



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN
FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA
GENERACIÓN 50

PAQUETE DIDÁCTICO
ASIGNATURA INDIVIUO Y FAMILIA

ALUMNO
LCF. PATRICIA DEL ROSARIO BAAS REJÓN

ASESOR
DR. GEOVANNY RODRÍGUEZ

MERIDA YUCATÁN 2015



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	Pág.
MANUAL DE OPERACIONES	Pág.
SECUENCIA DIDÁCTICA	Pág.
PLANES DE SESIÓN	Pág.
ACTIVIDADES	Pág.
RECURSOS	Pág.
ANEXOS	Pág.



I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo contiene el paquete didáctico correspondiente a la asignatura Individuo y Familia, la cual está dirigida a alumnos de primer grado de la Unidad Académica.

La asignatura corresponde al área de Formación Integral y es una de 6 asignaturas que tiene como propósito proporcionar al alumnos habilidades y herramientas teóricas que le permitan identificar los elementos que integran su personalidad y la forma en la que esta se encuentra influida por diversos sistemas como es el caso de la familia, amigos o grupos religiosos e ideológicos.

A lo largo de estas páginas el lector podrá encontrar la secuencia didáctica que da sustento a la asignatura, se han preparado los planes de sesión como una sugerencia para la organización de las clases y una forma posible de alcanzar la competencias descritas.

El trabajo también contiene una selección de materiales que son muy característicos de la Unidad, ya que el profesor que realiza esta propuesta, elabora una selección previa de materiales, procurando que los materiales sean de fácil lectura para los alumnos, de una extensión breve que posteriormente se incrementa en cada semestre y que además sea llamativo para los alumnos.

Finalmente en el trabajo se han plasmado diferentes recursos pedagógicos que permitan al profesor contar con los requerimientos para llevar de manera adecuada la implementación de esta propuesta de trabajo.



II. MANUAL DE OPERACIONES

Contextualización

La Unidad Académica cuenta con un programa que promueve la responsabilidad social y ambiental, preparando a sus alumnos para la independencia, la autoformación y compromiso de retribución del individuo a las necesidades de su comunidad, a través de un acompañamiento constante al educando durante su formación académica, apoyándose ésta en los servicios de atención integral considerando siempre los principios pedagógicos del propio modelo educativo constructivista así como las diferencias individuales (Documento BIC). UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN (2009)

El programa educativo de este bachillerato general en modalidad presencial, se estructura en tres grados que se cursan en seis niveles con una duración por nivel de un semestre o ciclo semestral.

El área de Formación Integral e Interacción comunitaria tiene como encomienda favorecer en el alumno el desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y sociales que le permitan relacionarse de manera adecuada con las personas que lo rodean, generando una consciencia del impacto de su actuar en la vida en sociedad.

La asignatura de ***Individuo y Familia*** es la segunda de seis asignaturas que el alumno cursa a lo largo de su estancia en el bachillerato en esta área, tiene como propósito principal que los alumnos ***Identifiquen los elementos que componen el autoconcepto y la autoestima, para el desarrollo de pautas de conducta adecuadas que favorezcan el establecimiento de relaciones familiares sanas y efectivas, valorando la importancia social y afectiva de la familia para la construcción del yo.***

Para la alineación de esta propuesta se realizó una correcta estructuración de la planeación didáctica, tomando como referencia las competencias que se



describen en el Modelo Educativo para la formación Integral y en el Acuerdo secretarial 444. Asimismo se realizó una adecuación de las actividades de aprendizaje, considerando las características de los alumnos, los tiempos de la sesión y el estilo de aprendizaje que se promueve en este centro educativo.

Para la implementación óptima de la asignatura se sugiere considerar que a pesar de que el rediseño se plantea para los alumnos de la unidad académica, es un hecho que todo alumno de nivel bachillerato debe poseer competencias sociales, emocionales e intelectuales que les permitan estructura de manera adecuada su personalidad y alcanzar la madurez necesaria para vivir en sociedad. Acuerdo 442 (2008) De igual manera es fundamental que antes de poner en práctica la propuesta, el profesor contextualice los ejemplos y actividades a las características de sus alumnos considerando los recursos que estos poseen para desarrollar evidencias pertinentes. Es de menester que el profesor también conozca y domine los contenidos que se abordan en la asignatura, para lo cual puede consultar la literatura completa que se encuentra en la bibliografía. En definitiva y como uno de los elementos más importantes, es preciso que el profesor esté consciente de las competencias que se pretenden desarrollar a lo largo de la asignatura y que las considere, no sólo como una forma de cumplir con los contenidos, sino como una forma de contribuir a la formación de una persona que hará uso de esas habilidades para vivir armónicamente en sociedad.

Consideración

El presente paquete didáctico presenta como primer elemento la planeación didáctica de la asignatura, en la cual se realiza una contextualización de la importancia de la asignatura y se presentan elementos importantes referentes a la duración de la asignatura, las competencias genéricas y específicas que se promueve en la misma, el desagregado de contenidos y las estrategias que se sugiere aplicar para el desarrollo de la sesiones.

Para la implementación adecuada de las sesiones se sugiere al profesor revisar primero la planeación didáctica y verificar la competencia a desarrollar y los contenidos que se abordan en cada temática, posteriormente es fundamental revisar



la propuesta del plan de sesión, en la cual se han señalado las actividades, los tiempos y requerimientos indispensables para el manejo adecuada de la clase. Como una forma de apoyo, se integró al trabajo la descripción de cada una de las Actividades de Aprendizaje (ADAS), permitiendo al docente un control de los tiempo y de los requerimientos específicos para cada actividad.

Respecto a los materiales de lectura es fundamental recalcar que debido a las características del bachillerato y en base a las estrategias de trabajo que utilizan los profesores de este plantel, no se han agregado lecturas extensas de libros diversos, sino que previamente el profesor diseñador de esta propuesta a realizando una selección del material, adecuando las lecturas a los requerimientos y características de los alumnos y de las ADA que se desarrollarán.

Los criterios de evaluación que se plantean están alineados al nuevo modelo educativo (MEFI) por lo que se le ha proporcionado una mayor ponderación a las Actividades que realiza el alumno, no se contempla la aplicación de una prueba escrita y se solicita la elaboración de un producto final, que en este caso es un “álbum familiar” (todas las características se encuentran descritas en la sesión de actividades)

Finalmente se recomienda en caso de ser necesaria una adecuación de las presentaciones y recursos que se proporcionan, favoreciendo que el profesor esté a gusto con los materiales y apoyo y promoviendo que estos sean los más apegados a las características de su grupo de trabajo.



III. PLANEACIÓN DIDÁCTICA

DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN

Nombre de la asignatura	Individuo y Familia				
Clave	DI2DYF				
Tipo	Obligatoria				
Modalidad	Presencial				
Ubicación	Primer Semestre				
Duración total en horas	20	Horas presenciales	20	Horas no presenciales	0
Créditos	1				
Requisitos académicos previos	Acreditación de la asignatura "Adaptación a nuevos contextos"				

COMPETENCIA DE LA ASIGNATURA

Identifica los elementos que componen el autoconcepto y la autoestima, para el desarrollo de pautas de conducta adecuadas que favorezcan el establecimiento de relaciones familiares sanas y efectivas, valorando la importancia social y afectiva de la familia para la construcción del yo.

CONTEXTUALIZACIÓN

La educación en la actualidad está interesada no solo en aspectos académicos de la persona si no que se le está dando importancia al desarrollo personal. Aspectos como el de la identidad de la persona, están vinculado con el autoconcepto que se tiene de uno mismo y con la valoración que se hace de éste; por lo que es importante dar herramientas al alumno que le permitan trabajar con su identidad y fortalecer aspectos de su personalidad.

De igual forma, dentro del grupo familiar se produce una serie de interacciones sociales que, por ser significativas para el sujeto, van a ser interiorizadas y por lo tanto, van a influir de manera decisiva en el curso del desarrollo. En la familia es donde el individuo obtiene su mayor fuente de afectos y donde puede desarrollar relaciones verdaderamente íntimas. Dentro de su contexto se originan situaciones e interacciones que influyen decisivamente en el desarrollo de la autoestima y la identidad personal de todos sus integrantes y se generan condiciones que permiten al individuo aprender a asumir responsabilidades y solucionar problemas.

Esta asignatura permite que los estudiantes de bachillerato identifiquen cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares, Establecer pautas de conducta adecuadas para establecer relaciones familiares sanas y afectivas. Y Valorar la importancia social y afectiva de la familia para la formación del yo.

COMPETENCIAS DISCIPLINARES QUE SE MOVILIZA EN LA ASIGNATURA

1. Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares.
2. Valora la importancia social y afectiva de la familia para la formación del yo.
3. Establece pautas de conducta adecuadas para establecer relaciones familiares sanas y afectivas.

UNIDADES Y COMPETENCIAS

Unidades	Competencia	Duración	
		HP	HPN
I. Elementos que intervienen en la formación del Yo	Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares	6	0
II. Yo y mis relaciones familiares	Valora la importancia social y afectiva de la familia para la formación del yo.	6	0
III. Mejorar la comunicación familiar	Establece pautas de conducta adecuadas para establecer relaciones familiares sanas y afectivas.	8	0

DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS EN LA ASIGNATURA

Competencias Genéricas	UNIDAD I	UNIDAD II	UNIDAD III
Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	X		
Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.	X	X	
Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.		X	
Aprecia y practica los valores de autodominio, objetividad, respeto, tolerancia, coherencia, superación, sociabilidad y perseverancia.	X	X	
Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.		X	

SECUENCIA DIDÁCTICA UNIDAD I

Unidad I	Elementos que intervienen en la formación del yo.
Competencia	Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares.

