas vistosas y ostentosas, al contrario, está en las cosas simples, que no llaman la atención. Agradezco la oportunidad de contribuir a encontrar diversidad de pensamiento, para que poco a poco se construya la realidad que deseamos. Estoy enormemente satisfecho por este gran logro que está constituido por una serie de pequeñas metas cumplidas y decisiones tomadas. Soy agradecido también por todas las bendiciones que me rodean todos los días, sé que Dios se manifiesta en mí para tener la fuerza de crear la realidad que me merezco. Todos los pasos que damos nos llevan siempre a un lugar y es increíble la forma en que se traduce a la realidad eso a lo que ponemos esfuerzo, ganas, disciplina y enfoque.

Ningún camino que merece la gloria se anda sólo. Este proyecto no es de uno sólo, es el resultado del apoyo de personas que estuvieron involucradas, que creen, suman, impulsan y son o fueron parte de mi experiencia en Enseña por México. Me corresponde agradecer al Mtro. Luis Gerardo Villegas por su enorme contribución y disposición para elaborar y mejorar este documento; a mis tutoras académicas Saraí Rosas y Mineko Matsumoto porque de alguna manera hicieron posible la aplicación del taller; a mis compañeros de vida y amigos PEM que creen y suman: Julio, Abi, Brenda, Paulino, Diana, Bernardo, Estrella, Elisa y Edmundo; a Diana, Karla, Cynthia, Ricardo, Mariana y Jesús por estar y contagiarme siempre de sus éxitos y ganas, también por hacer de mi vida universitaria lo más interesante y divertida.

Dedico este y todos mis logros a mi familia, pilar y fuente de todo lo que soy: Soledad, Guadalupe, Edgar, Chep, Cris, Osmar, Karol, Ximena, Eve, Cristina, Tadeo y María José, los amo; y a mis mascotas Lucas y Sebastián por ronronearme y ser amor sin condiciones. .

## CAPÍTULO I | INTRODUCCIÓN

La propuesta se refiere a la implementación y reporte de resultados del taller aplicado: “Laboratorio de Desarrollo Personal”; mismo que se desarrolló en la Escuela Secundaria Técnica No. 3, ubicada en “La Pesquera”, en la Paz, Baja California Sur, en el periodo comprendido entre enero a julio del 2017.

El bloque contextual referido en el capítulo II, ayudará a localizar las áreas en las que se enfoca principalmente el trabajo realizado de la asociación *Enseña por México en Chihuahua y La Paz, Baja California Sur*, lugares donde el autor suscrito participó con tal organización, fungiendo como Profesional de Enseña por México en el periodo de julio 2015 a julio del 2017. Además este capítulo cuenta cómo la experiencia obtenida en ambos contextos sirve como detonador para la creación de este taller de mejora personal.

Este proyecto está enfocado en trabajar con el crecimiento personal y el desarrollo del potencial en los participantes a través del descubrimiento de habilidades, cultura de metas y objetivos, motivación y creación de hábitos que benefician el bienestar personal, distribuido en 14 sesiones. Con enfoque principal en dos ejes de trabajo: *Motivación y perseverancia: ¿A dónde quiero llegar?*; y *autoconocimiento y reflexión: ¿Quién quiero ser?*; de los que hace referencia el bloque teórico, en el capítulo IV.

Se pretende que con la presentación de la planificación del taller, que incluye objetivos por bloque y sesión, calendarización, actividades y tiempos detallados, se clarifique su propósito y alcance con del desarrollo de las actividades, con intención de hacer funcional el canal de comunicación, esto es elemento clave en el análisis del reporte de resultados de la

intervención porque funciona como punto de partida e inevitable comparación de estas expectativas con los logros y experiencias obtenidas.

El sueño de este proyecto es impulsar al alumno/participante a que pueda entender que puede tener todas las oportunidades para poder transformar y mejorar positivamente su contexto; con el impulso y reconocimiento de estas mentalidades, se busca que la vida académica y personal tengan una intención ambiciosa y grande, contribuir a generar ciudadanos globales, que actúan, son conscientes, con alto rendimiento y que potencian su vida para el bien común. Partiendo desde los hábitos y la cultura de logros para reconocer que un cambio no es un evento, sino una sucesión de pequeñas decisiones cotidianas, que van rompiendo con lo que se solía hacer y van revelando lo que realmente se es.

## CAPÍTULO II | MARCO DE REFERENCIA

### **Enseña por México en Chihuahua y La Paz, Baja California Sur**

La educación que reciben los niños de todo el mundo está determinada por el lugar donde nacen; y, finalmente en el largo plazo, también éste determina sus opciones de vida. La red global *Teach for All* se enfoca a la disminución de la desigualdad educativa, consciente que los niños y jóvenes más desfavorecidos de todo el mundo tienen el menor acceso a una educación de calidad. Tiene presencia en cuarenta y cuatro países, es una institución sin fines de lucro y con el impulso de eliminar la inequidad educativa a nivel global; partiendo del fundamento de que esta desigualdad es un problema sistémico en países ricos y pobres, y es responsabilidad de todos; tiene como propósito la acción enfocada en acrecentar oportunidades educativas para vivir en un mundo más próspero, pacífico y sustentable en el que más niños y jóvenes tengan la posibilidad de crear y cumplir sueños (TeachforAll, 2016). Fue fundada por Wendy Koop como parte de su tesis en la Universidad de Princeton en 1989, luego de desarrollar la idea de ayudar a eliminar la inequidad educacional en Estados Unidos. Hoy hay más de catorce mil *ALUMNI*, profesionales que han completado su compromiso en la red a lo largo de los ya veintisiete años que tiene desde que comenzó.

*Enseña por México* es una organización sin fines de lucro que desde el 2011 forma parte de la red internacional de *Teach fo All*. Busca que las niñas, niños y jóvenes de México tengan acceso a una educación de calidad. Está conformada por una red de líderes con perfil de excelencia y liderazgo transformacional, comprometidos con el país y que actúan como agentes de cambio, impactando de manera directa en el ámbito académico y social, dentro y fuera de las aulas de educación básica y de media superior. (EnseñaporMéxico, 2016)

Desde su inicio oficial de actividades se han impactado más de 60,000 estudiantes; habiendo más de 2,131 registros para candidatos a Profesionales Enseña por México (referidos por sus siglas PEM), hoy se encuentran más de 140 activos en México y 284 *ALUMNI*. Fue fundada por Erik Ramírez Ruíz, Daniela de los Santos, Pilar Castellanos Lozano y Mariana Franco Hernández; la primera generación de PEM fue convocada a nivel nacional en 2013 resultando más de 1,400 jóvenes profesionales para participar en la selección de los 100 mejores y así poder formar parte de este programa de liderazgo por dos años en el estado de Puebla. Hoy en día *Enseña por México* está presente en ocho estados: Nuevo León, Coahuila, Jalisco, Guanajuato, Estado de México, CDMX, Puebla y Baja California Sur.

La organización cuenta con una *visión transformativa*, referido el término al cambio constante de mentalidades que sabotean el pensamiento y evitan que las personas lleguen a superarse constantemente; que necesita de un fuerte liderazgo que incluya a personas con diferentes contextos, gran visión y compromiso. Que ambiciona a que las niñas, niños y jóvenes de México tengan la misma oportunidad de acceder a una educación de calidad sin importar su origen. (EnseñaporMéxico, 2016)

La red está convencida que no hay solución única para un problema tan sistémico y complejo como la inequidad educativa, ya que se debe abordar desde diferentes ángulos y requiere de muchas soluciones (TeachforAll, 2016). No importa cuál sea el enfoque desde el que se explore el problema, esta organización parte del principio que hay un factor indispensable para lograr un cambio real y duradero: el liderazgo, como factor clave para transformar las escuelas, los sistemas y el futuro de los niños y jóvenes.



Su visión organizacional se refuerza con el trabajo continuo de mentalidades que ayudan a responder algunas preguntas, tales como: ¿Qué tipo de personas van a ser mis estudiantes? ¿Qué actitudes y mentalidades les van a llevar a tener éxito en el futuro?; bajo la filosofía de la red *Teach for All*, estas mentalidades están etiquetadas de la siguiente manera: Crecimiento académico, crecimiento personal, acceso a oportunidades y consciencia social, que, trabajadas en conjunto dan pauta para que la visión transformativa esté presente a lo largo de la trayectoria de los estudiantes, es decir, que siempre estén dando lo mejor de sí mismos en todos los contextos en los que desarrollen.

Este trabajo principalmente está enfocado en el desarrollo del potencial personal, donde específicamente se tomarán los ejes de trabajo: motivación y auto-conocimiento para abordarlo y poder conseguirlo.

Durante el ciclo escolar 2015 – 2016, el estado de Chihuahua figuraba dentro de las entidades involucradas en el programa de liderazgo, y fue justo ahí donde, estando inmersos en la realidad educativa y con el propósito de aportar al crecimiento personal de los alumnos; el proyecto “Laboratorio de Desarrollo Personal” fue propuesto. En esta entidad federativa, los Profesionales de Enseña por México, colaboraban para el *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua (COBACH)*.

La misión del *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua*, en su web oficial estipula lo siguiente: “Somos un organismo público descentralizado del gobierno del estado que proporciona a sus estudiantes una educación del nivel medio superior a través de una formación integral, mediante la obtención de conocimientos, incremento de habilidades y fortalecimiento de valores que les permita continuar en el nivel superior, desarrollar una vida plena y ser ciudadanos útiles a la sociedad”. (ColegiodeBachilleresdelEstadodeChihuahua, 2016)

Es interesante también dar a conocer el mensaje del Director General en turno, José Luis García Rodríguez, dirigido hacia los padres de familia y extraído de la misma página, puesto que en estas palabras se encuentra el vínculo perfecto con el programa de liderazgo en el que se aborda la propuesta: “En el *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua* aspiramos a lograr la formación integral de nuestros alumnos, con maestros preparados para enfrentar los retos del mañana y lograr con ello una educación de calidad basada en valores que fomenten el auto cuidado y contribución a nuestra sociedad. Estamos seguros de que la educación es la mejor herramienta que podemos ofrecerles”.

El *Colegio de Bachilleres* de acuerdo con el compromiso de formar integralmente a sus jóvenes estudiantes, considera indispensable el desarrollo de actividades *paraescolares*, es decir, actividades que van más allá del desarrollo de procesos cognitivos como son las deportivas, culturales y artísticas y se ofrecen en cada uno de los planteles. Las actividades *paraescolares* son una manera de vincular las actividades académicas y alinearlas al logro de la visión mediante el incremento y desarrollo de habilidades y mentalidades varias, a la par del fortalecimiento de los valores humanos, que permiten desarrollar en el joven competencias genéricas como son: La sensibilidad al arte y participación en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros; y el elegir y practicar estilos de vida saludables de todas las actividades culturales, deportivas, ecológicas, cívicas y de protección civil, en las que los estudiantes como miembros de una sociedad, puedan desarrollarse en los más altos estándares de estas disciplinas.

Este sentido y necesidad de formar ciudadanos integrales, con consciencia y bases sólidas para su futuro aportaron para la creación de este taller y fue con este contexto con el que se establece un vínculo de lo que se quiere lograr con lo que la institución demanda.

El proyecto se encontraba en fase de planeación con proyección para ejecutarse durante el ciclo escolar 2016 – 2017; sin embargo, debido a dificultades de control interno en *Enseña por México* y situaciones políticas en el estado grande, se desvinculó el trabajo con el *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua* antes de iniciar dicho periodo escolar.

Debido a lo anterior, el Profesional de Enseña por México fue reasignado a La Paz, en Baja California Sur; donde se tuvo la necesidad de poner en espera la aplicación de este proyecto de intervención. No obstante después de aproximadamente ocho semanas, se presentó una propuesta para desarrollarlo; se obtuvo aprobación de los directivos de la organización y de la escuela, al final, esta iniciativa se materializó en la Escuela Secundaria Técnica No. 3, ubicada en “La Pesquera”, La Paz, BCS.

