



República de Honduras  
Secretaría de Educación

## GUÍA DE AUTOAPOYO SOCIOEMOCIONAL



**ASI SOY  
PEROO...  
PUEDO  
CAMBIAR**



## PRESENTACIÓN

La Secretaría de Estado en el Despacho de Educación, a través de la Subsecretaría de Asuntos Técnico-Pedagógicos y la Subdirección General de Educación para la Prevención y Rehabilitación Social, aporta a la niñez, adolescencia y juventud de la Educación Básica y Media del Sistema Nacional de Educación, una herramienta técnica y metodológica denominada “ASI SOY YO.....PERO PUEDO CAMBIAR”.

Guía de Autoayuda Socioemocional que contribuirá en los educandos a descubrirse, reflexionar, hacer compromisos consigo mismo y tomar sabias decisiones para su beneficio personal, familiar y social.

Esta contribución ha sido posible, gracias al apoyo y cooperación de la Organización de Estados Iberoamericanos. (OEI), y a la Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo. (AECID); en el Marco del Programa Regional de Formación en Democracia y Ciudadanía para la Garantía de los Derechos Humanos a través de la ejecución del Proyecto “Generando Espacios de Asertividad en la Comunidad Educativa”.

Aspiramos a que esta Guía de Autoapoyo Socioemocional, sea aprovechada al máximo por cada uno de los educandos en los niveles de Educación Básica y Media, con el apoyo, ayuda decisiva y orientadora de los docentes del país.

# INDICE

<b>I-Propósito.....</b>	<b>1</b>
<b>II-Objetivo.....</b>	<b>1</b>
<b>III- Metodología.....</b>	<b>1</b>
<b>IV-Estructura metodológica.....</b>	<b>2</b>
<b>A- Aspectos Centrales.....</b>	<b>2</b>
<b>&gt;Familiar.....</b>	<b>2</b>
<b>&gt;Afectivo.....</b>	<b>12</b>
<b>&gt;Educativo.....</b>	<b>28</b>
<b>&gt;Social.....</b>	<b>45</b>
<b>B -Desarrollo de la Guía por aspectos</b>	
<b>1) Objetivos a alcanzar en el joven</b>	
<b>2) Descripción del aspecto</b>	
<b>3) Dinámicas</b>	
<b>4) Ampliando mis conocimientos</b>	
<b>5) Reflexión y compromisos del joven</b>	
<b>6) Frases inspiradoras</b>	
<b>C Valoración de la guía</b>	

## **I-PROPÓSITO**

El propósito de esta guía está encaminado a que usted niño, joven que posee valores, virtudes, sueños, anhelos, dones y talentos; encuentre en ella, elementos que le hagan reflexionar sobre su vida, a descubrirse a si mismo, tomar decisiones con propiedad y generar cambios en sus relaciones cotidianas y ambientes en los cuales convive, como parte de sus aspiraciones, hacia un mejor futuro y que satisfaga sus necesidades, el cual hoy no ha descubierto o visualizado.

## **II-OBJETIVO GENERAL**

Que se identifique con las diferentes técnicas y dinámicas y obtenga cambios positivos y así revalorice tu identidad personal, familiar, educativa y social en beneficio de tu comunidad local.

## **III-METODOLOGÍA**

La presente guía, está elaborada de manera práctica, sencilla y dinámica; dentro de ella encontrará una serie de actividades que le llevarán a reflexionar y que deberá resolver con una actitud de sinceridad y honestidad.

Así mismo encontrará al final de cada aspecto central una pequeña información que le permitirá ampliar tus conocimientos, hacer reflexiones y compromisos consigo mismo así como frases inspiradoras que le motivarán para continuar su camino hacia el éxito.

## IV- ESTRUCTURA METODOLÓGICA

### A- ASPECTOS CENTRALES

- >Familiar
- >Afectivo
- >Educativo
- >Social

### B-DESARROLLO DE LA GUÍA POR ASPECTOS

#### ASPECTO FAMILIAR

##### 1. Objetivos

Al desarrollar las experiencias de aprendizaje que se te presentan podrás:

- 1-Reconocer la influencia que ejercen los miembros de la familia en tu vida.
- 2-Fortalecer las relaciones entre los miembros de tu familia.
- 3-Construir en conjunto, metas y objetivos familiares.