SECUENCIA DE CONTENIDO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	DESAGREGADO DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE			
				Descripción	Duración		
				HP	HNP		
Persona y Autoconcepto	Identifica los elementos que intervienen en la construcción de la personalidad.	Dimensiones de la personalidad humana Autoconcepto Yo real Yo ideal Percepciones sociales	Discusión grupal Elaboración de esquemas Cuadro comparativo	<p>ADA 1 "Autoconcepto". Después de analizar el contenido visto en clase y a partir de la lectura del material, el alumno elabora un mapa mental en el que señala los elementos que intervienen en la construcción del autoconcepto.</p> <p>ADA 2 " Súper Yo " El alumno elabora un cuadro en el que compare las características de su yo real y su yo ideal.</p>	2	0	
Autoestima Alta Media Baja	Identifica los diversos niveles de autoestima que existen y el impacto que tiene esta en la construcción de su personalidad.	Autoestima alta, media y baja Autovaloración Autoverificación Autoenaltecimiento Comparaciones sociales	Lectura guiada Elaboración de esquemas Escritos reflexivos	<p>ADA 3 Elaboración por equipos de cuadro CQA sobre la autoestima</p> <p>ADA 4 "¿Cómo soy, cómo me ven?" El alumno elabora un ensayo reflexivo en el que explica el nivel de autoestima que considera tener argumentando su idea</p>	1	0	

Autocontrol y actitud ante la vida Control de emociones y sentimientos	Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.	Autocontrol Emociones Sentimientos Reacciones físicas Responsabilidad	Grupos colaborativos Análisis crítico	ADA 5 En equipos los alumnos elaboran un sociodrama, en el represente las consecuencia de no poseer un autocontrol de las emociones. ADA 6 Elabora un registro de las emociones que experimentó a lo largo de una semana, identificando aquellas que le cuestan más trabajo controlar.	3	0
---	---	---	--	---	---	---

SECUENCIA DIDÁCTICA UNIDAD II

Unidad II	Yo y mis relaciones familiares
Competencia	Valora la importancia social y afectiva de la familia para la formación del yo.

SECUENCIA DE CONTENIDO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	DESAGREGADO DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		
				Descripción	Duración	
Familia y estructura familiar	Compara las diversas definiciones de familia, identificando las clasificaciones que se desprenden de las mismas.	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de familia • Familia extensa • Familia Nuclear • Familia Monoparental • Familia matricentrica • Familia Jerárquico vertical • Familia circular participativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis Crítico • Aprendizaje autónomo y reflexivo • Resolución de problemas 	<p>ADA 7 El alumno elabora un mapa conceptual en el que incluya las diversas definiciones de familia, agregando su definición personal.</p> <p>ADA 8 Realiza una clasificación de su sistema familiar, justificando su decisión.</p>	HP 3	HNP 0
Análisis de la situación familiar: Económica Educativa Social	Analiza los diversos problemas con los que se enfrentan los sistemas familiares y su repercusión cada uno de sus miembros	<ul style="list-style-type: none"> • Desintegración familiar • Alcoholismo • Drogadicción • Dificultades económicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis Crítico • Aprendizaje autónomo y reflexivo • Resolución de problemas 	<p>ADA 9 El alumno elabora una lista de reglas familiares identificadas en casa y a partir de ella elabora un párrafo en el que describa los tipos de límites existentes en su hogar.</p> <p>ADA 10: En base a lo aprendido hasta el momento el alumno realiza un reporte describiendo su sistema familiar.</p>	3	0

SECUENCIA DIDÁCTICA UNIDAD III

Unidad III	Mejorar la comunicación familiar
Competencia	Establece pautas de conducta adecuadas para establecer relaciones familiares sanas y afectivas.

SECUENCIA DE CONTENIDO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	DESAGREGADO DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE		
				Descripción	Duración	
Comunicación familiar y estilos de crianza	Identifica las características de los diversos estilos de comunicación familiar y los estilos de crianza que estos favorecen	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos de la comunicación • Estilos de comunicación asertiva, agresiva y permisiva. • Estilos de crianza democrático, autoritario, permisivo y negligente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje colaborativo • Análisis reflexivo 	<p>ADA 11 En equipos de trabajo los alumnos elaboran un video en el que representen el estilo de crianza asignado por el profesor haciendo énfasis en las formas de comunicación características de cada estilo.</p> <p>ADA 12 El alumno describe una escena de su vida diaria en familia en la que deberá evidenciar el estilo de comunicación que predomina y propuestas para mejorarla.</p>	4	0
Dinámica familiar	Describe las características que definen una dinámica familiar sana	<ul style="list-style-type: none"> • Afecto • Dinámica familiar • Autoridad y poder • Limites • Roles familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizadores gráficos • Aprendizaje autónomo 	ADA 13 El alumno elabora una tabla en la que señale los diversos roles que existen en su sistema familiar y los rituales familiares ligados a estos.	4	0



EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO

EVALUACIÓN DE PROCESO

Estrategias de Evaluación	Criterio de Evaluación	Ponderación
Portafolio de evidencias	- Participación en clase	10 %
	- Actividades de aprendizaje	45 %
Total		70 %

EVALUACIÓN DE PRODUCTO

Estrategias de Evaluación	Criterio de Evaluación	Ponderación
Actividad integradora	- Entrega digital de un álbum familiar.	30 %
Total		30 %

EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO

Evaluación de proceso	70%
Evaluación de producto	30%
Total	100%



IV. PLANES DE CLASE



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Presentación de la asignatura

Numero de sesión: 1

Plan de clase

Competencia: Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares.

Objetivo de aprendizaje:

Analiza la importancia de los contenidos de la asignatura para su formación personal

Actividades

- | | |
|--|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Actividad de presentación | 20 min |
| - Presentación de lineamientos y contenidos de la asignatura | 15 min |
| - Actividad mis expectativas | 15 min |
| - Cierre de la sesión e indicaciones | 5 min |

Recursos didácticos:

- Presentación "Inducción"
- Laptop
- Proyector

Actividades complementarias:

Referencias:



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Persona y autoconcepto

Numero de sesión: 2

Subtema: Autoconcepto

Plan de clase

Competencia: Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares.

Objetivo de aprendizaje:

Identifica los elementos que intervienen en la construcción de la personalidad.

Actividades

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Lectura guiada "Autoconcepto" | 10 min |
| - Plenaria sobre la lectura | 10 min |
| - Actividad "Yo soy yo" | 15 min |
| - Retroalimentación de la actividad | 10 min |
| - Cierre de la sesión e indicaciones | 10 min |

Recursos didácticos:

- Lecturas
- Formato de la actividad

Actividades complementarias:

ADA 1. Mapa mental sobre los elementos que intervienen en el autoconcepto.

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Persona y autoconcepto

Numero de sesión: 3

Plan de clase

Competencia: Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares.

Objetivo de aprendizaje:

Identifica los elementos que intervienen en la construcción de la personalidad.

Actividades

- Bienvenida y pase de lista	5 min
- Revisión y plenaria de cuadros comparativos	15 min
- Exposición sobre Percepciones Sociales	10 min
- Video "Las percepciones sociales"	10 min
- Lluvia de ideas sobre el video	10 min
- Cierre de la sesión e indicaciones	10 min

Recursos didácticos:

- Lecturas	- Video
- Presentación "Las percepciones sociales"	- Bocinas
	- Laptop

Actividades complementarias:

ADA 2. "Yo soy yo"

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Autoestima

Numero de sesión: 4

Plan de clase

Competencia: Identifica los diversos niveles de autoestima que existen y el impacto que tiene esta en la construcción de su personalidad.

Objetivo de aprendizaje:

Identifica los diversos niveles de autoestima que existen y el impacto que tiene esta en la construcción de su personalidad.

Actividades

- | | |
|---|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Elaboración por equipos de cuadro CQA sobre el autoestima | 15 min |
| - Exposición Autoestima | 15 min |
| - Actividad “La subasta” | 20 min |
| - Cierre e indicaciones | 5 min |

Recursos didácticos:

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| - Lecturas | - Hojas de colores |
| - Presentación “Autoestima” | - Plumones |
| - Laptop | |

Actividades complementarias:

ADA 4. “Cómo soy... Cómo me veo”

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Autocontrol y actitud ante la vida

Numero de sesión: 5

Plan de clase

Competencia: Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.

Objetivo de aprendizaje:

Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.

Actividades

- | | |
|--|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Elaboración de cuadro comparativo entre sentimientos y emociones | 15 min |
| - Plenaria y conclusiones | 20 min |
| - Análisis de caso | 15 min |
| - Cierre | 5 min |

Recursos didácticos:

- Papel bond
- Plumones
- Casos

Actividades complementarias:

Elaboración de una conclusión por equipo sobre el caso analizado

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Autocontrol y actitud ante la vida

Numero de sesión: 6

Plan de clase

Competencia: Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.