## CAPÍTULO III | DEFINICIÓN DE HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS

Esta propuesta está inspirada en la metodología de trabajo de *Enseña por México*; la cual está basada en cuatro motores que hacen que la visión sea alcanzable; estos son: Aprendizaje continuo: humildad y reflexión; Sentido de posibilidad; Sentido de Urgencia y, por último, Hacerse cargo: compromiso y corresponsabilidad. A continuación se presenta una explicación breve de cada uno de ellos, extraída de la página web oficial de la organización. (EnseñaporMéxico, 2016):

### **Aprendizaje continuo: Humildad y reflexión.**

Entendemos nuestro día a día como un ciclo de aprendizaje, donde usamos la reflexión desde la humildad para reconocer las fortalezas propias y las de los demás, aprendiendo de nosotros mismos, de otros y de cada situación.

### **Sentido de posibilidad: Todo es posible.**

Nos adaptamos al cambio, somos flexibles ante situaciones imprevistas y siendo positivos. Ante cualquier reto nuestra respuesta es movilizarnos a buscar soluciones, aceptar nuestro locus de control y responsabilizarnos de los resultados.

### **Sentido de Urgencia: Hazlo ahora.**

Dentro de nuestro sentido de posibilidad, actuamos para planear y ejecutar de forma estratégica, aceptar retroalimentación y así mejorar de forma continua.

### **Hacerse cargo: Compromiso y corresponsabilidad.**

Nos comprometemos con la misión y desde nuestros roles somos capaces de generar el impacto que buscamos. Somos corresponsables como equipo, generando un movimiento que une estudiantes, PEM y staff.

Las sesiones de intervención están orientadas a la forma de trabajo de *Enseña por México*, que a su vez incorpora a la metodología dia® Comunidad (desarrollo de inteligencia a través del arte) en algunas de sus sesiones, que a continuación se presenta de manera general.

Esta metodología pertenece a la asociación *La Vaca Independiente*, que trabaja de la mano con *Enseña por México*; es una organización de innovación educativa y desarrollo humano, fundada en 1992 por Claudia Madrazo. “En *La Vaca Independiente* creemos en la capacidad humana para desarrollar y activar los talentos así como capacidades personales y colectivas. Creemos también en la posibilidad de transformar formas de vida, formas de relación humana y formas culturales”. (LaVacaIndependiente, 2016)

Esta organización ofrece a través de la metodología dia®, estrategias didácticas y herramientas de vida con el fin de ayudar a alumnos, padres, maestros, líderes y organizaciones en su proceso de crecimiento personal y profesional, así como la construcción de comunidades de reflexión y aprendizaje.

La metodología dia® Comunidad, contribuye al desarrollo gradual de capacidades pedagógicas y didácticas para transformar prácticas educativas. Ayuda a potenciar el desarrollo humano integral facilitando ambientes de aprendizaje participativos centrados en los alumnos, estimulando el pensamiento, lenguaje, manejo de emociones y sentido social. (LaVacaIndependiente, 2016)

En esta metodología, el facilitador se convierte en un mediador con una visión amplia del desarrollo humano, comprometido con su propio crecimiento y con una visión trascendente de la educación, éste debe crear las condiciones físicas, mentales y sociales que permitan a los participantes compartir y reflexionar en grupo; también fomentar la observación, el

análisis y la reflexión en torno al arte visual para tratar temas mediante el diálogo grupal. Otra función del mediador, es construir conocimiento alrededor de temas de crecimiento personal y desarrollo de la comunidad; a su vez, promover la reflexión individual y la creación de alternativas de acción para afrontar los retos personales de la comunidad. (LaVacaIndependiente, 2016)

En el desarrollo de cada sesión, se propicia un diálogo grupal cuya esencia y motor gira en torno a obras de arte visual, y están diseñadas para ser impartidas una vez por semana, en forma quincenal o mensual; en el caso de la propuesta del taller “Laboratorio de Desarrollo Personal” se aplica una sesión en el primer bloque de trabajo y se rescatan actividades de orientación y dinámicas para aperturas y desarrollo de sesiones.

## CAPÍTULO IV | DETECCIÓN DE NECESIDADES

El suscrito autor de esta propuesta participó en el programa de liderazgo como Profesional Enseña por México, ya que postuló en la convocatoria 2015 del programa, teniendo entre sus responsabilidades, la ejecución del *paraescolar* denominado “Club de Cine”, a partir del mes de agosto del 2015 en el *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua*; esto, en conjunto con la observación y experiencia de trabajar con los maestros, personal administrativo y estudiantes de los distintos grados escolares del *COBACH* plantel no. 8 durante todo el ciclo escolar 2015 – 2016, le permitió involucrarse en el día a día del salón de clases y conocer estrechamente el comportamiento de los alumnos en las distintas asignaturas que se le imparten. Estas experiencias dieron lugar a la idea de creación del “Laboratorio de Desarrollo Personal”, que contribuye al crecimiento de los estudiantes al reconocer su potencial como agentes de cambio tanto en su formación académica como fuera de ella.

De acuerdo con esto, el perfil de egreso del estudiante del *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua*, extraído de la misma página web oficial (*ColegiodeBachilleresdelEstadodeChihuahua*, 2016), dice que está integrado por un conjunto de rasgos como la capacidad de análisis, creatividad, espíritu crítico, interés por estar informados, comunicación, autonomía, auto-reflexión, responsabilidad, cooperación, tolerancia y solidaridad, entre otros. En ellos se establecen las bases para que los jóvenes sean productivos en su vida laboral y continúen aprendiendo a lo largo de su vida.

A continuación se mencionan las competencias genéricas con los atributos que todo bachilleres debe tener la capacidad de desempeñar, para comprender el mundo e influir en

él, texto recuperado de la redacción del mismo *Colegio de Bachilleres* en su página oficial, algo que sin duda logra tener la transferibilidad para aplicarlo en cualquier estudiante, dentro o fuera de la institución mencionada (ColegiodeBachilleresdelEstadodeChihuahua, 2016):

1. *Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.*  
Atributos:
  - *Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas o debilidades.*
  - *Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.*
2. *Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.*  
Atributos:
  - *Participa en prácticas relacionadas con el arte.*
3. *Elige y practica estilos de vida saludables.*  
Atributos:
  - *Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de los distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.*
  - *Se expresa y comunica.*
4. *Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.*  
Atributos:
  - *Identifica las ideas clave de un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.*
  - *Maneja las tecnologías de información y comunicación para expresar ideas y obtener conocimiento.*
5. *Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.*  
Atributos:
  - *Evalúa argumentos y opiniones, identificando prejuicios y falacias.*
  - *Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.*
6. *Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.*  
Atributos:
  - *Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.*
7. *Participa y colabora de manera efectiva en diversos equipos.*  
Atributos:
  - *Participa con responsabilidad en sociedad.*
  - *Aporta puntos de vista con apertura y considera los de las otras personas de manera reflexiva.*
8. *Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.*  
Atributos:
  - *Reconoce que la diversidad tiene un lugar en el espacio democrático de igualdad de dignidad y derechos de todas las personas, y rechaza toda forma de discriminación.*
  - *Asume que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia.*

Una vez conocido el perfil que se espera tengan los estudiantes egresados del *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua*, se retoma la importancia de ejecución del proyecto “Laboratorio de Desarrollo Personal”, para que sea un eslabón más en la carrera de los



estudiantes, y con la colaboración del magnífico trabajo de los docentes de la institución educativa, se puedan unir los esfuerzos y alcanzar a ver reflejados esos atributos y competencias en los alumnos.

El siguiente es un extracto de la página web del *Colegio de Bachilleres*, dónde hace mención del modelo educativo que se trabaja, algo que une aún más el interés del trabajo de *Enseña por México* en la institución y la intención justificada para la implementación del proyecto: Ofrecemos una educación integral sustentada en un modelo constructivista con enfoque por competencias; mediante la obtención de conocimientos, incremento de habilidades y fortalecimiento de valores que le permitan a nuestros egresados continuar en el nivel superior, desarrollar una vida plena y ser ciudadanos y ciudadanas útiles a la sociedad. (ColegiodeBachilleresdelEstadodeChihuahua, 2016).

Por lo anterior, resulta plenamente coincidente esta propuesta de intervención presentada con las aspiraciones de formación de los estudiantes que persigue esta institución. Conforme a ello, se inició este proyecto, contando, además con el apoyo de las autoridades educativas, a quienes se les presentó de manera formal como actividad *paraescolar* antes del cambio de estado (Véase capítulo II).

## CAPÍTULO V | LABORATORIO DE DESARROLLO PERSONAL.

- **Objetivo general:**

Los alumnos y alumnas serán capaces de desarrollar las mentalidades de motivación y autoconocimiento que el programa *Enseña por México* promueve, mediante la participación en las diferentes actividades orientadas a que eso suceda, usando distintas herramientas para el aprendizaje significativo. Todo esto con la finalidad de que logren ser capaces de crear hábitos que los encaminen hacia un propósito de vincular las habilidades obtenidas o desarrolladas con su día a día académico.

- **Justificación:**

Los estudiantes demuestran ausencia de logros e incumplimiento de metas porque no tienen un compromiso que los vincule con una intención verdadera y significativa, es importante que demuestren estar motivados, siendo personas que se implementan metas constantemente para mejorar su vida académica y cotidiana, en conjunto con el compromiso real para ejecutarlas; y promover el sentido de urgencia y posibilidad que permite tener metas cada vez más ambiciosas.

Una mentalidad entrenada y acostumbrada a conseguir logros y que cumple objetivos; es de ayuda cuando resulta complicado encontrar reconocimiento personal para lograr considerarse capaz de ser o hacer cualquier cosa, por más sencilla que pudiera parecer. Cuando los estudiantes no pueden reconocerse capaces de cumplir o lograr una tarea, el trabajo en el aula se turbia, al tener un retroceso del proceso. El trabajo de autoconocimiento permite al estudiante explorar aquellas fortalezas y áreas de trabajo

específicas para lograr una cultura de logros donde desde el más pequeño sea reconocido para alimentar las ganas de seguir consiguiendo más.

La idea es trabajar con el entrenamiento de estas mentalidades, dándole estructura y seguimiento significativo; porque es una gran área de oportunidad para ver desarrollado el crecimiento personal en los alumnos y mejorado el potencial académico de los mismos.

El futuro de nuestros estudiantes puede o no que esté en nuestras manos; sin embargo tenemos una oportunidad invaluable para intentar hacer de ellos hombres y mujeres de provecho y plenos en todas las etapas de sus vidas.

- **Principio general del proyecto.**

Si los alumnos/participantes generan metas y compromisos de acción, empezando desde cosas básicas y cotidianas para facilitar el cumplimiento y evitar la frustración ocasionada por el fracaso; lograrán generarse hábitos y cultura de logros que le permitirá ambicionar y trabajar para mejorar su entorno. Generando con esto auto consciencia y auto responsabilidad para transformar sus realidades.

- **Habilidades a desarrollar.**

1. Liderazgo.
2. Planteamiento y cumplimiento de metas concretas.
3. Redacción.
4. Escucha activa.
5. Cumplimiento de instrucciones.
6. Creatividad.
7. Discusión y argumentación.
8. Exposición frente auditorio.
9. Disposición para trabajar.
10. Empatía, sensibilidad y apertura hacia la experiencia del otro.

- **Segmentación por bloques y plan de trabajo.**

La propuesta se desarrolla en 14 sesiones periódicas, con una duración promedio de hora y media. En cada sesión se revisan temas relacionados con alguno de los dos ejes de desarrollo sobre los cuales gira el programa. Los detalles se presentan en la tabla 1.

Eje de Desarrollo	Programación de las Sesiones
Motivación y Perseverancia. ( <i>¿A dónde quiero llegar?</i> )	No. de sesiones: 7. Periodicidad: Semanal. Duración por sesión: 90 min. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida.</li> <li>2. Taller: “Señor Cabeza de Pasto”.</li> <li>3. día® Comunidad: “Hábitos”.</li> <li>4. Película: “Cadena de Favores”.</li> <li>5. ¿Cómo mejoro mi mundo?</li> <li>6. ¿Qué me motiva?</li> <li>7. Yo logro...</li> </ol>
Autoconocimiento y Reflexión ( <i>¿Quién quiero ser?</i> )	No. de sesiones: 7. Periodicidad: Semanal. Duración: 90 minutos. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preséntate.</li> <li>2. Comparte lo mejor de ti.</li> <li>3. Ventana de Johari.</li> <li>4. ¿Qué expectativas tengo de mi vida?</li> <li>5. <i>Auto cuidado</i>: Salud física, mental y buena alimentación.</li> <li>6. Película: “El Secreto”.</li> <li>7. Feria de Talentos.</li> </ol>

**BLOQUE I | MOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA**  
*¿A DÓNDE QUIERO LLEGAR?*

## **Motivación y perseverancia.**

### **Aspectos Teóricos de Referencia**

“Si se halla usted mismo en una situación en donde pueda ver que se mueve a una y otra crisis continuamente, quizá necesite hacer un alto y pensar a dónde quiere llegar realmente”. (Morrissey, 1992)

La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral, por cuanto orienta las acciones y se conforma así en un elemento central que conduce lo que la persona realiza y hacia qué objetivos se dirige (Pereira, 2009). Considerando algunas definiciones de la palabra “motivación”, se encuentran muchas similitudes, sin embargo es importante señalar y clarificar cuál es el sentido que se le dará. A continuación se mencionan algunas.