##### 2. Descripción

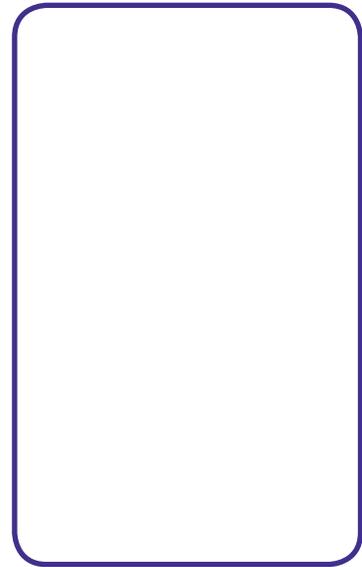
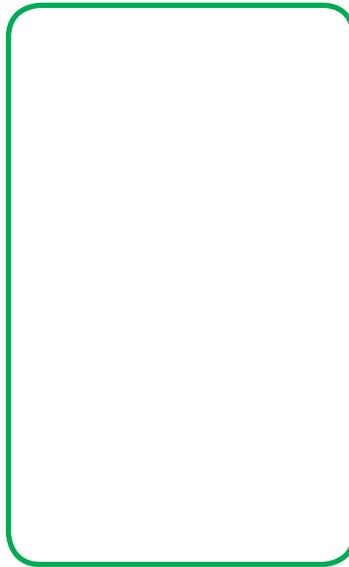
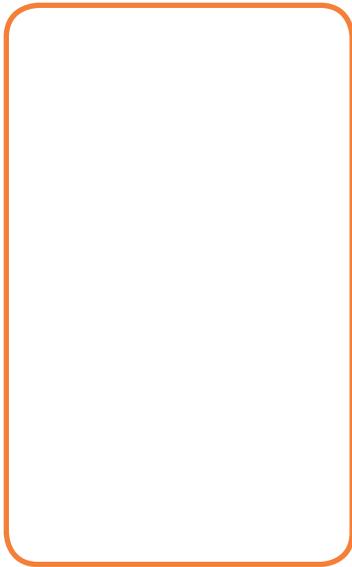
Este aspecto está orientado a destacar que la familia es el conjunto formado por todas aquellas personas que te quieren, comprenden, se preocupan por ti, te ayudan y no te dejan solo cuando más lo necesitas.



### 3.Dinámicas

#### 3.1 Miembro de la Familia

Escribe en los diferentes recuadros el nombre de un familiar con el cual te identificas y el concepto que de él o ella tienes.



¿Qué influencia tiene cada uno de ellos en tu vida?

---

---

---

---

¿Qué acciones consideras importantes hacer para mantener una relación permanente con esas personas?

---

---

---

---

---

### 3.2 Lluvia de ideas

A continuación, encontrarás una lista de palabras, escribe el concepto que tengas de cada una de ellas.

**Familia:**

---

---



**Padre:**

---

---

**Madre:**

---

---

**Hermano:**

---

---



**Hermana:**

---

---

**Tío:**

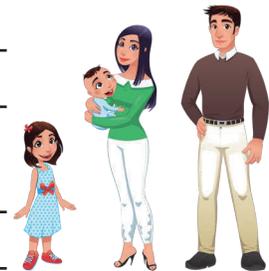
---

---

**Tía:**

---

---



**Primo:**

---

---

**Prima:**

---

---

**Abuelo:**

---

---

**Abuela:**

---

---



Ahora selecciona tres con las cuales te identificas y explica el ¿porqué?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3.3 Gráfico de cumpleaños

Escribe en la siguiente columna el nombre de los miembros de tu familia y coloca a la par su fecha de cumpleaños.

**CUMPLEAÑERO**

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_



**FECHA**

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué descubriste y de acuerdo a ello que harás ahora?