Objetivo de aprendizaje:

Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.

Actividades

- | | |
|---|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Retroalimentación de las conclusiones del caso de autocontrol | 15 min |
| - Lectura por equipos y Elaboración de un sociodrama sobre respuesta asertiva | 35 min |
| - Cierre de la sesión e indicaciones | 5 min |

Recursos didácticos:

- Lecturas

Actividades complementarias:

ADA 6. Registro de Emociones

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Autocontrol y actitud ante la vida

Numero de sesión: 7

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.

Actividades

- | | |
|---|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Revisión y plenaria de los registros de las emociones | 15 min |
| - Actividad "Mi persona" | 25 min |
| - Retro de la actividad y cierre | 15 min |

Recursos didácticos:

- | | |
|---------------------------|-----------|
| - Formato de la actividad | - Laptop |
| - Plumones | - Bocinas |

Actividades complementarias:

Elaboración de una reflexión final acerca del registro de sus emociones.

Investigar diversas definiciones de familia

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Familia y Estructura Familiar

Numero de sesión: 8

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Compara las diversas definiciones de familia, identificando las clasificaciones que se desprenden de las mismas.

Actividades

- | | |
|---|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Elaboración de un collage sobre las definiciones de familia | 20 min |
| - Presentación y retroalimentación | 15 min |
| - Presentación “clasificación de familia según sus miembros” | 15 min |
| - Cierre e indicaciones | 5 min |

Recursos didácticos:

- | | |
|---|--------------|
| - Presentación “Familia según sus miembros” | - Cartulinas |
| - Laptop | - Tijeras |
| | - Resistol |

Actividades complementarias:

ADA 7 Mapa Conceptual “La familia”

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Familia y estructura familiar

Numero de sesión: 9

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Compara las diversas definiciones de familia, identificando las clasificaciones que se desprenden de las mismas.

Actividades

- | | |
|--|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Exposición sobre los tipos de familia | 15 min |
| - Actividad "Clasificación de mi sistema familiar" | 15 min |
| - Retroalimentación actividad | 10 min |
| - Indicaciones para la siguiente sesión | 15 min |

Recursos didácticos:

- Organizador de las clasificaciones
- Pizarra
- Plumones

Actividades complementarias:

ADA 8 Escrito Reflexivo
Elaboración de exposiciones

Referencias:

- Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill
Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Situación Familiar

Numero de sesión: 10

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Analiza los diversos problemas con los que se enfrentan los sistemas familiares y su repercusión cada uno de sus miembros

Actividades

- | | |
|---|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Exposición de los problemas familiares a cargo de los alumnos | 50 min |
| - Cierre e indicaciones | 5 min |

Recursos didácticos:

- | | |
|--------------------------|-----------|
| - Lecturas | - Bocinas |
| - Presentaciones alumnos | - Laptop |

Actividades complementarias:

ADA 10. Reporte de la familia

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Análisis de la situación familiar:

Numero de sesión: 11

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Analiza los diversos problemas con los que se enfrentan los sistemas familiares y su repercusión cada uno de sus miembros

Actividades

- Bienvenida y pase de lista **5 min**
- Exposición de los problemas familiares **50 min**
a cargo de los alumnos
- Cierre e indicaciones **5 min**

Recursos didácticos:

- Presentaciones alumnos
- Bocinas
- Laptop

Actividades complementarias:

ADA 11. Video Estilos de Crianza

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Análisis de la situación familiar

Numero de sesión: 12

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Analiza los diversos problemas con los que se enfrentan los sistemas familiares y su repercusión cada uno de sus miembros

Actividades

- | | |
|---|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Proyección de fragmentos de la película los CRODS | 40 min |
| - Retroalimentación y presentación de listado de reglas | 10 min |
| - Cierre de la sesión | 5 min |

Recursos didácticos:

- Video
- Bocinas
- Laptop

Actividades complementarias:

ADA 12: Escena familiar

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Comunicación Familiar y estilos de crianza

Numero de sesión: 13

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Identifica las características de los diversos estilos de comunicación familiar y los estilos de crianza que estos favorecen

Actividades

- | | |
|---|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Presentación de video con fragmentes de programas | 15 min |
| - Actividad de comparación | 10 min |
| - Lectura de los estilos de comunicación | 15 min |
| - Lluvia de ideas sobre la lectura | 10 min |
| - Cierre de la sesión e indicaciones | 5 min |

Recursos didácticos:

- | | |
|------------|-----------|
| - Lecturas | - Bocinas |
| - Video | - Laptop |

Actividades complementarias:

ADA 13. Tabla de Roles Familiares.

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



Unidad Académica Bachillerato con Interacción Comunitaria
Área de formación Integral e Interacción Comunitaria

Asignatura: Individuo y Familia

Profesor: LCF. Patricia Baas Rejón

Tema: Mi álbum familiar

Numero de sesión: 14, 15 y 16

Plan de clase

Objetivo de aprendizaje:

Integra los contenidos vistos en la asignatura para la elaboración de su producto integrador

Actividades

- | | |
|--|---------------|
| - Bienvenida y pase de lista | 5 min |
| - Presentación de lineamientos de la actividad "Mi álbum familiar" | 30 min |
| - Trabajo Independiente | 10 min |
| - Retroalimentación de la actividad | 10 min |
| - Cierre de la sesión e indicaciones | 5 min |

Recursos didácticos:

- Videos
- Bocinas
- Laptop

Actividades complementarias:

Referencias:

Miyer, D. (2005). Psicología Social. México; MC Graw Hill

Satir, V. (2003). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México; Trillas



V. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

ADA 1. Mapa Mental del Autoconcepto

Competencia: Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares.

Instrucciones: Después de analizar el contenido visto en clase y a partir de la lectura del material, el alumno elabora un mapa mental en el que señala los elementos que intervienen en la construcción del autoconcepto.

Recursos y materiales:

- Lectura del tema

Valor: 3	Evidencia de aprendizaje: <i>- Mapa Mental</i> Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Representa las ideas más importantes del tema.• Organización: El trabajo posee organización• Actitud: Entrega a tiempo.
------------------------	--



ADA 2. Cuadro Comparativo “Yo real VS Yo Ideal”

Competencia: Identifica cómo su autoconcepto y autoestima se relaciona con el establecimiento de sus relaciones familiares.

Instrucciones: Elabora un cuadro en el que compare las características del yo real y el yo ideal.

Recursos y materiales:

- Lectura del tema

Valor: 3	Evidencia de aprendizaje: - Cuadro Comparativo Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Representa las ideas más importantes del tema.• Organización: El trabajo posee organización, cumple con las reglas de elaboración del esquema• Actitud: Entrega a tiempo.
------------------------	---



ADA 3. Cuadro CQA

Competencia: Identifica los diversos niveles de autoestima que existen y el impacto que tiene esta en la construcción de su personalidad.

Instrucciones: Por equipo de trabajo elaboran un cuadro CQA en el que expresen sus conocimientos e inquietudes respecto al tema de autoestima, una vez concluido el producto, los alumnos expondrán sus aportaciones a sus compañeros

Recursos y materiales:

- Papel Bond
- Plumones
- Cinta adhesiva

Valor: 3	Evidencia de aprendizaje: - Cuadro CQA Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Representa las ideas más importantes del tema.• Organización: El trabajo posee organización• Actitud: Entrega a tiempo, muestra una actitud respetuosa y de apertura durante el desarrollo de la actividad
------------------------	--



ADA 4. “Cómo soy... Cómo me veo”

Competencia: Identifica los diversos niveles de autoestima que existen y el impacto que tiene esta en la construcción de su personalidad.

Instrucciones: De manera individual el alumno elabora un ensayo reflexivo en el que exprese el nivel de autoestima que considera tener, argumentando las razones por las que se sitúa en este nivel.

Recursos y materiales:

- Computadora

Valor: 4	Evidencia de aprendizaje: <i>- Ensayo Reflexivo</i> Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Se evidencia un análisis del tema y se relaciona con los conceptos importantes• Organización: El trabajo posee organización• Actitud: Entrega a tiempo
------------------------	--



ADA 5. Sociodrama Autocontrol

Competencia: Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.

Instrucciones: En equipo los alumnos elaboran un guion de sociodrama en el que se representen las consecuencias de no poseer un control de las emociones. Una vez concluido el guion cada equipo presentará su sociodrama a sus compañeros.

Recursos y materiales:

Valor: 5	Evidencia de aprendizaje: <i>- Guion del sociodrama</i> Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Se evidencia un dominio de los contenidos y la aplicación de los mismos en situaciones cotidianas.• Organización: El trabajo es organizado, cumple con las reglas para su elaboración,• Actitud: Entrega a tiempo, muestra una actitud de respeto y colaboración al momento de realizar el trabajo.
------------------------	---



ADA 6. Registro de Emociones

Competencia: Identifica las ventajas de poseer un autocontrol de las emociones y sentimientos.

Instrucciones: Elabora un registro de las emociones que experimenta a lo largo de una semana, identificando aquellas que le son más difíciles de controlar.

Recursos y materiales:

- Tabla de registro

Valor: 4	Evidencia de aprendizaje: <i>- Registro de las emociones</i> Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Evidencia un análisis de los contenidos y la aplicación de los mismos para llevar acabo el registro• Organización: Es organizado, permite una lectura adecuada de los registros.• Actitud: Entrega a tiempo
------------------------	--



ADA 7. Mapa Conceptual “La familia”

Competencia: Compara las diversas definiciones de familia, identificando las clasificaciones que se desprenden de las mismas.