De acuerdo con Stantrock (2002), la motivación es el conjunto de razones por las que las personas se comportan de la forma en que lo hacen. “El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido”.

El motivo (del latín “motum”) es lo que mueve o tiene la capacidad de mover. Así motivar (también de “moveré”) es, en un sentido, dar razones que puedan mover a alguien a hacer o dejar de hacer algo. En gran medida la calidad de nuestra vida depende de la calidad de lo que pensamos y de la calidad de argumentos que utilizamos para vivir (Reig, 2005). Sin embargo, hay que tener sumo cuidado, porque, al partir de esta postura, podemos sabernos vulnerables a ser manipulados de cualquiera que sepa cómo implantar motivos en nuestra mente, al adoptar el fundamento ajeno quedamos a merced de la buena voluntad de aquél que ha fundido sus motivos con los nuestros.

Según la (RAE, 2017), la palabra “motivar” es el conjunto de los factores internos y externos que determinan en parte las acciones de una persona. Dar causa o motivo de algo. Influir en el ánimo de alguien para que proceda de un determinado modo. Estimular a alguien o despertar su interés.

Ajello, citado por Pereira (2009), señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta forma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma.

La perspectiva conductual, que señala que las recompensas externas y los castigos son centrales en la determinación de la motivación de las personas. Las recompensas son eventos positivos o negativos que pueden motivar el comportamiento, aquellos que están de acuerdo con el empleo de incentivos recalcan que agregan interés y motivación a la conducta, dirigen la atención a los comportamientos adecuados y la distancian de aquellos que se consideran inadecuados. (Stantrock, 2002)

Uno de los factores principales que condicionan el aprendizaje es la motivación con la que éste se afronta (Tapia, 2005). Es importante conocer qué factores personales condicionan la motivación de los alumnos a la hora de enfrentarse con las tareas académicas. Sólo conociendo tales factores y sus efectos es posible determinar qué modos de actuación del profesor pueden crear contextos máximamente favorecedores de la motivación para aprender.

Covington, 2000; Eccles, Wigfield, 2002; Eccles, Wigfield y Schiefele ,1998 son citados por Tapia (2005), por referirse a los factores que intervienen en el esfuerzo o interés de los alumnos en sus trabajos:

- El significado de lo que para ellos tiene conseguir aprender lo que se les propone, significado que depende de los tipos de metas u objetivos a cuya consecución conceden más importancia.
- Las posibilidades que consideran que tienen de superar las dificultades que conlleva el lograr los aprendizajes propuestos por los profesores, consideración que depende en gran medida de la experiencia de saber o no cómo afrontar las dificultades específicas que se encuentran.
- El costo, en términos de tiempo y esfuerzo, que creen que les va a llevar lograr los aprendizajes perseguidos, incluso considerándose capaces de superar las dificultades y lograr los aprendizajes.

Una razón importante para el estudio de la motivación es su incidencia en el aprendizaje. Pintrich y De Groot, citados por Rinaudo, De la Barrera, & Donolo (1997), distinguen tres categorías relevantes para la motivación en ambientes educativos: la primera se relaciona con un componente de expectativas, que incluye las creencias de las personas estudiantes sobre su capacidad para efectuar una tarea; la segunda se asocia a un componente de valor, relacionada con sus metas y sus percepciones sobre la importancia e interés de la tarea; la tercera, a un componente efectivo, que incluye las consecuencias efectivo-emocionales derivadas de la realización de una tarea, así como de los resultados de éxito o fracaso académico. “Una persona se motiva más por el proceso de aprendizaje cuando confía en sus capacidades y posee altas expectativas de auto-eficacia, además de valorar las actividades educativas y responsabilizarse de los objetivos de aprendizaje.”



Conocer la motivación de los alumnos es el primer eslabón de la enseñanza sensible a la diversidad y que la atiende. Algunos de los motivos que orientan el comportamiento se describen (Gascón A. H., 1999) como:

- *Relacionados con la seguridad emocional:* necesidad de estar emocionalmente segura o seguro, libre de riesgos, amenazas, castigos o humillaciones.
- *Relacionados con las emociones:* necesidad de placer, de emoción, de relajación, etc.
- *Relacionados con el esfuerzo:* necesidad de reconocimientos, de puntos, de calificaciones, de premios, de dinero, de salidas, de privilegios, de felicitaciones, de sonrisas, de trato cordial, de contacto físico, de tiempo de atención.
- *Relacionados con personas y grupos significativos:* necesidad de respeto, aceptación e integración, de entablar amistad, de querer y ser querida o querido.
- *Relacionados con la autoestima:* necesidad de ser apreciado, de ser bueno en algo, de experimentar el éxito ante los demás, de valer, etc.
- *Cognoscitivos:* necesidad de entender, saber, descubrir, crear, explorar, afrontar retos, obtener satisfacción por medio del aprendizaje, tomar decisiones autónomas, lograr la realización de planes y la resolución de problemas.
- *Estéticos:* búsqueda del orden, de la estructura de la belleza.
- *Auto-constructivos y de mejora social:* necesidad de intimidad, de compromiso, independencia, autodeterminación, búsqueda de madurez y de desarrollo de las propias capacidades.

De acuerdo con estas motivaciones, Pereira (2009) en su artículo “Motivación, perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo” nos ofrece sugerencias de acciones para implementarse en el aula de clase, aquí algunas:

- Ayudar a la persona estudiante a descubrir y confiar en sus capacidades y habilidades eliminando ideas erróneas que puedan tener respecto de su auto-eficacia.
- Analizar la importancia de las actividades educativas y del aprendizaje en general para la vida.
- Facilitar experiencias de logro académico que favorezcan el auto concepto y la autoestima.
- Promover ambientes educativos que beneficien la dimensión efectiva, lo que evita así la aparición del aburrimiento, el estrés o la ansiedad que aumentan los sentimientos e ideas de fracaso y menoscaban la valoración personal y el rendimiento académico.
- Permitir la expresión de emociones que se viven cuando se enfrentan a situaciones de fracaso y ayudar a eliminar aquellas ideas negativas o irracionales que podrían estar sustentándolas, de modo que la autoestima no se lesione.
- Eliminar las amenazas, castigos y humillaciones y, por el contrario, brindar espacios para la atención personal que permitan la aceptación y respeto.
- Desarrollar procesos de enseñanza-aprendizaje que despierten el deseo de descubrir, conocer, experimentar y crear.

La motivación activa dirige y mantiene la conducta hacia las metas educativas que se proponga (Pereira, 2009), es imperativo darle la importancia de la que es digna, y trabajar en las sesiones de clase de manera rutinaria con la motivación, ya que el grado que se obtenga debe ser lo suficiente relevante para que la persona desarrolle la disposición para aprender y continúe haciéndolo por sí misma, por su propio gusto y para impulsar su crecimiento académico y personal.

El significado básico que toda situación de aprendizaje debería tener para los alumnos es que posibilita incrementar sus capacidades, habilidades más competentes, haciendo que disfruten con el uso de las mismas, Dweck y Elliot, Alonso Tapia Citados por Tapia (2005). Cuando esto ocurre el alumno está intrínsecamente motivado, siendo capaz de quedarse absorto en su trabajo, superando el aburrimiento y la ansiedad, buscando información espontáneamente y pidiendo ayuda si es necesaria para la resolución efectiva de los problemas que se va encontrando cotidianamente.

Ligando los conceptos que trabajaremos en esta unidad, la perseverancia tiene mucha afinidad con la palabra “motivar”, la fuerza que nos mueve, la fuerza que nos motiva. La perseverancia es la fuerza de voluntad, que nos llevar a concluir eso que nos propusimos hacer, aunque surjan dificultades internas o externas, o a pesar de que disminuya la motivación personal. (Ministro de Educación, 2011)

La motivación puede que sea instantánea y muchas veces comenzamos una actividad sólo impulsados por ese pequeño momento. Es importante encontrar el arte de mantener constantemente motivados a nuestros alumnos para que la perseverancia se vea reflejada en cada paso que den para lograr sus objetivos; trabajar con auto motivación para que en algún punto, ellos se encuentren superándolos por única convicción y sin que absolutamente nadie les guie el camino, y que se sirvan de crearse sus propias motivaciones.

## **Planificación por objetivos y sesiones.**

### **Bloque 1**

#### Motivación y Perseverancia.

##### OBJETIVO

Los alumnos serán capaces de establecer objetivos individualmente y asumir el compromiso de cumplirlos, aplicando los conceptos de motivación y perseverancia, para completar en siete semanas una meta personal y una grupal.

Subyace a este objetivo la orientación del Profesional Enseña por México<sup>1</sup> a los estudiantes para que descubran que con estos valores y mentalidades pueden lograr lo que se propongan en su vida cotidiana.

##### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Perseverancia
- Escucha activa
- Puntualidad
- Exposición frente a público
- Argumentación

---

<sup>1</sup> Referido como PEM o Profesional Enseña por México al facilitador de las sesiones.

## 1ra Sesión – Bienvenida.

- **Objetivo**

Los alumnos y alumnas serán capaces de (LASCD) conocer la intención del taller, el principio orientador y los términos y condiciones al momento de evaluar.

LASCD crear un objetivo y proyectarlo a siete semanas para su cumplimiento y establecer compromisos de acción.

- **Duración:** 90 min.
- **Espacio Requerido:** Domo Central.

Apertura	15 minutos
Actividad: <i>Pato-Ganso</i>	
<p>El PEM guiará a los alumnos presentes hacia el lugar, y dará la indicación que todos se tomen de la mano, formando así un círculo y después tomar asiento.</p> <p>Sentados en círculo, los participantes deben seleccionar alguien para que empiece el juego, el elegido tendrá que girar e ir tocando las cabezas de cada uno, diciendo en voz alta: “Pato” en cada uno de ellos.</p> <p>Al azar, tendrá que seleccionar un compañero y nombrarlo “Ganso” en voz alta: A continuación los dos empiezan carrera, cada uno hacia la dirección contraria. El propósito es que el participante seleccionador ocupe el lugar del que estaba sentado, esto lo logrará llegando primero que el otro. Si así sucede, el que llegó después se convierte ahora en seleccionador y repite el proceso con diferente participante.</p>	
Presentación	25 minutos
Actividad: <i>Pregunta y contesta.</i>	
<p>Disposición del grupo: Aprovechando el espacio, los alumnos se mantendrán sentados y en silencio esperando indicación del PEM.</p> <p>Instrucciones: Los alumnos tendrán que pensar en una pregunta dirigida a alguien desconocido, con la pura intención de empezar a conocer a esa persona. Luego la escribirán en un pedazo de papel previamente entregado por el PEM y la meterán en un recipiente que contendrá todas las demás preguntas. Por turnos, cada estudiante tendrá que responder la pregunta que le será asignada al azar.</p>	

*Ejemplos para ejercicio:*

- *¿Cuál es su color favorito?*
- *¿Tienes mascotas?*
- *¿Cuál es la peor película que has visto?*

Paraescolar “Laboratorio de Desarrollo Personal”

30 minutos

Actividad: *Presentación.*

Objetivo:

Dar a conocer mediante una presentación al alumno la intención principal del proyecto del paraescolar, así como la forma de trabajo, división de bloques, evaluación, actividades previstas y proyectos a realizar.

Generar conjuntamente las reglas y acuerdos de convivencia para que desde el principio estén completamente claras y a la vista de todos.

Expresar expectativas, tanto de los estudiantes para el curso y el PEM; como de este último para los alumnos; y concretarlas en un organizador visual.