---

---

---

---

---

---

---

---

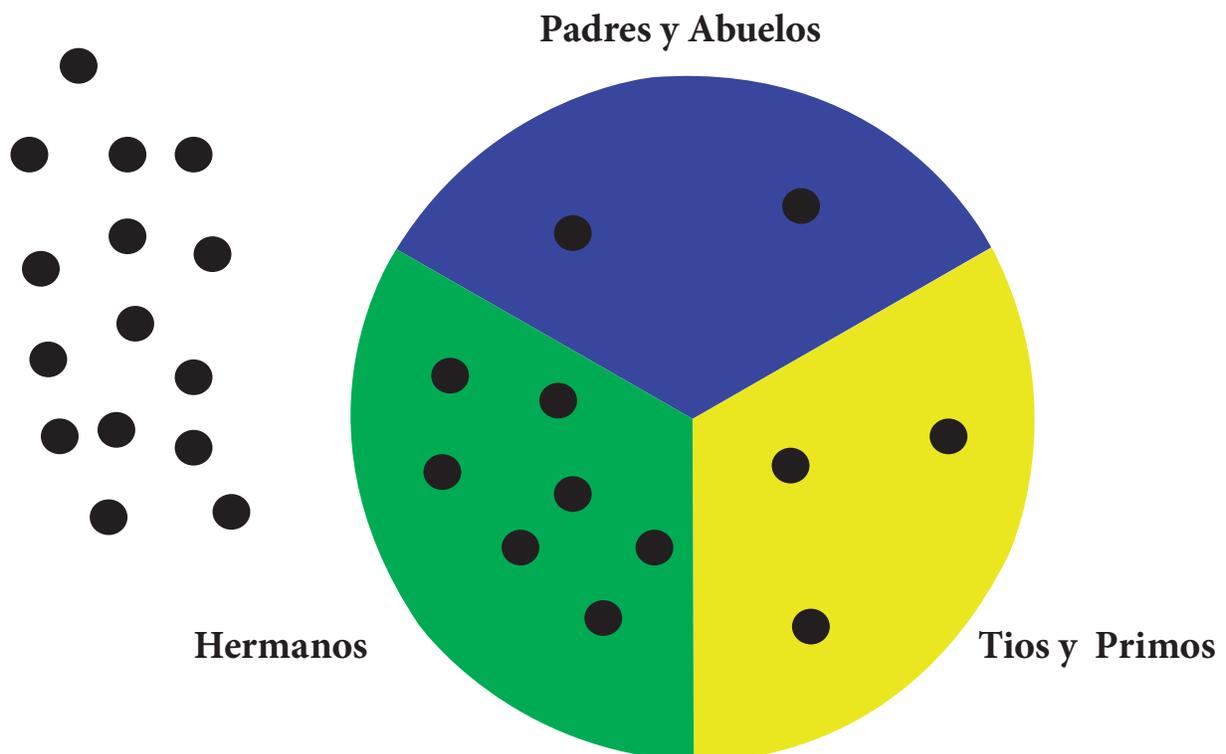


### 3.4 Mapa de autores

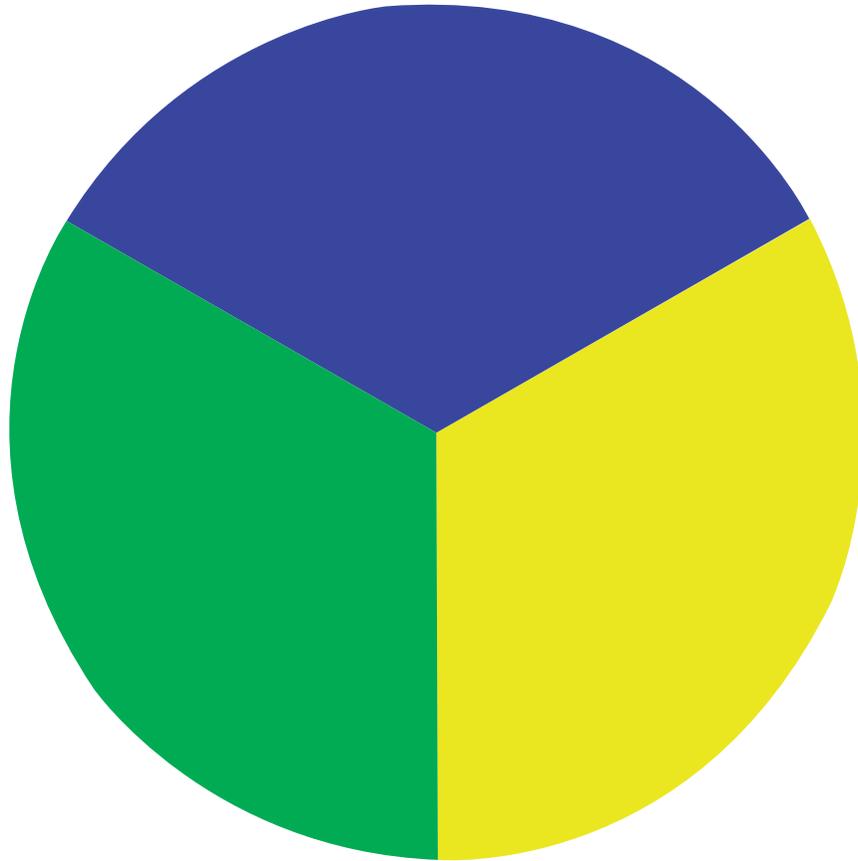
En esta dinámica descubrirás los niveles de interacción que tienes con los miembros de tu familia.