Instrucciones: El alumno elabora un mapa conceptual en el que incluye las diversas definiciones de familia, agregando su definición personal..

Recursos y materiales:

- Lectura del tema

Valor: 4	Evidencia de aprendizaje: - Mapa Conceptual Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Representa las ideas más importantes del tema.• Organización: El trabajo posee organización• Actitud: Entrega a tiempo.
------------------------	--



ADA 8. Escrito Reflexivo

Competencia: Analiza los diversos problemas con los que se enfrentan los sistemas familiares y su repercusión cada uno de sus miembros

Instrucciones: De manera individual el alumno elabora un escrito reflexivo en el que indique el tipo de familia que posee, según las teorías vistas en clase, justificando su decisión.

Recursos y materiales:

- Lectura del tema

Valor: 8	Evidencia de aprendizaje: - Cuadro Comparativo Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Evidencia un análisis del tema y aportaciones personales a la aplicación del mismo.• Organización: El trabajo posee organización, posee un inicio, desarrollo y cierre• Actitud: Entrega a tiempo
------------------------	---



ADA 9. Reglas Familiares

Competencia: Identifica las características de los diversos estilos de comunicación familiar y los estilos de crianza que estos favorecen

Instrucciones: De manera individual el alumno elabora una lista de reglas familiares identificadas en casa y a partir de ella, elabora un párrafo en el que describa los tipos e límites que se encuentran presentes en su hogar.

Recursos y materiales:

- Lectura del tema

Valor: 6	Evidencia de aprendizaje: - Lista y párrafo Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Evidencia dominio de los contenidos a través de su aplicación a situaciones cotidianas• Organización: El trabajo posee organización y permite una lectura adecuada de los elementos que se solicitan• Actitud: Entrega a tiempo.
------------------------	---



ADA 10. Reporte de la familia

Competencia: Identifica las características de los diversos estilos de comunicación familiar y los estilos de crianza que estos favorecen

Instrucciones: De manera individual y aplicando los contenidos visto en clase el alumno elabora un reporte en el que describe todas las características de su dinámica familiar..

Recursos y materiales:
- Lectura del tema

Valor: 8	Evidencia de aprendizaje: - Reporte Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Demuestra una aplicación de los contenidos abordados en la asignatura hasta el momento.• Organización: El trabajo posee organización, contienen un inicio, desarrollo y cierre• Actitud: Entrega a tiempo
------------------------	--



ADA 11. Video Estilos de Crianza

Competencia: Identifica las características de los diversos estilos de comunicación familiar y los estilos de crianza que estos favorecen

Instrucciones: En equipos de trabajo el alumno elabora un video en el que se represente el estilo de crianza asignado por el profesor, haciendo énfasis en las formas de comunicación y características de cada estilo.

Recursos y materiales:

- Lectura del tema
- Laptop

Valor: 8	Evidencia de aprendizaje: - Video Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Demuestra una aplicación de los contenidos abordados en la asignatura hasta el momento.• Organización: El trabajo es visiblemente organizado, creativo, utiliza un vocabulario adecuada y elementos que permiten el correcto entendimiento de la propuesta• Actitud: Entrega a tiempo.
------------------------	---



ADA 12. Escena familiar

Competencia: Identifica las características de los diversos estilos de comunicación familiar y los estilos de crianza que estos favorecen

Instrucciones: De manera individual el alumno describe una escena de su vida diaria en la que deberá evidenciar el estilo de comunicación que predomina en su sistema familiar y propuestas para mejorarla.

Recursos y materiales:

- Lectura del tema

Valor: 8	Evidencia de aprendizaje: - Escrito Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Evidencia un análisis del tema y aportaciones personales a la aplicación del mismo.• Organización: El trabajo posee organización, posee un inicio, desarrollo y cierre• Actitud: Entrega a tiempo
------------------------	--



ADA 13. Tabla de Roles Familiares

Competencia: Identifica las características de los diversos estilos de comunicación familiar y los estilos de crianza que estos favorecen

Instrucciones: De manera individual el alumno elabora una tabla en la que indique los diversos roles que existen en su sistema familiar y los rituales familiares ligados a estos.

Recursos y materiales:

- Lectura del tema

Valor: 8	Evidencia de aprendizaje: <i>- Tabla</i> Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Forma: Limpieza, expresión clara y coherente, ortografía.• Contenido: Representa las ideas más importantes del tema.• Organización: El trabajo posee organización, cumple con las reglas de elaboración del esquema• Actitud: Entrega a tiempo.
------------------------	--



Producto Integrador
“Mi Álbum Familiar”

Área (s):	Formación Integral e Interacción Comunitaria
Programa (s):	Individuo y familia.
Nombre del docente:	
Fecha de entrega:	

Propósito(os) del proyecto:	<i>Aplicar los conocimientos estudiados a lo largo de la asignatura.</i>
Competencias genéricas:	1. Desarrolla acciones de mejora individual en los ámbitos cognitivo, físico, psicológico, social, emocional y axiológico, que integran a la persona.

Instrucciones	<p>Con base en los contenidos estudiados en clase, elabora un álbum en el que se contenga los siguientes elementos:</p> <p>A. Presentación de tu familia escrito de una cuartilla en donde te presentes y presentes a tu familia, y a los miembros que la conforman mencionando las características que consideras más importantes de cada uno. Justifica cómo la clasificarías según la cantidad de miembros que la conforman y su estilo de comunicación.</p> <p>B. Mapa de las reglas Mapa mental dividido en dos secciones por un lado las 5 características más sobresalientes del estilo de crianza que identificas en tu familia y del otro las 5 reglas más importantes de tu hogar con imágenes (recortadas o dibujadas)</p> <p>C. Estrategias para la solución de conflictos Describe en un párrafo de 15 líneas un conflicto familiar que tu consideres que afecta la formación de tu personalidad y la manera en la que estableces tus relaciones afectivas. Incluye una imagen que represente esta problemática y 5 estrategias que puedas sugerirle a tu familia para solucionar esta situación.</p> <p>D. Impacto positivo de las imágenes Selecciona o diseña una imagen que para ti represente la importancia de ser positivo ante la vida y trabajar por tener una personalidad estructurada que favorezca tu vida social y explica en una frase lo que significa para ti.</p>
----------------------	--

Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Portada con los datos de la institución, el alumno, asignatura y profesor.2. Presentación de tu familia.3. Mapa de las reglas.4. Estrategias para la solución de conflictos.5. Impacto positivo de las imágenes.6. Referencias bibliográficas.
------------------	--



Especificaciones	<ul style="list-style-type: none">- La integradora es individual.- Se entrega como fecha única el día asignado.- Entrega física (No se aceptaran trabajos vía digital)		
Contenido 15 pts	7 Redacción pts	3 Limpieza pts	5 Ortografía pts
<ul style="list-style-type: none">- Cumple con los elementos solicitados.- Evidencia claramente el dominio de los temas.	<ul style="list-style-type: none">- Las ideas se encuentran expresadas de forma clara y precisa.- Se abordan los elementos solicitados en apego a los contenidos temáticos.	<ul style="list-style-type: none">- El trabajo es limpio y visiblemente organizado.- Posee una buena presentación.	<ul style="list-style-type: none">- Posee una ortografía correcta, en cada apartado.

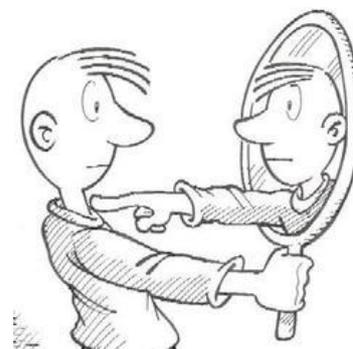
VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Tema 1. El autoconcepto

El autoconcepto es una colección organizada de creencias y autoconcepciones sobre sí. En otras palabras, opera como un esquema básico; determina como procesamos información acerca de nosotros mismos, lo que incluye nuestros motivos, estados emocionales, autoevaluaciones, habilidades y mucho más (Klein, Loftus y Burton, 1989).

Nuestro “self” se encuentra conformado por los esquemas, quienes guían el comportamiento (Kendzierski y Whitaker, 1997). Por ejemplo es muy común tener la intención de perder peso, pero la habilidad de vincular esta intención con ciertos comportamientos un tanto incómodos (seguir un régimen, hacer ejercicios en un día caluroso) requiere de constancia. Esto ayuda a tener un concepto claro acerca de quién eres y quien deseas ser en un futuro. De otro modo, simplemente es mucho más fácil comer y beber lo que deseas.

Y aunque cada uno de nosotros posee un autoconcepto, el contenido de este esquema se organiza de diversas manera, es decir que las percepciones que tenemos de nosotros mismos pueden ser centrales o periféricas (Sedikides, 1995). Las autoconcepciones centrales son más extremas (en sentido positivo o negativo) que las periféricas. Podrías pensar en ti mismo



como extremadamente brillante y atractivo (centrales), pero moderadamente bueno en matemáticas y relativamente fuerte (periféricas). ¿Estas afirmaciones pueden verse afectadas por el cómo nos sentimos? Siguiendo el ejemplo, a pesar de tu estado de ánimo, seguirías percibiéndote como brillante y atractivo, pero podrías devaluar tus habilidades periféricas, ya que es más difícil inducir cambios en los autoconcepciones centrales debido a que poseen un grado de elaboración más detallado, están más consolidadas y poseen mayor grado de certeza.