Proyecto

20 minutos

El objetivo de la unidad es que el alumno trabaje con un proyecto personal y otro grupal durante las próximas siete semanas. Este espacio será asignado para explicar las consideraciones y especificaciones del grupal, que como propuesta será el “Señor cabeza de Pasto”.

Actividad: *¿Qué quiero lograr a siete semanas?*

En este espacio, el alumno se cuestionará la pregunta que nombra a la actividad para hacerse un compromiso y trabajar para cumplirlo.

La meta deberá ser demostrable, alcanzable y que implique un esfuerzo personal superior al habitual.

*Ejemplos de metas a lograr:*

- *Saldré a correr todas las mañanas de 6:00 a 7:00 hrs. Lo demostraré con capturas de pantalla del celular diarias.*
- *Modificaré mis hábitos de alimentación, logrando comer diariamente 5 verduras.*
- *Tenderé diariamente mi cama por la mañana y lavaré mis platos sucios después de comer, diario.*

Para la actividad, el alumno escribirá su objetivo dos veces, junto con su nombre. Una se la quedará él/ella y la otra será entregada al PEM quién la guardará durante el tiempo especificado por él mismo para la actividad de final de unidad.

## 2da Sesión – Taller de elaboración “Señor cabeza de pasto”.

- Objetivo

LASCD utilizar su creatividad y materiales llevados a la sesión para poder personificar su proyecto de unidad y elaborar su propio señor cabeza de pasto.

- Duración: 90 minutos.
- Espacio Requerido: Salón de clases.

Apertura	20 minutos
<p>El PEM utilizará herramientas visuales y mensajes motivacionales distribuidos alrededor del área de trabajo, entre los cuales pueden estar los siguientes:</p> <p><i>“Todo auténtico que hacer creativo no es en realidad obra del hombre solamente, el ejercicio de todo arte parte del corazón” C.G. Jung.</i></p> <p><i>“El éxito es la suma de los pequeños esfuerzos repartidos día a día”.</i> R. Collier.</p> <p><i>“Algunos dicen que no podemos cambiar nuestra suerte, que el destino no nos pertenece. Pero yo sé que no es cierto, nuestro destino vive dentro de nosotros. Sólo hay que ser valientes para verlo”</i> Mérida, Valiente.</p> <p>Actividad: <i>Lectura.</i></p> <p>Con los alumnos sentados en sus lugares y en silencio, se procederá la lectura de la historia de <i>“Los 3 picapedreros”</i> (Otros, 2009):</p> <p>En un día de mucho calor, tres picapedreros se encontraban rompiendo piedras en una cantera. Los tres estaban ensimismados en la misma tarea, pero descargaban con diferentes intensidades el peso de la maza sobre las rocas. Las expresiones de sus rostros manifiestan distintos grados de concentración en su trabajo.</p> <p>Un observador que recorría el lugar –atento a la situación– supuso que todos eran empleados y que tenían una misma finalidad, pero la diferente actitud de cada uno lo confundía. Pensó primero que tal diferencia se debía a las distintas reacciones ante el calor. Pero decidió abandonar su supuesto, acercarse y preguntarle a cada picapedrero para qué o por qué picaba las piedras.</p> <p>Se acerca al primero que, con un rostro tenso y aburrido, descarga su maza con violencia y desgano. Frente a su pregunta, contesta: “Pico piedras porque cometí un delito y estoy condenado a trabajos forzados por treinta años”.</p> <p>El segundo, más activo en sus movimientos, con un rostro que mostraba visibles signos de agotamiento, responde: “Pico piedras durante muchas horas porque necesito ganar dinero y</p>	

alimentar a mi familia y cuantas más horas trabaje más dinero llevaré a mi casa”.  
El tercero, concentrado, ávido en su tarea y con un dejo de satisfacción tras cada golpe, le responde: “Pico piedras porque formarán parte de una de las esculturas que adornarán la catedral principal de la ciudad”.

Una vez terminada la lectura. Se abrirá un espacio de tiempo para contestar individualmente las siguientes preguntas.

- *¿Qué opinas de la historia?*
- *¿Cuál fue la parte que más te resultó interesante?*

Taller de elaboración “Señor cabeza de pasto”	50 minutos
---	------------

En la elaboración de este personaje, los estudiantes podrán representar su creatividad, haciéndolo de la mejor manera posible.

Se les pedirá al finalizar la sesión que cuiden y perfeccionen su “Señor cabeza de pasto” desde ese momento hasta finalizar la unidad, (5 semanas después); ese día todos tendrán que llevar el suyo consigo, cosa que les servirá para su evaluación.

Materiales:

- Aserrín
- Semillas de alpiste
- Ojos móviles
- Boca plástica
- Ligas de goma
- Medias de nylon

Instrucciones:

1. Tomar la media y anudar con la liga, cortar el sobrante. Después voltear la media, de tal manera que el nudo quede adentro de la bolsa.
2. Extender la media en un recipiente de plástico para facilitar el llenado y vaciar primero las semillas de alpiste.
3. Luego colocar el aserrín procurando que quede compacto, dar forma deseada y asegurar el otro extremo de la media con una liga.
4. Se pueden formar las orejas y la nariz utilizando más ligas.
5. El trabajo siguiente es dar forma a la cara y expresiones que estarán libres para los alumnos y así puedan expresar su creatividad y personificarlo.
6. Después tendrán que ubicar la cabeza en un recipiente y regar diariamente el muñeco para que las semillas den lugar al pasto.
7. Aproximadamente 10 días después se ven los resultados.

Mesa redonda	20 minutos
--------------	------------

El espacio se dará después de haber dejado limpia el área después de la actividad anterior.

Activando el sentido de la escucha, los alumnos serán puestos en parejas. Y tendrán las siguientes instrucciones:



1. Se nombrarán en persona “A” y la otra “B”.
2. El primer tiempo será únicamente para “A” escuchar y “B” hablar.
3. El segundo tiempo será únicamente para “B” escuchar y “A” hablar.

En un tiempo de 5 minutos:

- Platicarán a detalle en qué ha consistido su día, semana.
- Responderán: ¿Cuál es mi mayor preocupación? ¿Qué/quién es lo que más me motiva a hacer mis actividades diarias? ¿Qué planes tengo para el fin de semana? ¿Qué hice desde que me desperté hasta este momento?

\*El PEM indicará el cambio de tiempos utilizando una alarma.

Una vez pasados los 10 minutos de compartir en parejas. Se pasará a un espacio grupal donde se tomarán participaciones para que los alumnos cuenten lo más interesante de su pareja a todo el grupo.

### 3ra Sesión – Día® Comunidad.

- Objetivo:

LASCD expresar abiertamente sus opiniones y perspectivas sobre la perseverancia y la motivación, analizando una imagen con la metodología día® Comunidad.

- Duración: 90 minutos
- Espacio Requerido: Salón de clases.

Integradora	3 minutos
Actividad: <i>Esto me recuerda.</i>	
Instrucciones: Un participante recuerda una cosa (lo primero que se venga a la mente) y la dice en voz alta. El resto de los integrantes manifiesta, conforme a lo que su antecesor en turno recordó, en voz alta lo que eso les hace recordar.	
Ejemplo: “ <i>pensé en una gallina</i> ”, otro: “ <i>eso me recuerda huevos</i> ”, etc.	
Debe hacerse con rapidez, en menos de 4 segundos por participante.	
Día® Comunidad	87 minutos
Obra a analizar: Vendedora de fruta. (Olga Costa, 1951) / Óleo sobre tela.	
<i>Intención:</i> Concientizar a los alumnos con respecto a los frutos que trae consigo trabajar de forma motivada y perseverante.	
<i>Habilidades a desarrollar:</i> Análisis Observación Narración	
1. <i>Ejercicio de Orientación:</i> Aprendiendo a respirar. 2. <i>Tema:</i> Frutos de la perseverancia. <i>Preguntas Básicas:</i> ¿Qué está pasando aquí? ¿Qué ves en la imagen? ¿Dónde está situada la escena? <i>Preguntas complementarias:</i> ¿Cómo crees que la vendedora inició su negocio? ¿Cómo crees que sea su trabajo diario? ¿Crees que su trabajo es difícil? ¿Cuál crees que sea su mayor logro? ¿Qué haces tú día a día para conseguir llegar a cumplir un	

logro?

3. *Organizador visual*: Matriz con columnas: Personajes, lugar, acciones, emociones.
4. *Ejercicio de cierre*: Reflexión personal, respondiendo por escrito las siguientes preguntas: ¿Qué aprendizaje significativo me llevo? ¿Qué acciones concretas realizaré a partir de los aprendizajes?

#### **4ta Sesión: Película – Cadena de Favores.**

- Objetivo:

Proyectar la película de apoyo: Cadena de Favores, dirigida por Mimi Leder (Estados Unidos, 2000), con la intención de que los alumnos analicen el resultado del trabajo constante de la fuerza de voluntad, algo de lo mucho que la historia ofrece.

- Duración: 90 minutos
- Espacio Requerido: Salón multiusos.

Nota: La sesión tiene una duración más corta que la película, por lo que se requerirá al alumno terminar de verla en casa, y responder individualmente las siguientes preguntas como trabajo personal desde su perspectiva del filme:

1. *¿Cómo ves reflejadas las convicciones del protagonista?*
2. *¿Cuáles son las motivaciones para hacer su proyecto?*
3. *¿Qué obstáculos se le presentan?*
4. *¿Qué valores pudiste observar en los personajes?*
5. *Redacta lo que más te haya gustado de la película, justifícalo.*
6. *Haz 2 favores significativos a diferentes personas y documéntalos con una fotografía y pequeña explicación.*

## 5ta Sesión: ¿Cómo mejoro mi mundo?

- Objetivo:

A partir del trabajo previo con la película mencionada, los alumnos y alumnas expresarán la experiencia y el impacto que trajo consigo la cadena de favores traída a la vida real.

- Duración: 90 minutos

- Espacio Requerido: Salón de clases.

Apertura: El teléfono descompuesto	Tiempo: 15 minutos
<p>La siguiente actividad es rescatada del manual de dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría: Aprender Jugando. (Acevedo, 2016).</p> <p>Uso: Objetivizar la información a través de la observación de su distorsión desde su fuente original hasta su destino final.</p> <p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mensaje escrito: “Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación con la novia del hermano de José, y que si quería ir le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo”.</li> <li>-Se piden filas de 6 alumnos, dependiendo del número de participantes será el número de filas.</li> <li>-Se lee en privado el mensaje a los primeros de cada fila, indicando que tienen que esperar el aviso para que puedan pasarlo a su compañero de atrás.</li> <li>-Una vez que todos los de enfrente sepan el mensaje, se da la indicación de pasarlo al compañero de atrás, y así hasta llegar al sexto, quién debe pasar al pizarrón y escribir el mensaje completo.</li> <li>-A su vez, el instructor escribe el mensaje original y se comparan.</li> <li>- Se crea una discusión acerca del ejercicio; y se pide opinión de algunos observadores.</li> </ul>	
¿Cómo mejoro mi mundo?: <i>Impacto Cadena de Favores.</i>	Resto de la sesión
<p>Cada alumno expondrá su experiencia haciendo el proyecto “Cadena de Favores”, explicando qué acciones favorables realizó y a quienes.</p> <p>Expectativa de comportamiento:</p>	

- Los participantes deberán estar sentados formando un círculo, para que todos tengan la posibilidad de ver a todos.
- Cuando alguien esté exponiendo su experiencia, todos los demás permanecerán en silencio y con la escucha activa.
- El facilitador se propondrá empezar la dinámica, para propiciar confianza y participación.

### 6ta Sesión: Mesa de discusión – ¿Qué me motiva?

- Objetivo:  
Generar un espacio de discusión dónde el alumno pueda expresar sus pensamientos, a sabiendas de qué es lo que motiva a cada quién hacer lo que hace.
- Duración: 90 minutos
- Espacio Requerido: Domo central.