Se te presenta una circunferencia dividida en tres partes que corresponden a la familia, utilizando pequeños círculos escribirás en cada uno de ellos el nombre de las personas con las que te relacionas, y luego los ubicarás en cada una de las partes de la circunferencia conforme el caso, colocándolos cerca o más distantes del centro según el grado de relación y confianza que les tienes.

**Ejemplo:**



Con esta dinámica lograrás identificar a las personas más cercanas a ti, a las cuales puedes acudir para que te apoyen en tus estudios, aspiraciones, y cualquier situación problemática que tengas.



### 3.5 Descubriendo mi relación familiar

En las siguientes afirmaciones y en el espacio en blanco valora de 1 a 10 cada una, según tu criterio.

- Hablo frecuentemente con los miembros de mi familia.
- Respeto y obedezco las disposiciones de mis padres.
- Mis padres son mis confidentes.

- Me gusta colaborar con los quehaceres del hogar.
- Mantengo ordenado mi espacio físico.
- Practico principios y valores éticos y morales dentro de la Familia.
- Estoy pendiente de las necesidades de la casa.
- Ayudo a mis padres en la solución de problemas.
- Me siento orgulloso de mis padres.
- Participo en las reuniones familiares.

Haz la sumatoria de los valores obtenidos y según la escala que te damos a continuación, descubre tu relación familiar.

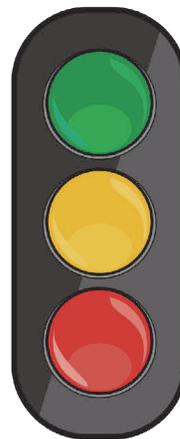
**Escala**

80 a 100= Muy Bueno

50 a 79= Bueno

Menos de 50 = Necesitas mejorar.

**Semáforo de relación familiar:**



**Muy Bueno**

**Bueno**

**Necesita Mejorar**

#### **4-Ampliando mis conocimientos**

La Familia o núcleo familiar es la principal célula de la sociedad, con valores, costumbres, normas, principios, creencias, tradiciones y con su propia cultura; está conformada por el padre, la madre y los hijos e hijas.

Las familias son diferentes, unas más numerosas que otras, pero todas buscan satisfacer las necesidades de cada uno de sus miembros.

En la familia los niños y los jóvenes aprenden a expresar sus sentimientos, a pensar, hablar, amar, respetar, obedecer y muchas cosas más.

En resumen, hay distintos tipos de familia, porque se organizan de diferentes maneras, en todos los casos se trata de un grupo humano muy importante para la formación de las personas, de lo cual se concluye que en la familia se viven desde muy pequeños, situaciones trascendentales que a veces dejan huella para toda la vida, que benefician o afectan al ser humano y a la sociedad misma.

#### **5-Reflexiones y compromisos**

¿Qué has descubierto a través de estas dinámicas, sobre tu relación familiar?

---

---

---

---

¿Qué acciones realizarías para mejorar o superar tu relación con todos los miembros de tu familia?