Aunado a lo antes dicho se observa que el concepto de uno mismo, puede experimentar una discrepancia, entre su yo real y su yo ideal, pues el sí mismo real contiene las cualidades verdaderas o reales de las personas, incluida la tendencia a



la autorrealización; el sí mismo ideal conduce a la perturbación. Cuando una persona es incongruente experimenta al yo real como una amenaza. Para impedirlo los mecanismos de defensa distorsionan y niegan la experiencia: ¿Triste yo? Nunca, ¿me molesta lo que mis papás me digan? Jamás (Cloninger, 2003).

Tomando en cuenta este último ejemplo, no hay que olvidar que nuestro autoconcepto se determina por una identidad colectiva que es el *self social*, el cual se basa en la necesidad de pertenencia, las relaciones interpersonales y la pertenencia a agrupaciones más amplias (Cloninger, 2003); ejemplo: “No pasé la materia, porque el profesor no me quiso pasar”, no es consecuencia de los actos del alumno lo que lo orillan a reprobar, ya que su *self social* no son conscientes de haber hecho algo mal, entonces lo lógico es que si no fue culpa del alumno, fue culpa del profesor, además de plantear una menor carga estereotipada.

Tema 2: Autoestima

Es probable que la actitud más importante que desarrolla una persona sea la actitud hacia sí misma. Esta autoevaluación se conoce como autoestima (James, 1890). Ahora bien no confundamos el autoconcepto con la autoestima; el primero nos habla de las percepciones (el cómo nos describimos) que tenemos de uno mismo sean estas buenas o malas y la segunda del nivel de “valoración” de uno mismo.

La autoestima es una valoración afectiva que nos hacemos de nosotros mismos. El primer valor que un individuo se atribuye es el sentimiento de ser digno de amor (Beauregard et. al., 2005). Sedikides (1993) sugiere tres motivos por los cuales el individuo se autoevalúa. Las personas pueden buscar juicios de sí o *autovaloración*



(¿qué tan bien está tu vida en este momento?), o bien *autoenaltecimiento* (“verdad que me veo bien el día de hoy”), o *autoverificación* (“soy muy inteligente”, verdad...). Gracias a la retroalimentación las personas aprenden a conocerse y a conocer su ambiente. En el caso del entorno la evaluación, llega a definir características, necesidades y sentimientos, al igual que las capacidades físicas, intelectuales y sociales del individuo (Beauregard et al., 2005); nos juzgamos a nosotros mismos sobre la base de *comparaciones sociales* (Bason y Byrne, 2005), ejemplo si en la familia catalogan a los hijos como tontos o flojos, el comportamiento de los mismos tenderá a ser igual a la manera en cómo se le describe. Sea cual sea el motivo de autoevaluarnos no podemos negar que tener una autoestima alta significa que el individuo gusta de sí, independientemente de la sociedad y aprendiendo a dirigir su mirada hacia sí mismo en vez de al entorno que le rodea; de ello hablaremos más adelante.

En nuestra vida también existen eventos negativos como problemas en la escuela, con la familia o entre los amigos, lo que trae como consecuencia la disminución de la autoestima, conllevando efectos negativos como la debilitación del sistema inmunológico, baja autodeterminación, un autoconcepto menos claro y tensión en relación a las metas a alcanzar (Bason y Byrne, 2005). Este tipo de conducta resulta fácil de predecir que el de quienes poseen una autoestima alta,



pues sus esquemas se encuentran establecidos más rígidamente (Malle y Horowitz, 1995), además de brindar cierto grado de protección, por ejemplo, si te valoras a ti de manera negativa, te resulta más fácil explicar cualquier fallo o rechazo a partir de tus defectos (Brown y Dutton, 1995; Nezlek et al; 1997).

En el caso contrario la autoestima positiva se observa en aquellas personas que establecen relaciones asertivas, valores “saludables”, que expresan coherencia en sus actos, busca construir nunca destruir, acepta a los demás como son, busca ganar “con”, no dejar mal a los demás, para ella es importante el “ser” y no comportarse según el “qué dirán” y reconoce y acepta sus errores tratando de aprender de ellos. La autoestima puede verse potenciada incluso cuando llevas ropa que te agrada (Kwon, 1994), o diriges tus pensamientos hacia aspectos deseables de ti mismo. Satir (2002), menciona que “la energía es fuente de vida” y que existen proveedores y agotadores de la misma. En el primer rubro tenemos la esperanza, utilidad, posibilidades nuevas, cambio y la capacidad de elegir y en el segundo rubro están la desesperanza, inutilidad, impotencia, falta de posibilidades, no cambio y no elección.

Tema 3: Autocontrol



*“Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión de quiénes somos”
Judith Wriqth.*

El autocontrol es la capacidad que nos permite gestionar¹ de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas las que nos controlen a nosotros. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada. El autocontrol, afecta tanto a nuestra vida personal como laboral. Imaginemos que Alberto sale de su casa con la intención de no controlar ninguno de sus sentimientos o emociones; al llegar a su salón de clases... ¿le podría decir a su compañera Alexa que está harto de su actitud prepotente y arrogante? ¿Le podría decir a su profesor a gritos, lo mal que le hace sentir cuando no valora su trabajo o cuando lo descalifica verbalmente delante de otros compañeros?

Debemos tener muy presente que todos tenemos derecho a decir o expresar; pensar o sentir lo que queramos, siempre que no perjudique a nadie. Por todo ello, el autocontrol emocional está relacionado también con la conducta asertiva. En el caso de Alberto, se trata de transmitir los sentimientos negativos de una forma adecuada.

Muchas veces nos vemos obligados a experimentar emociones negativas como ira, rabia, enfado... y como otras muchas emociones, son importantes. Las emociones negativas también tienen una función adaptativa. Sin embargo, si nos dejamos llevar por ellas la mayor parte del tiempo, actuaremos de forma impulsiva y podremos llegar a tener problemas para alcanzar objetivos; podremos generar sentimientos de culpa... Todo ello si no se maneja de forma adecuada, puede repercutir² incluso en nuestra autoestima.

Pero igual es valioso poder gestionar³ emociones positivas de forma adecuada. Muchas veces damos por hecho, que la otra persona sabe lo que estamos pensando o sintiendo y omitimos nuestros sentimientos. Por ejemplo, si a Alberto en la escuela cuando aporta nuevas ideas, su profesor le transmite emociones positivas de forma adecuada, es decir, es capaz de elogiar ciertas conductas y transmitir sus emociones; es probable que aumente la posibilidad de que Alberto repita en un futuro la conducta deseada y además ayude a mejorar la relación y comunicación entre ambos. El aprendizaje del autocontrol no se hace por arte de magia, es un largo proceso; para ayudar a su interiorización,

Las emociones pueden ser consideradas como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; es inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance (Yankovic, 2004). Las emociones son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales. Es un término genérico para referirse a la adaptación por parte de los individuos, a



estímulos provocados por personas, animales, cosas, etc. La emoción está asociada con el temperamento, la personalidad y con la motivación de las personas. Los estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores, que luego convierten estas emociones en sentimientos. Generalmente, se considera que las emociones son de menor duración que los sentimientos y se cree que son las que impulsan y motivan a que las personas actúen. Son más intensas que los sentimientos, pero duran menos que éstos. Los sentimientos, en cambio, son

la expresión mental de las emociones; es decir, se habla de sentimientos cuando la emoción es codificada en el cerebro y la persona es capaz de identificar la emoción específica que experimenta: alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc. (Yankovic, 2004).



Los sentimientos son el resultado de las emociones. La palabra sentimiento viene del verbo “sentir” y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de las emociones que le hace experimentar algo o alguien. Los sentimientos pueden ser de corto o largo plazo, pero generalmente suelen mantenerse durante largos períodos de tiempo. Por ejemplo, los sentimientos de amor en algunos casos suelen durar mucho tiempo. Otros ejemplos de sentimientos incluyen los celos y el dolor o sufrimiento.

Se habla de unas emociones que son básicas, ya que según algunos estudios; todos los seres humanos las experimentan. Estas son: la sorpresa o asombro, el asco, la tristeza, la ira, el miedo, la alegría/felicidad. Cuando las emociones son constantemente reprimidas, pueden dar lugar a una crisis emocional.

Las diferencias clave entre sentimiento y emoción se encuentran en que los sentimientos son más duraderos que las emociones, pero las emociones son más intensas que los sentimientos, los sentimientos son el resultado de las emociones y las emociones son reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestras emociones.

Tema 4: Actitud mental positiva



El desarrollo de una actitud mental positiva es fundamental para alcanzar el éxito.

La diferencia entre el éxito y el fracaso no es más que la postura que asumimos frente a las situaciones que la vida nos presenta, a la capacidad de autoestima que tengamos y a la forma como nos relacionemos positivamente con los demás.