Apertura	20 minutos
<p>Actividad: <i>Palabras pares</i>.</p> <p>La actividad inicial tiene como objetivo desinhibir al alumno para que la sesión fluya de manera correcta:</p> <p>Disposición del grupo: En círculo, esperando indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se repartirán pares de palabras*, una a cada participante. (2 de ellos tendrán la misma palabra).</li> <li>- Con la indicación, descubrirán su papelito y gritarán su palabra con el objeto de encontrar su pareja de entre todos los del grupo.</li> <li>- Encontrada la pareja, tomados de la mano, deben correr hasta el punto indicado (el otro extremo del domo).</li> <li>- Se irán eliminando las parejas que lleguen al final, y ganará una sola después de las rondas necesarias.</li> </ul> <p><i>*Las palabras pueden ser de cualquier campo semántico. (Frutas, países, nombres propios, etc).</i></p>	
Mesa de discusión	60 minutos
<p>Actividad: <i>¿Qué motiva a quién?</i></p>	

Sentados en círculo, el PEM detonará la reflexión con imágenes y preguntas, para que los alumnos tengan oportunidad de expresar sus pensamientos.

Preguntas detonadoras de discusión:

- *¿Qué piensas de ese personaje?*
- *¿Qué impacto tienen sus acciones con tu vida?*
- *¿Qué le motiva o debería hacerlo?*
- *¿Estás de acuerdo con su trabajo?*
- *¿Qué tanto te afectaría si dejara de hacer lo que hace?*
- *¿Qué le dirías si tuvieras oportunidad?*

Imágenes propuestas:



Presidente de México: Lic. Enrique Peña Nieto, con primera dama: Angélica Rivera.



Periodista de Investigación: Carmen Aristegui.



Presidente Electo de los Estados Unidos de América: Donald Trump.



Niña afectada, Guerra Siria.



Logotipo de Red Social: Facebook.



Profesor impartiendo clases.

La expectativa es que a través de la participación activa de los alumnos, se puedan cuestionar cómo afecta su contexto a sus vidas diarias. Interpreten qué motivaciones tienen estos personajes para hacer lo que hacen e impulsen su propia motivación hacia una dirección con sentido.

Terminando el ejercicio de discusión, se hará recordatorio de la entrega de reporte de la presentación de meta realizada durante las últimas siete semanas.

Dando como opción hacerlo en collage, presentación o de la manera que ellos quieran demostrar sus objetivos alcanzados.

También deberán traer consigo el “Señor cabeza de pasto” trabajado en la segunda sesión.

## 7ma Sesión: Yo logro... presentaciones de metas realizadas y evaluación de unidad.

- Objetivo:

Utilizar el espacio y tiempo para hacer demostrables los valores de motivación y perseverancia mediante la presentación del proyecto “Objetivo alcanzado”.  
presentado en la primera sesión de la unidad.

- Duración: 90 minutos.

- Espacio Requerido: Salón usos múltiples.

Apertura	10 minutos
<p>Actividad: <i>Aprendiendo a Respirar</i>. Ejercicio rescatado de la metodología <i>dia®</i> Comunidad.</p> <p>Intención: Relajar y descansar para fomentar la atención y concentración.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiración abdominal: Solicitar a los alumnos que se pongan de pie y colocar las manos sobre el abdomen e inflar la barriga mediante la inhalación. “Como si trajeran una pelota dentro”. Al exhalar desinflar la barriga lentamente.</li> <li>2. Respiración torácica: Colocar las manos sobre el tórax (a la altura del pecho). Al inhalar sentir que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera; y mientras exhalan vuelve a su posición original.</li> <li>3. Respiración clavicular: Poner las manos sobre la clavícula, un poco por encima de su pecho y observar cómo al inhalar, esa zona sube y al expirar baja.</li> <li>4. Respiración completa: Una vez familiarizados los tipos de respiración, realizar dos ciclos completos de inhalación (primero abdominal, después torácica y finalmente clavicular).</li> <li>5. Haciéndolo en un solo tiempo.</li> <li>6. Las respiraciones deben ser lentas y profundas, al ritmo de cada persona. No debe ser forzada ni sentir sensación de ahogo.</li> </ol> <p>Al finalizar se cuestiona al participante cómo se sintió y que diferencias de respiración hay con la recién practicada con respecto la forma habitual y por qué es importante aprender a respirar.</p>	
Exposición de metas alcanzadas	80 minutos



Respetando la dinámica habitual de formar un círculo y todos los participantes sentados en el piso, se hará la representación de las metas alcanzadas.

Los alumnos deben expresar su experiencia y responder las siguientes preguntas:

- *¿Qué dificultades se me presentaron?*
- *¿Cómo fue al inicio de la experiencia?*

En caso de haber concluido exitosamente: *¿Qué sentimiento hay respecto a la meta alcanzada?*

En caso de no haber concluido: *¿Qué fue lo que me faltó y mejoraré?*

*¿Qué me motivó a llegar hasta este punto?*

Expectativa de comportamiento:

Los alumnos, mientras un compañero o compañera esté exponiendo, prestarán total atención y si surge una pregunta acerca de la meta alcanzada, lo harán al finalizar la exposición personal, (se tomarán máximo 2 preguntas por participante, dependiendo del número y del tiempo disponible).

Aspectos a evaluar para el bloque 1: Tabla 2.

Tabla 2: Aspectos a evaluar.	
1. Redacción de reporte: Película “Cadena de Favores”:	15 puntos
2. Señor cabeza de pasto.	15 puntos
3. Exposición de meta personal alcanzada.	70 puntos
Total	100 puntos

**BLOQUE II | AUTOCONOCIMIENTO Y REFLEXIÓN**  
*¿QUIÉN QUIERO SER?*

## **Autoconocimiento y Reflexión**

### **Aspectos Teóricos de Referencia.**

*“No es pequeña lástima y confusión, que hoy por nuestra culpa no entendamos a nosotros mismos, ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quién es, y no se conociese, ni supiera quién fue su padre, ni su madre, ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad sin comparación es mayor la que hay en nosotros, cuando no procuramos saber qué cosas somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos y así a bulto, porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos almas; más que bienes puede haber en este alma, u quién está dentro de esta alma, u el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos, y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura. Todo se nos va en la grosería del engaste u cerca de este castillo, que son estos cuerpos.*

*Santa Teresa, 1972. “No es pequeña lástima y confusión” (p. 10).*

La persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor, y a esa valoración se le denomina *autoestima*. Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos a las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá a disminuir cualquier proceso depresivo. Güel y Muñoz, citados por Pereira (2005)

A lo largo de esta breve investigación teórica, se decidió que era muy importante ligar los conceptos de *autoconocimiento*, *autoestima* y *auto concepto*, ya que se interrelacionan de tal manera que el impacto de trabajarlos en el aula de clase sería mucho más positivo que si lo hiciéramos por separado.

El *autoconocimiento* y *autoestima* son el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el alumno o alumna adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y de sus características (Suanes, 2009). Está compuesto por diferentes áreas o etapas por las que es indispensable trabajar, no importa el orden: *auto percepción*, *auto observación*, memoria autobiográfica, autoestima y *auto aceptación*.

El *autoconocimiento* es la raíz de todo conocimiento, desde la práctica didáctica es un tema transversal y radical a cualquier otro ámbito que se pueda aprender, investigar o comunicar. Una educación que favorezca la realización de aprendizajes significativos y creativos es fértil pero una didáctica que adopte el *autoconocimiento* como referente formativo siempre será más útil para conocer y ser mejor. (Gascón A. d.)

Tal y como dice Suanes (2009) en su artículo sobre *autoconocimiento* y *autoestima*, con una intervención adecuada podemos conseguir que los alumnos y alumnas se conozcan más, tengan la capacidad de tomar decisiones significativas para sus vidas y les comprometan, se valoren y logren alcanzar el grado de madurez y plenitud en cada etapa de sus vidas. Conducir a los alumnos y alumnas a que logren estos conceptos es una tarea muy importante del tutor y orientador.

La *autoestima* es un factor importante a considerar en la vida de las personas en general y en particular, en el tema del desempeño y la actitud hacia las actividades académicas de las y los estudiantes. Rice, citada por Pereira (2007) en su artículo, dice que la *autoestima* es propiamente la consideración de una persona hacia sí misma, siendo denominada como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana. Y

bien podemos impulsar su desarrollo interactuando, haciendo y sintiéndonos importantes para nuestro prójimo. El yo se alimenta de pequeños logros, reconocimiento y éxito.

Ibarra Aguirre, Armenta Beltrany, & Jacobo García (2014) citan el consenso científico realizado por Shavelson, Hubner&Stanton en 1976 alrededor de que lo que la persona piensa y siente respecto de sí misma –auto concepto- influye directamente en su comportamiento individual, afectando con ello, decididamente, su desempeño, nivel de respuesta y tipo de afrontamiento ante los diversos acontecimientos que se le presentan. Y con esto, alcanzan a definir el auto concepto como la integración de todos los conocimientos, percepciones, representaciones e imágenes que una refiere de sí misma.

Sin embargo, los mismos autores citan más adelante en su trabajo a Munné (el Self paradójico) realizado en el año 2000, dónde hace referencia que la comprensión del auto concepto es demasiado compleja, una realidad impredecible, porque la anticipación del futuro hecha sobre nosotros mismos sólo tiene sentido por un corto periodo de tiempo. La teoría de lo que cada quien es no permanece inamovible. Lo que en un momento tiene sentido y coherencia, de pronto lo pierde, cambia y logra afinidad con el contexto desde donde se alimenta para no desvincularse del mismo. Ello, más que exponernos como seres aleatorios, nos supone abiertos, flexibles; cambiantes en la medida que el entorno se transforma y lo exige. Paradójicamente cambiamos para no cambiar. Munné, citado por (Ibarra Aguirre, Armenta Beltrany, & Jacobo García, 2014).

Epistémicamente hablando, el auto conocimiento debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo respecto a los demás aprendizajes posibles, precisamente por tratar al sujeto que conoce como objeto de sí mismo (Gascón A. d.); mismo autor que sitúa históricamente el

concepto y nos dice que la pretensión del mismo es tan antigua como la misma humanidad explicando que la principal dificultad del aprendizaje y el principal problema de la humanidad pudiera ser desarrollar unos fundamentos de educación orientados a averiguar paulatinamente y con eficacia *quiénes somos esencialmente*. Porque si desconocemos esto, ¿Cómo vamos a reconocer lo que queremos o por qué hacemos las cosas?

Estas son algunas de las capacidades asociadas al autoconocimiento, que podrían ser causas y consecuencias del mismo, mostradas por (Gascón A. d.).

- Pérdida de egocentrismo. (*Del conocerte saldrá el no hincharte, como la rana que quiso igualarse con el buey. M. de Cervantes Saavedra, 1965. P 734*)
- Humildad. (*Admitir que no sabemos lo que no sabemos, eso es saber, Confucio*)
- Mejora en la práctica de la duda.
- Incremento en la posibilidad de superación de prejuicios.
- Construcción del propio conocimiento desde y para la síntesis.
- Flexibilidad comprensiva y empatía.
- Razonamiento más complejo y consciente.
- Mejor comprensión del sentido vida-muerte.
- Posibilidad en incremento de madurez personal.

Un estudio realizado por Linville en 1987 (Ibarra Aguirre, Armenta Beltrany, & Jacobo García, 2014), revela que cuando la persona posee mayor complejidad del Self, más oportunidades tienen para paliar las condiciones del entorno y darles satisfacción. Esa misma complejidad funciona como barrera de protección, o como un amortiguador frente a

las distintas demandas del contexto, y por lo tanto, menor es la posibilidad de que sea vulnerada la totalidad del Self ante situaciones estresantes.

Dicho todo esto, se espera que con el trabajo con los alumnos y cuanto mayor sea la complejidad en el autoconocimiento, auto concepto y autoestima, mayor sea la posibilidad de enfrentar las experiencias estresantes de sus lugares de trabajo cotidianos y logren acercarse al entendimiento de estas consecuencias que bien pueden colaborar e impulsar su desarrollo personal y profesional, dentro y fuera de las aulas.

### **Planificación por objetivos y sesiones.**

#### **Bloque 2.**

##### Autoconocimiento y Reflexión.

##### OBJETIVO

Con el transcurso de la unidad, los alumnos y alumnas lograrán desarrollar un auto concepto tal, que les permitirá identificar las herramientas, talentos, oportunidades, valores, fortalezas y debilidades con las que cuentan. Con el sentido de fortalecer a su crecimiento personal y definan hacia dónde direccionar sus motivaciones y acciones diarias.

