

# MIS EMOCIONES

## Orientación Educativa

### Propósito:

Los estudiantes podrán conocer y reflexionar sobre sus emociones y cómo influyen en el comportamiento.

### Elementos sugeridos para abordar la temática:

- Los alumnos reconocerán sus emociones y podrán expresarlas.
- Conocer las reacciones fisiológicas que se relacionan con mis emociones.
- Reflexionar sobre la función del cerebro emocional.

---

### Referencias de apoyo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I>

[emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio\\_felicidad.pdf](https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf)

[https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI\\_PolitEdu/Emma\\_Canales/emociones.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI_PolitEdu/Emma_Canales/emociones.pdf)

[https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI\\_PolitEdu/Emma\\_Canales/detective.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI_PolitEdu/Emma_Canales/detective.pdf)

[https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/.../AUTOEVALUACION\\_DE\\_I.E.pdf](https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/.../AUTOEVALUACION_DE_I.E.pdf)

# TÉCNICAS DE ESTUDIOS

## Orientación Educativa

### Propósito:

Favorecer la reflexión sobre los hábitos de estudio y promover estrategias para mejorarlos

### Elementos sugeridos para abordar la temática:

- Apoyar en la revisión de los hábitos de estudio.
- Ejercitar técnicas de estudio.
- Brindar herramientas para organizar el estudio.
- Explicar a los estudiantes en qué consiste la técnica de la Mnemotecnia, como herramientas para mejorar la memoria y los aprendizajes.

### Referencias de apoyo:

<https://www.lifeder.com/habitos-de-estudio/>

<https://www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf>

[https://www.youtube.com/watch?v=qW3cVVrwB\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=qW3cVVrwB_k)

<http://www.librosmaravillosos.com/mnemotecnia/pdf/Breve%20Manual%20de%20Mnemotecnia%20-%20Luis%20Sebastian.pdf>

# EMPATÍA

## Orientación Educativa

### Propósito:

Los estudiantes reconocerán la importancia de la empatía para fomentar comunicación asertiva.

### Elementos sugeridos para abordar la temática:

- Desarrollar la capacidad de comunicación asertiva entre pares.
- Reflexionar sobre la importancia de ponerse en el lugar del otro.
- Capacidad de escucha empática.

### Referencias de apoyo:

[http://www.gref.org/nuevo/articulos/art\\_250513.pdf](http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf)

[biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Perez-Luis.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Perez-Luis.pdf)

<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/u32n1/u32n1a04.pdf>

<http://www.redalyc.org/html/292/29251161005/>

<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadessocialescuadsernodetrabajo16agosto.pdf>

# ¿CORRO RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA?

## Orientación Educativa

### Propósito:

Los estudiantes reflexionarán acerca de los riesgos a los que están expuestos en esta etapa, para tomar decisiones asertivas que favorezcan su salud y desarrollo integral.

### Elementos sugeridos para abordar la temática:

- Conocerá los riesgos de las adicciones y cómo afectan la salud.
- Aprenderán trastornos más comunes en la adolescencia y como pueden afectar la calidad de vida (vigorexia, anorexia, entre otros).
- Reconocerá factores que ayudan promover una vida saludable.
- Promover medidas preventivas y de intervención ante situaciones de riesgo que expongan la salud y el éxito escolar.

### Referencias de apoyo:

[http://www.cedro.org.pe/cursoonline20134/descargas/Modulo\\_2.pdf](http://www.cedro.org.pe/cursoonline20134/descargas/Modulo_2.pdf)

<https://www.excelsior.com.mx/opinion/columnista-invitado-nacional/2017/09/16/1188736>

[7526DC1C49C7/266491/Adolescentes\\_y\\_jovenes\\_desde\\_las\\_conductas\\_de\\_ries.pdf](https://www.cedro.org.pe/cursoonline20134/descargas/Modulo_2.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=pKsahIL20yY>

<https://www.youtube.com/watch?v=rtulu0iDQUs>

<https://www.youtube.com/watch?v=pz3SegYsM4g>

# REDES SOCIALES COMO MEDIOS DE COMUNICACIÓN

## Orientación Educativa

Propósito:

Reflexionar acerca de las dinámicas que se suscitan en las redes sociales y promover el uso responsable.

Elementos sugeridos para abordar la temática:

- Propósitos de las redes sociales.
- Descripción de los recursos.
- Riesgos en las redes sociales (facebook, instagram, twiter, etc).
- Reflexionar sobre la importancia de cuidar la privacidad e integridad.

Referencias de apoyo:

<https://books.google.com.mx/books?id=LL2UBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=redes+sociales+y+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi1vaT48OPfAhUPYK0KHf61CaMQ6AEIPjAE#u=onepage&q=redes%20sociales%20y%20adolescentes&f=false>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ugmShCOi3zM&feature=youtu.be>  
<https://www.youtube.com/watch?v=IalqkfFil20>  
<https://www.youtube.com/watch?v=QiyzqK2uXSU>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>  
<https://www.gob.mx/conavim/articulos/has-sufrido-acoso-cibernetico-te-decimos-a-donde-acudir>

# LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y DEMOCRACIA EN LA ADOLESCENCIA

## Orientación Educativa

### Propósito:

Reflexionar sobre libertad de expresión y participación democrática, así como sobre los principios de igualdad y no discriminación.

### Elementos sugeridos para abordar la temática:

- Reflexionar el concepto de libertad de expresión y la importancia de utilizar un lenguaje incluyente.
- Crear conciencia sobre la discriminación en México y fomentar la igualdad.
- Identificar las medidas para prevenir la discriminación.
- Conocer la importancia de los valores democráticos.

### Referencias de apoyo:

Libertad de expresión

[https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?id=p::usmarcdef\\_0000222792&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach\\_import\\_afb945d5-36c9-42a1-8fae-fe061c803586%3F\\_%3D222792spa.pdf&locale=es&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000222792/PDF/222792spa.pdf#page=15&zoom=auto](https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?id=p::usmarcdef_0000222792&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_afb945d5-36c9-42a1-8fae-fe061c803586%3F_%3D222792spa.pdf&locale=es&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000222792/PDF/222792spa.pdf#page=15&zoom=auto)

Pag. 12 a la 21

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-el-lenguaje-incluyente-y-por-que-es-importante-que-lo-uses?idiom=es>

Discriminación

[https://www.youtube.com/watch?v=p\\_yXBfI55Ug](https://www.youtube.com/watch?v=p_yXBfI55Ug)

<https://www.youtube.com/watch?v=SYdilupTEA0>

[https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id\\_opcion=142&op=142](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142)

[http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/262\\_210618.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/262_210618.pdf)

Democracia

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/J%3C%93VENES%20Y%20DEMOCRACIA,Lorena%20Le%3CB3n%20Sol%3CADs.pdf>

# CONOCIENDO MI COMUNIDAD

## Orientación Educativa

### Propósito:

Los alumnos conocerán la riquezas de su entorno social y cultural de su comunidad.

### Elementos sugeridos para abordar la temática:

- Conocer la historia de mi comunidad.
- Reflexionar que aportes puedo realizar en mi comunidad.
- Valorar y fomentar la riqueza cultura.
- Fortalecer la identidad cultural.

---

### Referencias de apoyo:

[http://www.dip-alicante.es/hipokrates/hipokrates\\_i/pdf/ESP/414e.pdf](http://www.dip-alicante.es/hipokrates/hipokrates_i/pdf/ESP/414e.pdf)  
<https://www.redalyc.org/html/140/14002906/>  
<http://www.estudiosindigenas.cl/educacion/inter84.PDF>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AqBJK35Q0vI>