Ahora bien, pensando en dichas posturas ante la vida, se te presentan tres tipos de posturas que pueden afectar el cómo tu interpretas la vida. Bien, para la primera, imagina a uno de tus amigos describiendo a alguien que no conoces, mencionando muchos aspectos positivos. Entonces tu amigo menciona “un” aspecto negativo ¿Qué será lo que probablemente recuerdes? Esto sugiere nuestra tendencia a percibir la información, que tiende a modificar nuestra actitud mental, dentro de estas tendencias se encuentran, primeramente el sesgo hacia lo negativo, ya que la información negativa refleja aspectos del mundo que pueden ser amenazas a nuestra seguridad o bienestar. De igual manera tenemos una tendencia hacia el sesgo optimista, predisponiéndonos a esperar que las cosas salgan bien en general y por último la falacia de la planificación que muestra nuestra tendencia a creer más de lo que realmente podemos hacer en un tiempo dado. Aprender, pues, a reprogramar tu mente subconsciente, con principios y actitudes que harán de ti una persona de éxito, puede resultar “casi imposible”, pero ello no depende de la suerte; depende de nuestra actitud ante la vida y es en nuestras manos donde podemos encontrar la solución.

Algunos pasos sugeridos para tener una Actitud Mental Positiva son: no juzgar nunca el día por el clima, cambiar la manera como empezamos el día, no permitir que lo que está fuera de nuestro alcance influya en nuestras decisiones, protegernos de los mensajes negativos, cuidar la manera como nos expresamos de los demás y de nosotros mismos, cambiar la manera de saludar a los demás, desarrollar una visión clara de nuestras metas, no perder nunca nuestra admiración por la belleza del universo, apreciar y dar gracias por aquello que poseemos, por



nuestras experiencias y habilidades y tener grandes expectativas de nuestro día, nuestras actividades y de las demás personas. Una actitud mental positiva no te convertirá en el más rápido, el más inteligente, o el más fuerte. Tampoco eliminará todos los problemas, pero sí te permitirá aprovechar al máximo tu potencial y obtener los mejores resultados. Ella no sólo te permitirá utilizar más eficazmente tus habilidades sino que también te ayudará a evitar aquellas cosas sobre las que no tienes ningún control y que te afectan negativamente.

UNIDAD: MIS RELACIONES FAMILIARES Y YO

Tema 1: Familia y estructura familiar



La familia es uno de los aspectos fundamentales de nuestra vida, es el sistema donde el individuo nace, crece, se desarrolla y se adapta a través de su ambiente más inmediato que es el entorno familiar y también influyen en él los ambientes más distantes que son la escuela, la comunidad o la sociedad.

De acuerdo con los científicos, existen varias versiones que dan cuenta del origen etimológico de la palabra familia, sin que haya verdadera unidad de criterios frente a este aspecto, algunos consideran que la palabra Familia proviene del latín *familiae*, que significa “grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens”

En concepto de otros, la palabra se derivada del término *famŭlus*, que significa “siervo, esclavo”, o incluso del latín *fames* (hambre) “Conjunto de personas que se alimentan juntas en la misma casa y a los que un pater familias tiene la obligación de alimentar”

Existen diversas defunciones de familia según el área de estudio desde la que se analice. A continuación revisaremos algunas de las definiciones más importantes.

El código de Familia del Estado de Yucatán en su artículo cuarto define a la familia como un grupo social básico creado por vínculos de parentesco o matrimonio que está presente en todas las sociedades. Idealmente, la familia proporciona a sus miembros protección, compañía, seguridad y socialización.

Como un grupo social básico creado por vínculos de parentesco o matrimonio que está presente en todas las sociedades. Idealmente, la familia proporciona a sus miembros protección, compañía, seguridad y socialización. (Art. 6 Código de Familia del Estado de Yucatán)



La sociología define a la familia como un grupo de personas unidas y que se ocupan de la crianza y educación de sus hijos, de acuerdo con las tradiciones y normas de su cultura.

Tan variable es la definición de familia, como las clasificaciones que existen de la misma, una de las clasificaciones más comunes es la que agrupa a la familia, según los miembros que la componen:

- *Familia nuclear*, padres e hijos (si los hay); también se conoce como «círculo familiar»;
- *Familia extensa*, además de la familia nuclear, incluye a los abuelos, tíos, primos y otros parientes, sean consanguíneos o afines;
- *Familia monoparental*, en la que el hijo o hijos vive(n) sólo con uno de los padres;
- *Familiarización de amigos*, aquellas conformadas únicamente por hermanos, por amigos (donde el sentido de la palabra "familia" no tiene que ver con un parentesco de consanguinidad, sino sobre todo con sentimientos como la convivencia, la solidaridad y otros), etcétera, quienes viven juntos en la mismo espacio por un tiempo considerable.

Tema 2: Comunicación familiar



Virginia Satir describe a la comunicación como el factor determinante de las relaciones que establecerá el individuo con los demás, y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo. La manera como sobrevivimos, la forma como desarrollamos la intimidad, nuestra productividad, nuestra coherencia, la manera como nos acoplamos todo depende de nuestra habilidad para comunicarnos con los demás.

Toda comunicación es aprendida; cada bebé llega al mundo con los elementos en bruto: no tiene concepto de sí mismo, experiencia alguna de interacción con los demás, ni experiencia para enfrentar las dificultades que le esperan en el mundo. Los bebés aprenden estas cosas a través de la comunicación con las personas que se hacen cargo de ellos.

Cuando hablamos aportamos a la comunicación más que un simple mensaje, aportamos nuestro *cuerpo*, que se mueve, toma una postura y refleja una figura de nosotros. Aportamos nuestros *valores*, los conceptos que representan el estilo personal para sobrevivir y tener una “buena” vida (los debiera y debería para uno mismo y los demás).

Aportamos nuestras *expectativas del momento*, mismas que brotan de nuestras experiencias pasadas, sobre todo aquella que hayan tenido relación con la persona con la que hablamos o el tema que estamos abordando.

Aportamos nuestros sentidos *vista, olfato, escucha, tacto e incluso hasta el gusto*, ya que en muchas ocasiones, mientras nos comunicamos nuestros sentidos se encuentran trabajando, concentrado en los elementos que se encuentran presentes en el contexto.

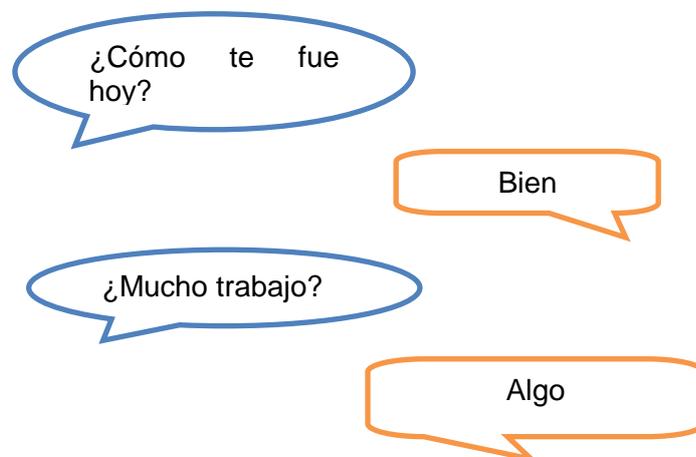
Aportamos nuestra *capacidad para hablar y escuchar* y más aún, nuestra capacidad para que la otra persona se sienta escuchada.

Finalmente aportamos *nuestros conocimientos y sentimientos*, que en la mayoría de las ocasiones sustentan nuestra postura antes las cosas que nos encontramos compartiendo con los demás.

Piensa entonces lo complejo que puede llegar a ser la comunicación familia, en la que se encuentran inmersos el papá, la mamá, los hijos, abuelos, etc. Cada uno aportando tantas cosas al dialogo y al mismo tiempo recibiendo tantas cosas de los demás.

Como ya hemos vista la comunicación incluye muchos elementos, que al considerarlos dentro del sistema familiar se pueden volver complejos, imagínate lo importante de estar correctamente comunicados y cuidar que cada uno de los elementos que aportamos transmitan de manera correcta el mensaje que queremos dejar en los demás. Ahora bien ya puedes entender porque existen muchos problemas en la comunicación familiar, como podemos observar en el siguiente ejemplo:

El viernes llegas a casa muy cansado después de una larga semana de exámenes, entrega de trabajos y actividades y mamá te pregunta muy entusiasmada...



Ante este diálogo, que es muy común en las familias, podemos hacer un análisis de los siguientes aspectos:

Mensaje	Mamá	Hijo
¿Cómo te fue? puede significar	Tuve un día complicado, me alegro que estés aquí	Se interesa por mí
	Estaba preocupada por tí	No me tiene confianza
	Me gustaría platicarte algo	Quiere controlar mi vida
	Noto que algo sucede	No quiero hablar del tema

Tema 4: Dinámica familiar

a. Estilos de crianza



Los estilos de crianza, de acuerdo a la definición del Dr. John Gottman, describen los modos como los padres reaccionan y responden a las emociones de sus hijos. Son importantes porque

la forma en la que los padres interactúan con los hijos sienta las bases para el desarrollo de las social, emocional e intelectual de los hijos. Además permiten conocer la dinámica familiar que se vive dentro de casa y los elementos que habría que trabajar para corregir situaciones no deseadas.