##### HABILIDADES A DESARROLLAR

- Reflexión
- Escucha activa
- Puntualidad
- Escritura creativa

- Argumentación
- Creatividad

**1ra Sesión: Preséntate.**

- Objetivo

Que los alumnos y alumnas tengan una oportunidad de recordar y compartir su historia de vida, realizando una presentación personal.

Crear espacio de confianza para que los alumnos descubran qué prioridades, ambiciones e intereses tiene.

- Duración: 90 min.
- Espacio Requerido: Domo Central, espacio abierto.

Apertura:	25 minutos
<p>Actividad: <i>Preséntate</i>. Ejercicio recuperado de Aprender Jugando 1 (Acevedo, 2016). La disposición del grupo: Forma circular.</p> <p>Usos: -Ruptura de tensión inicial. -Expresión de los sentimientos e ideas de los participantes. -Logro de mayor conocimiento del grupo.</p> <p>Instrucciones: -Cada alumno deberá encontrar una forma de presentarse, que sea de forma original y que incluya en ella 5 aspectos importantes de su personalidad, aspectos que los caractericen y/o sentimientos actuales.</p>	
Subasta	25 minutos
Actividad orientada a la reflexión de prioridades.	



**Instrucciones:**

Cada integrante tendrá \$100,000.00 pesos ficticios. Se muestra una lista de cosas por “subastar”, y al momento de querer adquirir algo, se debe expresar las motivaciones para hacerlo, orientando a la reflexión y haciendo que el mejor postor se lleve el premio que merece.

**Expectativas de comportamiento:**

Los alumnos tendrán tiempo para pensar en qué quieren invertir el dinero que tienen en conjunto con sus motivaciones para hacerlo. Luego, tendrán que convencer al PEM del por qué quieren llevarse lo que pretenden.

**Lista de subasta.**

- Viaje a Bahamas (4 días, 5 noches).
- Salud garantizada por 20 años.
- Pensión económica por 30 años.
- Abrazar a mamá.
- Ver 25 estrellas fugaces.
- Trabajo garantizado por 15 años.
- Mustang 2017.
- 80 años de vida.
- Felicidad.
- 3 dones. (Explica cuáles y para qué).
- \$3,000.000.00
- Un gato.
- Concierto privado con artista favorito de tu preferencia.
- Amor incondicional.
- Residencia millonaria en donde tú quieras.

Terminando la actividad hay un espacio de comentarios y reflexión. Detonándolo con las siguientes preguntas:

*¿A qué le apuesto realmente en mi vida?*

*¿Qué prioridades tengo?*

*¿Cuánto estoy dispuesto a trabajar para conseguir lo que quiero?*

**¿Quién soy?**

**40 minutos**

**Actividad: ¡Bingo!**

**Uso:**

Compartir e interactuar con el mayor número posible de participantes, fomentado el auto conocimiento.

**Instrucciones:**

Los participantes tendrán que contestar cada una de las preguntas de manera personal, para que después tengan oportunidad de compartirlas con sus compañeros. La expectativa es que cada uno pregunte y responda cada cuestión a diferente persona del grupo.

Disposición del grupo:

Formar dos círculos, uno dentro del otro. Para que los participantes puedan encontrar sus parejas frente a ellos, y a su vez, puedan ir rotando y cambiando de compañero de trabajo.

Preguntas:

¿Quién soy?	¿Cuántos años tengo?	10 logros de mi vida.	La mejor decisión que he tomado ha sido...	El momento más feliz de mi vida es...
Mi árbol genealógico. (Quién es y qué hace mi familia),	Mis 5 lugares favoritos.	Mi lugar más favorito del mundo es...	Mi persona favorita es...porque...	El mayor error de mi vida fue...
2 hechos interesantes que han pasado en mi vida.	Las 3 últimas personas que conocí son...	Confieso que tengo un súper poder y es...	Mis 5 fortalezas son:	

\*Nota:

Terminando el ejercicio, se pedirá una autobiografía como trabajo previo a la siguiente sesión (indispensable), con los siguientes requerimientos:

- *A mano / Computadora*
- *Mínimo tres cuartillas*
- *Formato libre*

Pueden basar la redacción en las preguntas anteriores.

## 2da Sesión: Comparte lo mejor de ti.

- Objetivo

Los alumnos y alumnas darán a conocer a sus compañeros su trabajo de autobiografía, compartir lo mejor de su vida para poder hacer conciencia de su presente y las herramientas con las que cuentan.

- Duración: 90 min.
- Espacio Requerido: Salón de clase.

Apertura	20 minutos
<p>Actividad: <i>Supervivencia en el mar</i>. Dinámica extraída de la compilación de (Acevedo, 2016).</p> <p>Uso: Sensibilizar a los estudiantes sobre los roles que juegan en su entorno social.</p> <p>Disposición del grupo: En equipos de 5 personas.</p> <p>Instrucciones: El PEM narrará la dificultad que representa una situación de supervivencia en el mar. Puede haber observadores. Los integrantes de cada equipo deberán imaginarse que están en una barca, náufragos, a más de 1000 km de distancia de tierra firme. La barca en la que se encuentran está diseñada únicamente para tres personas. No hay salvavidas, ni cuerdas. El aprovisionamiento de agua es mínimo. Después de 15 minutos la barca se hundirá sin remedio si antes no han podido deshacerse de dos pasajeros; cuentan con dos remos únicamente. Los alumnos, deberán ganarse el lugar en aquella barca.</p> <p>Al finalizar se discute el ejercicio, con las preguntas detonadoras: En caso de haber sobrevivido, <i>¿Cómo convencí a mis compañeros?</i> Contrario, <i>¿Qué me faltó para poder sobrevivir?</i></p>	
Comparte lo mejor de ti	50 minutos
El PEM usará como herramienta una manta de aproximadamente 2m <sup>2</sup> con formato de muro	

de Facebook para la dinámica.

Materiales a utilizar:

Colores, recortes, plumas, hojas de máquina, pinturas.

Instrucciones:

Todos los alumnos tendrán que realizar un autorretrato utilizando los materiales disponibles y pensar en un “pie de página” donde describan la mejor parte de ellos. Todos los autorretratos irán juntos en la manta, figurando la red social. Al final todos pasarán a “publicar” su foto, exponiendo frente a grupo. (Se repartirán “me gusta” dependiendo de la creatividad del dibujo.

Preguntas detonadoras para el pie de foto y autorretrato:

*¿Quién soy?*

*¿Qué me gusta hacer?*

*¿Cuál es mi mejor talento?*

Cierre.

20 minutos

Actividad: *Autobiografía en 1 minuto.*

Los alumnos tendrán el reto de sintetizar su vida, usando su autobiografía previamente realizada, para contar su vida entera en 60 segundos.

Disposición del grupo:

Sentados en círculo

Instrucciones:

El PEM seleccionará 10 personas que tendrán el reto de exponer o platicar su autobiografía, cronometrando para que todos lo hagan en exactamente 1 minuto.

### 3ra Sesión: Ventana de Johari.

- Objetivo

Los alumnos y alumnas lograrán comunicación interpersonal, apreciando opiniones ajenas sobre ellos y reflexionando sobre sí mismos, usando la herramienta de la ventana de Johari, con la intención de promover autoconocimiento y retroalimentación positiva.

- Duración: 90 min.
- Espacio Requerido: Salón de clases.

Apertura.	10 minutos
<p>Actividad: <i>Ejercicio de respiración.</i> Ejercicio rescatado de la metodología dia® Comunidad.</p> <p>Intención: Relajar y descansar para fomentar la atención y concentración.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Respiración abdominal: Solicitar a los alumnos que se pongan de pie y colocar las manos sobre el abdomen e inflar la barriga mediante la inhalación. “Como si trajeran una pelota dentro”. Al exhalar desinflar la barriga lentamente.</li><li>2. Respiración torácica: Colocar las manos sobre el tórax (a la altura del pecho). Al inhalar sentir que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera; y mientras exhalan vuelve a su posición original.</li><li>3. Respiración clavicular: Poner las manos sobre la clavícula, un poco por encima de su pecho y observar cómo al inhalar, esa zona sube y al expirar baja.</li><li>4. Respiración completa: Una vez familiarizados los tipos de respiración, realizar dos ciclos completos de inhalación (primero abdominal, después torácica y finalmente clavicular). Haciéndolo en un solo tiempo.</li></ol> <p>Las respiraciones deben ser lentas y profundas, al ritmo de cada persona. No debe ser forzada ni sentir sensación de ahogo. Al finalizar se cuestiona al participante cómo se sintió y que diferencias de respiración hay con la recién practicada con respecto la forma</p>	

habitual y por qué es importante aprender a respirar.

Ventana de Johari

60 minutos

Actividad extraída de (Acevedo, 2016).

Disposición del grupo:

En equipos de tres personas.

Instrucciones:

Ventana de Johari:

Representa conducta, sentimientos, actitudes, motivaciones, opiniones, percepciones, apariencia, que descubre o constituye una persona.

	<b>Conocido por mi</b>	<b>Desconocido por mi</b>
<b>Conocido por otros</b>	I – Área abierta	III – Área ciega
<b>Desconocido por otros</b>	II – Área oculta	IV – Área desconocida

1. Área abierta:  
Lo que uno mismo y los demás conocen y están dispuestos a compartir sin vacilación.
2. Área oculta:  
Lo que uno conoce sobre sí mismo y que los demás no conocen.
3. Área ciega:  
Lo que los demás conocen sobre uno y que uno no conoce.
4. Área desconocida:  
Lo que ni uno ni nada conoce sobre sí mismo.

Cada alumno dibuja cómo siente que está su área abierta. (I). En cada terna, los participantes dibujarán cómo visualiza la ventana de Johari de los otros compañeros. (Para esto, dichas ternas tendrán que formarse con gente allegada y conocida para que exista mayor confianza). Se comenta en el trío la ventana de Johari de cada participante, tomando en cuenta las tres versiones.

Imagínate a ti mismo

20 minutos

Dinámica rescatada de (Valenciana, 2016).

Uso:

Concientizar al alumno sobre la importancia de su presente en la realización y proyección hacia su futuro.

Expectativas de comportamiento:

Los alumnos deberán permanecer en silencio y procurando mantener los ojos cerrados para lograr una concentración más profunda.

**Instrucciones:**

Una vez silencio, el PEM creará un espacio en la imaginación del alumno, dónde crea que está situado en un tiempo futuro, a 10 años del presente. Realizando las siguientes preguntas, para detonar el pensamiento y la imaginación:

*¿Dónde estás parado?*

*¿A qué te dedicas?*

*¿Qué te gusta hacer?*

*¿Con quién vives?*

*¿Dónde estás viviendo?*

*¿Qué amigos tienes?*

*¿Cómo es la relación que tienes con tu familia?*

*¿Tienes pareja/hijos?*

*¿Eres feliz?*

*¿De qué te sientes más orgulloso?*

*¿Qué lugares has visto?*

Pasando el tiempo de reflexión, el alumno tendrá que redactar qué imágenes vinieron a su cabeza con las preguntas escuchadas. (Mínimo 1 cuartilla).

#### 4ta Sesión: Auto concepto: ¿Qué expectativas tengo de mi vida?

Aporte de: Lic. Brenda Emilia Castañeda Castañeda.

- Objetivo

Que los alumnos y alumnas logren identificar las características que le favorecen o perjudican en la formación del auto concepto.

- Duración: 90 min.
- Espacio Requerido: Aula o un espacio al aire libre

Apertura	25 minutos
<p>Actividad: <i>¿Qué opinan los demás de mí?</i></p> <p>El objetivo de esta actividad es que el alumno (a) obtenga diversas opiniones de sus compañeros para que reconozca la visión que los demás tienen de él o ella y lo confronte con su opinión sobre sí mismo o auto concepto.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Cada alumno tendrá una hoja de papel con su nombre. El alumno deberá de ir con cada uno de sus compañeros a pedirle que, en la hoja, y a manera anónima, le escriba una opinión positiva y otra negativa, asimismo el alumno escribirá sus dos opiniones en la hoja del compañero.</p> <p>Repetirán lo mismo con todos sus compañeros.</p>	
Cualidades- Áreas de Oportunidad	25 minutos
<p>Actividad orientada a la reflexión, el objetivo de esta actividad es que los alumnos reflexionen cuáles son sus cualidades y cuáles son las áreas de oportunidad según las opiniones recibidas en la actividad anterior.</p> <p>Entendemos como cualidades:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una cualidad se identifica con cada uno de los caracteres, que pueden ser naturales o adquiridos, que distinguen a las personas, se relaciona con la idea de <i>'manera de ser'</i> desde un punto de vista positivo.</li><li>•</li></ul> <p>Entendemos como áreas de oportunidad:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades y actitudes que sé que tengo y que puedo mejorar para lograr un mayor desarrollo. Con esto se pretende cambiar la visión negativa de lo que “no sabemos</li></ul>	



hacer” y motivar a los alumnos a que intenten desarrollar esas habilidades para las cuales no se sienten aptos.