Baldwin (1940) estableció que existe una relación entre estilo de crianza de los padres y resultado del comportamiento posterior de sus hijos. Señalando 4 estilos fundamentales: **Democrático, Sobreprotector, Autoritario y Negligente.**

Estos estilos de crianza se encuentran directamente relacionados con la calidad de trato que proporcionan los padres y control que ejercen sobre sus hijos, como podemos observar en la siguiente tabla.

Características de cada estilo parental

A. Estilo democrático o autoritativo

El padre con autoridad, democrático o autoritativo, sería el padre exigente y al mismo tiempo sensible, que acepta y alienta la progresiva autonomía de sus hijos. Tiene una comunicación abierta con ellos y reglas flexibles. Tiene un buen cuidado con ellos y un buen afecto. Cuando aplica castigos estos son razonables y ejerce un control firme. Aplica una disciplina inductiva, ya que le explica el propósito de las reglas y está abierto a las argumentaciones sobre las mismas. Sus hijos son los que tienen el mejor ajuste, con más confianza personal, autocontrol y son socialmente competentes. Tienen un mejor rendimiento escolar y elevada autoestima.



B. Estilo comprensivos (permisivos o indulgentes)

El padre comprensivo se caracteriza por su talante razonador ante las normas que transmite a sus hijos. Estos son padres afectivos, se comunican bien con sus hijos y promueven una relación de confianza. La exigencia hacia los hijos es razonada, utilizan el diálogo para llegar a acuerdos y conseguir que los hijos cumplan con sus obligaciones. Exigen a los hijos un comportamiento maduro de responsabilidad. A cambio tienden a no utilizar estrategias coercitivas o imposición cuando sus hijos se portan mal.

Fomentan la independencia, la individualidad y un alto grado de autoestima.

C. Estilo autoritario

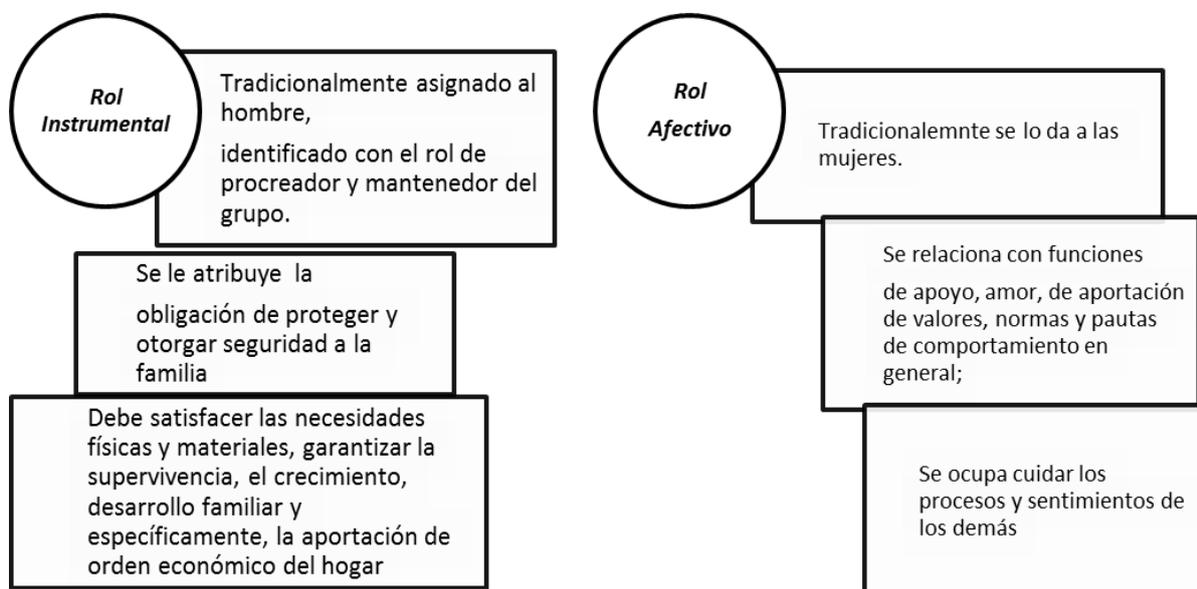
El padre autoritario establece normas con poca participación del niño. Sus órdenes esperan ser obedecidas. La desviación de la norma tiene como consecuencia castigos bastante severos, a menudo físicos. Ejerce una disciplina basada en la afirmación del poder. Sus exigencias con frecuencia son inadecuadas y los castigos son severos o poco razonables. La comunicación es pobre, las reglas son inflexibles, la independencia escasa. Por ello el niño tiende a ser retraído, temeroso, apocado, irritable y con poca interacción social. Carece de espontaneidad y de locus de control interno. Las niñas tienden a ser pasivas y dependientes en la adolescencia; los niños se vuelven rebeldes y agresivos

D. Estilo Indiferente o negligente

El padre indiferente o negligente es aquel que no impone límites y tampoco proporciona afecto. Se concentra en las tensiones de su propia vida y no le queda tiempo para sus hijos. Si además los padres son hostiles entonces los niños tienden a mostrar muchos impulsos destructivos y conducta delictivas.

b. Roles familiares: Son la totalidad de expectativas y normas que una familia tiene respecto a la posición y conducta de un individuo en la familia.

Dentro del sistema familia podemos encontrar diversos roles que se asignan a cada uno de sus miembros, estos por lo general están encaminados al buen funcionamiento del grupo y a la satisfacción de necesidades. Entre los roles más comunes podemos mencionar los roles instrumentales y los afectivos, los cuales se describen en el siguiente esquema:



Tradicionalmente los roles instrumentales y afectivos estaban asignados a los padres y madres respectivamente, sin embargo cada vez es más común que entre ambos realicen tareas de cada uno de los dos rangos, esto se debe en gran parte a los cambios en las estructuras de las familias actuales. Independientemente de la persona que asume los roles dentro del sistema familia, lo importante en este caso es que cada uno de los miembros de la familia sepa, asuma y realice las tareas que le correspondiente como miembro del sistema y que al mismo tiempo contribuya en ayudar a los demás.