Instrucciones:

Los alumnos, después de haber leído las opiniones que les escribieron sus compañeros, deberán seleccionar tres cualidades y tres áreas de oportunidad.

Una vez seleccionado, dibujarán un cuadro como el siguiente:

<b>Cualidades a mejorar</b>	<b>Actividades concretas</b>	<b>Plazo</b>
<b>Áreas de oportunidad</b>	<b>Actividades concretas</b>	<b>Plazo</b>

Una vez dibujado el cuadro, procederán a llenarlo; en dónde dice “cualidades/áreas de oportunidad”, allí escribirán las tres cualidades y áreas de oportunidad que ya antes se habían identificado.

En la parte de “actividades concretas” escribirán qué actividades están dispuestos a hacer para mejorar el desarrollo de las características identificadas, Por ejemplo: sí un alumno decide que un área de oportunidad es “mejorar en matemáticas”, una actividad concreta sería estudiar una hora diaria en casa o tomar asesorías de la materia en horas extra clase.

En “plazo” escribirán a partir de cuándo empezarán a realizar esas actividades concretas y por cuanto tiempo, un ejemplo sería: ir a asesorías de matemáticas a partir de mañana hasta haber finalizado el semestre.

¿Quién soy?

30 minutos

En esta parte de la sesión, se les explicará a los alumnos ya más detalladamente que es el auto concepto y cuáles son sus componentes, para que ellos encuentren el sentido de las actividades antes realizadas.

Conocimientos:

- El auto concepto tiene un valor descriptivo, que es el “yo soy”. Comprende las características que conciben mi ser: mi personalidad, mi forma de ver la vida, mis características personales.

Para el Psicólogo humanista Carl Rogers el concepto de sí mismo se compone de tres factores diferenciados:

- La imagen de ti mismo, o cómo te ves. Aquí juega un papel muy importante ser consciente de la realidad. Tener un concepto demasiado negativo de nosotros mismos es igualmente dañino que pensar que somos mejores de lo que realmente somos.
- La autoestima, o cuánto te valoras. Una serie de factores puede afectar a la autoestima, incluso cómo nos comparamos con los demás y cómo responden los demás ante nosotros. En este aspecto es muy importante ser conscientes de las personas de las que nos rodeamos y si realmente estamos en el “círculo social” que nos permite desarrollarnos en plenitud y acorde a nuestros principios y valores.
- El Yo ideal, o cómo te gustaría ser.

Actividad:

Una vez explicado los conceptos, el alumno procederá a contestar estas preguntas:

1. La visión que tienen mis compañeros sobre mí, *¿se parece a mi auto concepto? (Sí/no y por qué)*
2. *¿Descubrí cualidades diferentes a las de mi auto concepto? (Si/no y por qué)*
3. *¿Descubrí áreas de oportunidad en las que puedo mejorar? (Sí/no y por qué)*
4. Una vez que hayan contestado estas preguntas, se pedirá la participación de tres alumnos para que nos compartan su experiencia.

Al finalizar, los alumnos realizarán, con material proporcionado, un collage donde ellos expresen su “yo ideal” basándose en el desarrollo de sus cualidades y áreas de oportunidad.

Para cerrar la sesión, se pedirá una participación voluntaria para que nos comparta si su auto concepto se modificó o permaneció igual después de lo practicado en esta sesión.

## 5ta Sesión: Auto cuidado: Salud física, mental y buena alimentación.

Aporte de: Lic. Edgar Paulino Corral Rascón.

- Objetivo

Los alumnos y alumnas serán capaces de analizar las actitudes y formas de resolución de conflictos que provoca una dinámica competitiva, así como diferentes maneras de afrontarla.

Se determinarán conceptos principales sobre salud física, salud mental y buena alimentación.

Conocerán además técnicas de resolución de conflictos y favorecerán el apoyo del grupo ante estos, comprendiendo los tres principales temas sobre auto cuidado.

- Duración: 90 minutos.
- Espacio requerido: Domo central, espacio al aire libre.

Apertura	80 minutos
<p>Actividad: <i>El collage</i>. Dinámica rescatada de (Mercadeo, 2016) Modificado para retomar la idea de los temas principales.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Material: Tijeras, pegamento, recortes (o revistas viejas), cartulinas (rotafolios) y marcadores.</li></ul> <p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se va a trabajar en tres equipos por lo que se les pedirá que se enumeren del uno al tres, una vez que se encuentren enumerados se les pedirá que se junten en sus equipos correspondientes (uno, dos y tres) y se procederá a realizar un collage con el material del que se dispone con un tiempo de 30 minutos.</li><li>• Cada equipo tiene 30 minutos para realizar un collage que represente alguno de los tres temas antes mencionados (salud física, salud mental y buena alimentación).</li><li>• Todas las partes del collage deben de estar pegadas a la cartulina y marcadas MENOS el título.</li><li>• Antes de comenzar a realizar el collage van a nombrar a una persona representante del equipo, que será observador.</li><li>• Papel del observador: No intervenir durante la media hora por ninguna</li></ul>	

circunstancia, deberá de tomar nota de todo lo que pasa en su equipo, por ejemplo: Que estrategia elabora el equipo para trabajar, la postura que toma el equipo ante los otros, que frases son las más significativas.

- Cada equipo recibirá un lema que deberá seguir durante todo el tiempo de la actividad, el lema es secreto por lo que solo se dirá cuando estén todos juntos. Y que nadie se debe de salir de su papel asignado.
  - Equipo 1: Su objetivo es ganar por encima de todo lo que ocurra, para ello está permitido cualquier cosa o acción, no deben de cooperar con los otros equipos y no se deben de arriesgar a que otro equipo realice un collage mejor que el suyo.
  - Equipo 2: Deben de trabajar en su collage sin meterse con ningún otro equipo ni con nadie, ustedes deben de rehuir a todas las dificultades que se les pueden presentar, no deben de pelearse con ningún equipo y si notan alguna agresión u orden por parte de alguien sea de su equipo o no, anótenlo.
  - Equipo 3: Su lema es que todos los equipos tienen derecho a realizar su collage, deben de afrontar los conflictos o dificultades de forma positiva.

Se colocan los materiales en una mesa principal y se les empieza a contar el tiempo de los 30 minutos para realizar su collage.

Segunda parte: *Rotación de equipos.*

Una vez terminado el tiempo de los 30 minutos y ya teniendo el representante del equipo se les explica lo siguiente:

1. Los alumnos restantes del equipo tendrán 10 minutos por estación donde al su representante se encargará de explicar al equipo que llegue de que se trata su collage.
2. Al finalizar los 20 minutos, después de que cada equipo pasará por cada estación volverán con su representante/observador y pasaremos a la evaluación.

Evaluación:

1. Se comienza realizando un círculo en la que cada uno sin entrar en debate, cuenta cómo se ha sentido, solo sentimientos.
2. Aclaremos cuáles eran los tres temas principales con los que trabajamos.
3. Después los observadores cuentan lo más objetivamente posible el desarrollo de la actividad, explicando a todo el grupo cuál es el lema específico del equipo que ha representado.
4. A continuación se abrirá un debate con los minutos restantes sobre las actitudes que se han dado y se dan en un ambiente de competición. ¿qué resultados se han obtenido con las diferentes actitudes: violentas, pasivas, no violentas?; ¿Se han dado respuestas efectivas a los conflictos que hayan podido surgir?; ¿qué tipo de respuestas?; ¿qué conflictos en la vida escolar se han planteado y qué posibilidades hay de solución?
5. Y para finalizar, se hablará con conceptos claves que se tomarán de los collages para terminar de aclarar todas las dudas posibles.

## **6ta Sesión: Película – El Secreto.**

- **Objetivo:**

Proyectar la película de apoyo: El Secreto, dirigida por Boixnet Rodada (Estados Unidos, 2007), con la intención de que los alumnos conozcan la postura de la llamada “Ley de la atracción”, rescaten lo mejor de esto y lo utilicen para proponerse objetivos.

- **Duración:** 90 minutos

- **Espacio Requerido:** Salón multiusos.

Nota: La sesión tiene una duración más corta que la película, por lo que se requerirá al alumno terminar de verla en casa, y realizar el siguiente trabajo previo a la siguiente sesión:

**Tablero de Objetivos:**

Usando creatividad y herramientas obtenidas del documental, representar mínimo 15 objetivos planteados. Puede ser usando collage, dibujos, materiales, fotografías, rotafolio, recortes, etc. El formato es libre.

## 7ma Sesión: Feria de Talentos.

- Objetivo:

Que los alumnos demuestren lo que son capaces de hacer, mediante una muestra de talentos, que será frente a un jurado calificador mediante una competencia, dónde ganará el talento más votado, por los mismos compañeros.

- Duración: 90 minutos

- Espacio Requerido: Domo central, espacio al aire libre.

Feria de Talentos	90 minutos
<p>Como trabajo previo a la sesión los alumnos preparan un número dónde presenten ante el jurado un talento o destreza (Canto, baile, imitación, manualidad, recital, lectura, obra, preparación de alimentos, dibujo, pintura, etc). La temática es libre y se hará una convocatoria con dos semanas de anticipación donde se tengan contempladas las bases y los premios.</p> <p>Bases: Ser alumno inscrito del taller “Laboratorio de Desarrollo Personal”. La presentación consistirá de un tiempo de 3 minutos máximo. Se calificará creatividad, actitud y seguridad al mostrar talento. Se entiende por “talento”: Como aptitud y la capacidad de desempeñar una actividad de manera excepcional.</p> <p>Premios: (Por asignar).</p> <p>Disposición del grupo: Todos los participantes esperarán su oportunidad de realizar su presentación, estando atentos a las de sus otros compañeros.</p> <p>El jurado calificador seguirá la metodología del reality show: México tiene talento. Dónde calificará al presentador con un pase a la final o no, dependiendo del desempeño ofrecido. Y estará integrado por compañeros Profesionales Enseña por México y maestros de la institución invitados.</p> <p>Al final, se premiará a todos los participantes, obteniendo un diploma por parte de la organización Enseña por México, por haber concluido satisfactoriamente el “<i>Laboratorio de Desarrollo Personal</i>”.</p>	

## CAPÍTULO VI: RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

Por más que las acciones se lleven a cabo siguiendo una rigurosa planeación, esfuerzo, y disciplina; existen muchos factores que son impredecibles, como conocer con exactitud la forma en que las cosas sucederán; el “Laboratorio de Desarrollo Personal” está presentado para ser ejecutado con alumnos de bachillerato del *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua*, pero por razones ya expuestas en el capítulo II, el contexto y los participantes cambiaron dirigiendo el objetivo hacia la Secundaria Técnica No. 3, ubicada en las orillas de la ciudad de La Paz, en Baja California Sur, teniendo una matrícula de 15 estudiantes durante esta primera aplicación. La naturaleza flexible y universal de este proyecto permite que sea adaptado y adoptado por cualquier tipo de participantes.

A pesar de todo, es una verdadera satisfacción ver realizados los proyectos, este documento se convirtió en una parte importante de la trayectoria profesional del autor suscrito, ya que permitió hacer un aporte significativo a la comunidad mediante la intervención y conexión personal y grupal, a pesar de estar fuera de la industria.

A continuación se presentan los logros de cada bloque implementado

---

- **Bloque 1 | Motivación y Perseverancia.**

En este primer espacio de trabajo, el taller se enfocó principalmente en la creación de hábitos a partir de metas establecidas. Haciendo un énfasis en la mentalidad del participante para que logre pensar: “Yo quiero cambiar mi realidad”, “Yo puedo hacer esto para mejorar mi entorno” y “Yo me comprometo a renovar mis hábitos”.

Los participantes mostraron los siguientes logros:

- ✓ Reconocimiento de factores externos e internos que desean cambiar en sus vidas.
  - ✓ Material didáctico: taller “Señor cabeza de pasto”.
  - ✓ Reconocimiento de hábitos que quisieran implementar y compromisos para hacerlo.
  - ✓ Esparcimiento e integración con actividades.
- **Bloque 2 | Autoconocimiento y Reflexión.**

Las actividades de este bloque lograron que el participante logre un inventario de consciencia y que reconozca qué fortalezas y áreas de oportunidad tiene para empezar a direccionar sus decisiones hacia el camino que se propongan. Es importante el trabajo previo del primer bloque porque así se logra vincular la mentalidad de: “Yo quiero cambiar” con la de “Yo soy capaz de completar mis metas y lograr lo que me proponga” y “Quiero ser...”.

Logros de participantes:

- ✓ Material didáctico: taller: “Elaboración de cuadernillo de trabajo”
- ✓ Argumentar en diversas situaciones.
- ✓ Escuchar y ser escuchados.
- ✓ Reconocer que muchas veces es la actitud la responsable de cómo las cosas suceden.
- ✓ Elaboración y presentación: “Cuadro de Objetivos”.

### **Resultados de las Intervenciones:**

- **Sobre el marco teórico:**

La información teórica presentada en este documento refleja la importancia y ventajas que se obtienen en forma académica y personal cuando los facilitadores, docentes o líderes grupales utilizan sus esfuerzos para ver desarrollado el potencial de los participantes.



Tenemos razones para considerar la motivación como un motor importante en las acciones, para expandir las posibilidades que se tienen de cumplir objetivos y con esto hacer que el locus de control sea paulatinamente más grande. Aunado a este punto también es rescatable priorizar actividades e incrementar expectativas para fomentar el crecimiento.

Es muy valiosa la aportación rescatada de Gascón A. H., (1999), porque es justo ahí donde se justifica la implementación de estas actividades, explicando qué es eso que motiva el comportamiento humano: para cubrir necesidades de seguridad emocional y reconocimiento, de aceptación, para entender, para saber, afrontar retos, tomar decisiones autónomas, realización de planes y resolución de problemas.

Fue oportuno conocer también, que entre más orientado y entrenado esté la complejidad del Self, mayores oportunidades de crecimiento y mayor sentido de protección ante la demanda del contexto se demuestran.

<i><b>Problemas identificados al abordar los módulos, en sus distintas sesiones</b></i>	<i><b>Causas</b></i>	<i><b>Consecuencias de no ser tratado a tiempo</b></i>
Falta de disposición por parte de los participantes. (No querer hacer las cosas).	La asistencia a las sesiones no es obligatoria.  Sentimiento de pérdida de tiempo.  Apatía.	No lograr concretar el propósito del taller.  Dispersión, distracción y ambiente negativo dentro del grupo.
Falta de recursos materiales suficientes para la realización de las actividades.	La institución no proporciona materiales para actividades <i>extra curriculares</i> ; estos corren por cuenta del facilitador.	Pocas oportunidades de desarrollo de las actividades.
Participación y asistencia irregular.	El taller no es obligatorio.  Sentimiento de pérdida de	Cancelación de actividades por falta de participantes.

	tiempo.	
Poca respuesta en el cumplimiento de las actividades propuestas.	Los participantes no se sienten comprometidos porque el taller no afectará sus calificaciones.	Menor impacto.

### ***Posibilidades para mejorar los bloques***

- ✦ Incentivar participaciones dentro de las sesiones con estímulos inmediatos que permitan al participante estar motivado y tener asistencia regular, tales como: actividades fuera del salón, dulces, reconocimientos públicos y distintivos, material didáctico, útiles escolares, etc.
- ✦ Mantener una relación estrecha con los participantes, exclusivamente dentro del aula, para conocer su trabajo y poder reconocer pequeños logros.
- ✦ Conocer las expectativas de los participantes para lograr adecuar correctamente las intenciones y actividades de las sesiones desde el principio.
- ✦ Definir y expresar correctamente las expectativas de comportamiento, cultura de aula, entregas y fechas para que haya claridad en actividades.
- ✦ Fomentar espacios de integración grupal para que la conexión sea mayor.
- ✦ Tratar en la medida de lo posible conocer intereses de los participantes para que el acompañamiento sea significativo para las dos partes.

### ***Observaciones durante la intervención***

- ✦ Los participantes demuestran estar enganchados en la elaboración de los productos para las sesiones.
- ✦ Hay disposición e interés en participar en las actividades del taller.
- ✦ Los participantes acatan las instrucciones y respetan las normas de convivencia establecidas.
- ✦ Se demuestra una actitud de respeto hacia la figura de autoridad del facilitador.
- ✦ Los participantes están comprometidos al cambio, se proponen metas y realizan acciones para cumplirlas.

### ***Conclusiones***

- ✦ Es sumamente importante conocer el contexto social en el que se desarrollan los participantes, hacer un trabajo de investigación previo para lograr que el impacto tenga un sentido más grande.
- ✦ Reconocer los pequeños logros ayuda a evitar frustración y saber qué tanto hemos avanzado en el camino por lograr grandes metas.
- ✦ Continuidad y disciplina son clave para el éxito del taller.
- ✦ Para lograr una conexión significativa con los participantes, resulta importante primero

estar dispuesto y compartir para recibir.

- ✦ Trabajar con estos aspectos tan importantes en la vida del ser humano es una responsabilidad mayor, es imperativo ser ejemplo de lo que queremos ver reflejados en nuestros participantes.

### ***Propuestas de seguimiento***

- ✦ Tener registro de una evaluación diagnóstica y final para conocer el avance del trabajo realizado.
- ✦ Realizar un acompañamiento personal para el cumplimiento de objetivos y metas.
- ✦ Sensibilizar a instituciones acerca de la importancia de trabajar con una educación integral y el participante tenga oportunidad de desarrollarse plenamente.

### **Lecciones aprendidas**

Los dos años que me llevó conocer la realidad educativa del país en contextos, que por zonas geográficas son diferentes, en esencia resultan muy similares en algunos aspectos como los del comportamiento y las razones de éste; me sirvieron para desarrollar la propuesta aquí planteada. Vivir esta experiencia ha tenido como resultado aprendizaje y crecimiento. No basta conocer la existencia de brechas de desigualdad y estar informado sobre lo que acontece a nuestra sociedad, es bien importante jugar el papel de agente de cambio; las *Relaciones Industriales* hacen de sus estudiantes profesionales interdisciplinarios, conscientes, que actúan y aportan desde sus trincheras para lograr el impacto y trascendencia positiva siempre en pro de la comunidad.

Durante la ejecución del “Laboratorio de Desarrollo Personal” fue posible ver reflejado cuán importante es tener un trabajo previo de planificación para aminorar estos acontecimientos impredecibles, evitar la improvisación para antepoernos ante diversas situaciones que pueden suceder.

A pesar de que se presentaron obstáculos, la experiencia que me llevo como tallerista es muy gratificante. Ahora sé que haber recibido algunas respuestas negativas en relación con la implementación de este taller o que las horas de trabajo invertidas en la ejecución, preparación de material e incluso los desánimos por falta de interés; resultan insignificantes al momento de compararlos con todos esos momentos de aliento y apoyo recibido por compañeros de trabajo que ayudaron a mejorar significativamente la idea y contenido de este documento; me quedo con la agradable sensación de ver y vivir cómo suceden las cosas que antes sólo aparecían en mi mente: actividades, dinámicas, reflexiones, elaboración de material, discusiones, etc.

Cada sesión fue un viaje único, literal, la secundaria antes mencionada está ubicada a 20 kilómetros de las orillas de la ciudad; por esto, la experiencia del taller empezaba con una vista impresionante del mar de Cortés, en un recorrido semanal en bicicleta hasta las instalaciones a las orillas de la playa, en “La Pesquera”, en La Paz, Baja California Sur.

### **Recomendaciones del autor:**

Estoy satisfecho con los logros y agradecido con todas las circunstancias que hicieron que creyera en la realización de este proyecto, con todas esas personas que se cruzaron en mi camino y creen en el alcance que tienen las pequeñas pero poderosas acciones para responder con toda seguridad: “¿Quién soy?, ¿Qué quiero lograr?, ¿Quién quiero ser? y ¿Qué estoy haciendo hoy para lograrlo?

Asumir retos de esta naturaleza es enriquecedor para cualquier profesional dispuesto a entregar su tiempo y esfuerzo para lograr un cambio sistémico; exhorto al lector a aportar, experimentar, equivocarse, entender, escuchar, crecer, ser empático y consciente de la

realidad y a creer que para cambiar positivamente el entorno no hace falta más que poner atención a los pequeños detalles que podríamos considerar insignificantes pero que son la estructura de nuestro comportamiento consciente e inconsciente.

## Bibliografía

Acevedo, A. (2016). *Aprender Jugando*. México: Limusa.

ColegiodeBachilleressedelEstadodeChihuahua. (05 de 08 de 2016). *Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua*. Recuperado el 05 de 08 de 2016, de Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua: <http://cobachih.edu.mx/>

EnseñaporMéxico. (05 de 08 de 2016). *Enseña por México*. Recuperado el 05 de 08 de 2016, de Enseña por México: <http://ensenapormexico.org/>

Gascón, A. d. (s.f.). *Didáctica de la Motivación*. Recuperado el 29 de 07 de 2016, de <http://www.redes-cepalcala.org/inspector/DOCUMENTOS%20Y%20LIBROS/DIDACTICA-CURRICULO/DIDACTICA%20DE%20LA%20MOTIVACION.pdf>

Gascón, A. d. *El Autoconocimiento como Eje de la Formación*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

Gascón, A. H. (1999). *Didáctica de la Motivación*. Recuperado el 29 de 07 de 2016, de <http://www.redes-cepalcala.org/inspector/DOCUMENTOS%20Y%20LIBROS/DIDACTICA-CURRICULO/DIDACTICA%20DE%20LA%20MOTIVACION.pdf>

Ibarra Aguirre, E., Armenta Beltrany, M., & Jacobo García, H. M. (2014). Autoconcepto, estrategias de afrontamiento y desempeño docente profesional. *Profesorado* .

LaVacaIndependiente. (11 de 08 de 2016). *La Vaca Independiente*. Recuperado el 11 de 08 de 2016, de La Vaca Independiente: <http://lavaca.edu.mx/>

Mercadeo, L. y. (16 de 08 de 2016). *Dinámicas de Grupo*. Recuperado el 16 de 08 de 2016, de Liderazgo y Mercadeo: [www.liderazgoymercadeo.com](http://www.liderazgoymercadeo.com)

Ministro de Educación, G. d. (2011). Educar en Valores, Perseverancia. *Comunicados Docentes* , 1.

Morrisey, G. L. (1992). *Creating your Future, Personal Strategic Planning for Professionals*. Paperback.

Otros, L. u. (11 de 02 de 2009). *Los unos y los otros*. Recuperado el 24 de 08 de 2016, de Los unos y los otros: <http://unosyotros.blogspot.mx/2009/02/tres-picapedreros-cuento-y-arte.html>

Pereira, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial en el proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación* , 27.

Pereira, M. L. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación* , 153 - 170.

RAE. (2017). *Real Academia Española*. Recuperado el 22 de Octubre de 2017, de <http://dle.rae.es/?id=Pw7w410>

Reig, E. (2005). *Modelos de Motivación: estrategias de desarrollo al alcance de todos*. México: Mc Graw-Hill.

Rinaudo, M. C., De la Barrera, M. L., & Donolo, D. S. (1997). Motivación para el Aprendizaje en Alumnos Universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción* .

Stantrock, J. (2002). *Psicología de la Educación*. México: Mc Graw-Hill .

Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y Autoestima. *Temas para la Educación* .

Tapia, J. A. (2005). Motivación para el aprendizaje: La perspectiva de los alumnos. *Ministerio de Educación y Ciencia* , 209-242.

TeachforAll. (05 de 08 de 2016). *Teach forAll*. Recuperado el 05 de 08 de 2016, de Teach for All: <http://teachforall.org/es>

Valenciana, G. (16 de 08 de 2016). *Consejería de Educación, Investigación, Cultura y Arte*. Recuperado el 16 de 08 de 2016, de Generalitat Valenciana: <http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>