VII. ANEXOS

ANEXO 1. PRESENTACIÓN DE INDUCCIÓN

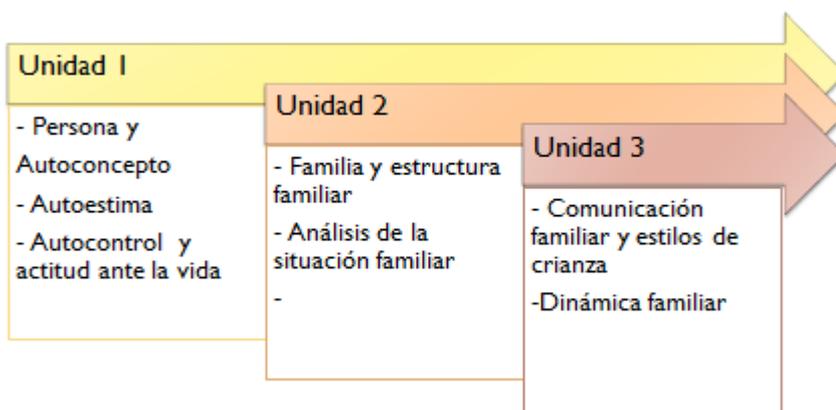
**INDIVIDUO
Y
FAMILIA**

*Actividad
"La Venta"*

Nuestra Asignatura



Contenido

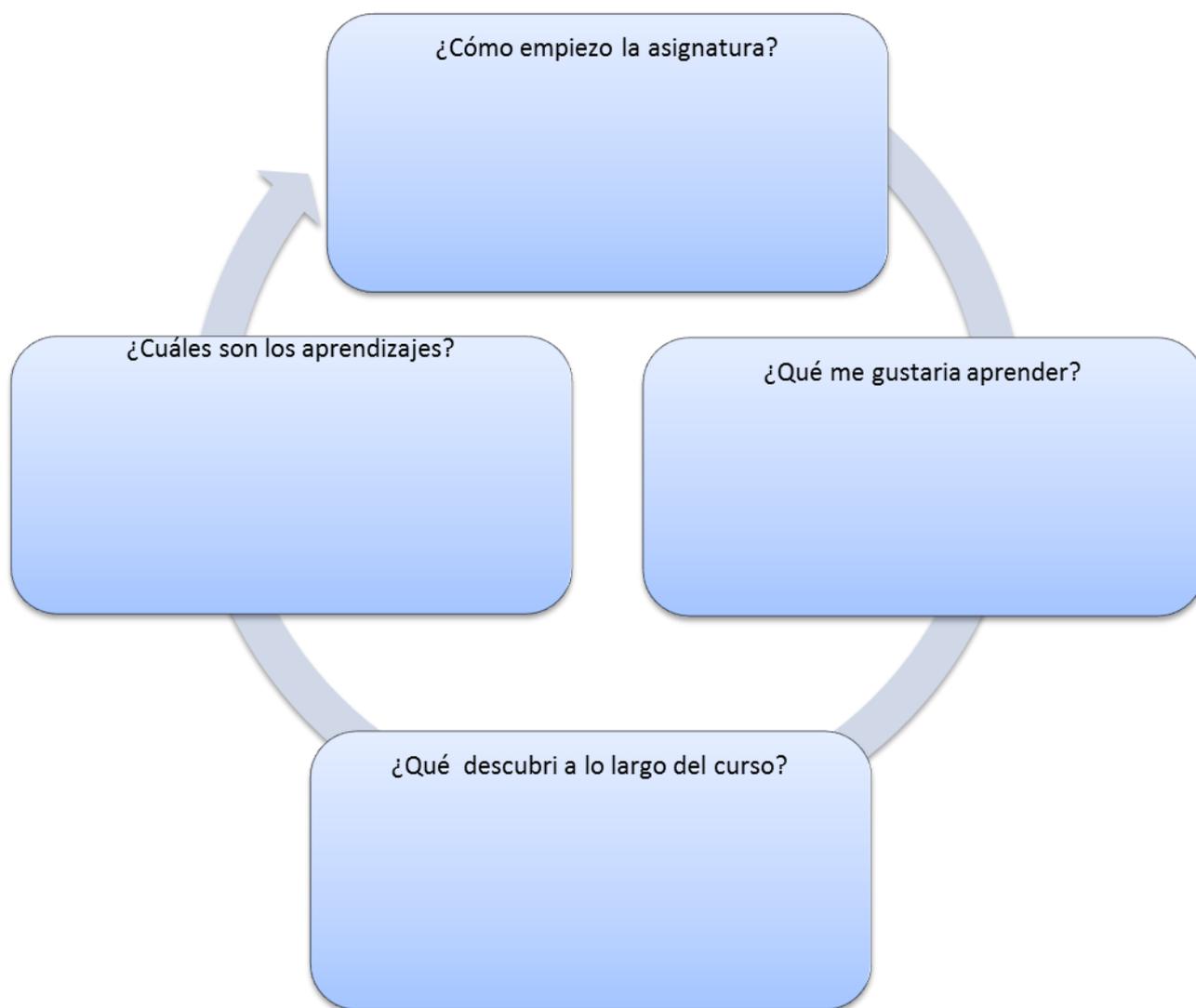


EVALUACION

Estrategias de Evaluación	Criterio de Evaluación	Ponderación
Portafolio de evidencias	- Participación en clase	10 %
	- Actividades de aprendizaje	35 %
	- Actividad de evaluación de cada unidad	15 %
	- Reflexiones individuales	10 %
	Total	70 %



ANEXO 2. "MIS EXPECTATIVAS"



ANEXO 3. FORMATO ACTIVIDAD “YO SOY YO”

LA MEJOR VERSIÓN DE MI:



LA VERSIÓN ACTUAL:



ANEXO 4. "FORMATO CUADRO CQA"

AUTOESTIMA		
¿QUÉ CONOZCO?	¿QUÈ QUIERO SABER?	¿QUÉ APRENDÍ?

ANEXO 5. PRESENTACIÓN AUTOESTIMA

I ♥ ME

AUTOESTIMA >



**Valoración afectiva que nos
hacemos de nosotros mismos**

Sentimiento de ser digno de...

Amor

Valoración

Respeto

Comprensión



Autoevaluación

Autoenaltrecimiento

Autoverificación



Autoestima Alta

Autoestima Media

Autoestima Baja





ANEXO 6. "CASO AUTOCONTROL"

"Déjame ser"

Aracelly es una chica de 19 años, estudiante de la carrera en mercadotecnia, últimamente está pasando por momentos difíciles, pues hace unos días su novio cortó con ella y para empeorar la situación se encuentra en periodo de exámenes ordinarios, lo cual le genera mucha angustia ya que por más que estudia, se pone muy nerviosa y al llegar al examen siente que olvida toda la información.

El primer día de exámenes ella entra al salón puntualmente, con la mirada triste y la cabeza caída, se sienta en su silla y espera a que el profesor le entregue su examen; no han pasado más de 10 min y entrega su examen, por lo que sus compañeros reaccionan extrañados.

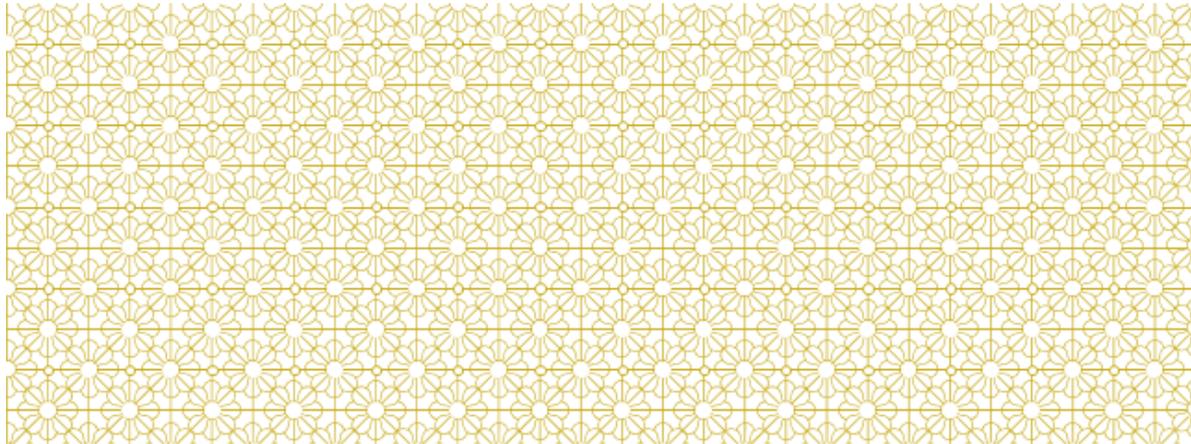
Al sonar el timbre y concluir el examen, todos los del grupo se enteran de que Aracelly no había ni un solo reactivo de su prueba y que el motivo de no estar concentrada en su evaluación fue la ruptura de su noviazgo.

Las amigas de Aracelly platican con ella para intentar animarla, pero esto parece empeorar las cosas porque ella se enoja mucho, gritándoles a sus compañeras que nadie la entiende y que ella puede resolver la situación sola.

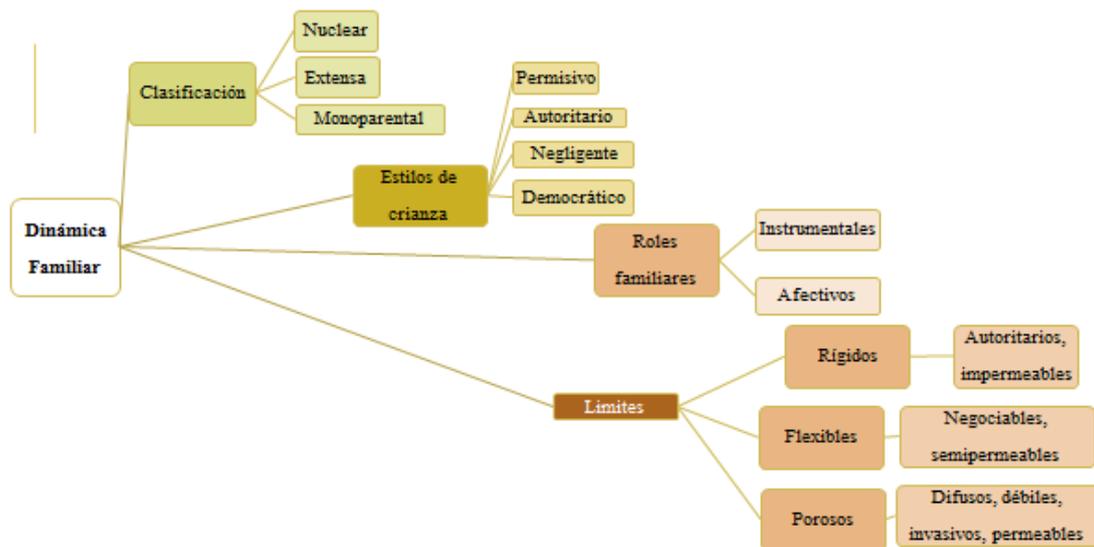
Después de pensar mucho en lo que había pasado Aracelly se da cuenta que por su decisiones estaba a punto de reprobado la asignatura y sus compañeras estabn enojadas con ella.

Al día siguiente la alumna se encontraba arrepentida de lo que hizo y decide hablar con el maestro, para explicarle la situación, con la esperanza de tener otra oportunidad, desafortunadamente el maestro le dice que lo lamenta, pero que no es una causa justificable el darle otra oportunidad; Aracelly se encuentra desesperada, pues el examen vale gran parte de su calificación final, por lo que corre el riesgo de irse como irregular.

ANEXO 7. PRESENTACIÓN DINÁMICA FAMILIAR



DINÁMICA FAMILIAR



CLASIFICACIÓN DE LAS FAMILIAS SEGÚN SUS LÍMITES



ANEXO 8. SONORAMA ROLES FAMILIARES

Roles Familiares



Expectativas !!!



Normas !!!



**Comportamientos
esperados!!!**



Sana convivencia familiar !!!



Buen
funcionamiento
del grupo !!!

Satisfacción de necesidades !!!



Roles más comunes !!!



*Roles
instrumentales*



*Roles
afectivos*

Roles instrumentales

Garantizar seguridad



Roles Afectivos

Apoyo,
promoción de valores
y cuidados



© BRAZO A MAMÁ

¿Cómo se establecen los roles?



Roles
Instrumentales



Padres

Roles
Afectivos



Madres

Apoyo de:

Hermanos



Abuelos

Tíos