---

---

---

---

## Compromisos

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6-Frases inspiradoras

“La familia es la más grande obra que la naturaleza haya creado”.  
(George Santayana)

“El vínculo que te une a tu familia no solo es el de la sangre, sino también los principios, valores éticos, morales y espirituales que te han inculcado”.  
(Richard Bach)

“La familia es una de las obras maestras de la naturaleza.”  
(George Santayana)

# ASPECTO AFECTIVO

## 1-Objetivo

Con el desarrollo de las siguientes dinámicas podrás:

- 1-Encontrar significado a tu vida presente y futura.
- 2-Afianzar valores éticos, morales y espirituales.
- 3-Respetar y mantener una buena relación con tus semejantes.

## 2-Descripción

Lo esencial del ser humano, es su vida interior, es un proceso dinámico mediante el cual las personas encuentran trascendencia y un sentido a la vida, a través de sensaciones, emociones, sentimientos, estados de ánimo, amor, amistad, respeto, honestidad, paciencia y confianza.

## 3-Dinámicas

### 3.1-Nombres y adjetivos

Piensa en tres adjetivos que se escriban con cualquier letra de tu nombre y que describan cómo te sientes, cómo estás o cómo eres.

#### Ejemplo:

Soy FERNANDO y estoy feliz

Soy FERNANDO y estoy enamorado

Soy FERNANDO y soy rebelde

Escribe ahora tu nombre y los adjetivos que describen cómo te sientes.

Soy \_\_\_\_\_ y estoy \_\_\_\_\_

Soy \_\_\_\_\_ y me siento \_\_\_\_\_

Soy \_\_\_\_\_ y soy \_\_\_\_\_



Describe con cuál de esos adjetivos te identificas más.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3.2-Descubriendo y practicando valores

Lee detenidamente la siguiente fábula, subraya los valores que en ella encuentres.



#### El mandarín impaciente (Jiang Yingle)

En un lugar de la China, un mandarín recibió la noticia de que pronto iba a ser nombrado magistrado. Estaba muy contento e impaciente por estrenar el cargo.

Entonces, un amigo suyo, un hombre mayor y muy sabio, fue a hacerle una visita.

Recuerda bien este consejo– le dijo– No pierdas jamás la paciencia. Porque si eres capaz de ser paciente con todos en tu nuevo puesto, todos te apreciarán.

Sí, sí, lo haré- respondió feliz el mandarín.

Pero cada día su amigo acudía a su casa para darle el mismo consejo. Un día, y otro, y así hasta cinco veces. Entonces, el mandarín se cansó y dijo enfadado: ¿Te crees que soy tonto? ¡Ya te oí! ¡Es la quinta vez que me lo repites!

Y el amigo, sereno, le miró y le dijo:  
¿Ves cómo no es nada fácil ser paciente? Ya te lo advertí.

¿Qué opinión tienes sobre el valor de la paciencia?

---

---

---

---

---

Con honestidad escribe si ese valor predomina en tu persona. Explica.

---

---

---

---

---

### 3.3-Reaccionando ante los estímulos

Describe con pocas palabras ¿cómo reaccionarías ante las siguientes situaciones que se te presentan?

Problemas familiares.

---

---



Separación de tus amigos.

---

---

Muerte de un ser querido.

---

---



Término de una relación amorosa.

---

---

Resultados desfavorables en los exámenes.

---

---



Embarazo no deseado.



---

---

Bulling (acoso) de tus compañeros.

---

---

Falta de recursos económicos.



---

---

Ser seleccionado en tu equipo.

---

---

Contar con la confianza de tus padres y docentes.



---

---

### 3.4 Mejorando mi sentimientos y afectos

A continuación se te presentan diferentes estados anímicos del ser humano, identifica por lo menos cuatro de ellos y escribe de que manera podrías mejorar tus estados de ánimo.

Aburrimiento

---

---

---

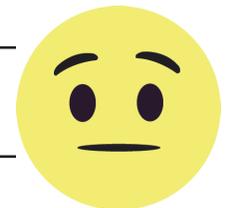


Indiferente

---

---

---



Amoroso

---

---

---



Divertido

---

---

---



Sorprendido

---

---

---



Triste

---

---

---



Emocionado

---

---

---



### 3.5- ¿Qué hacer?

En las siguientes imágenes se te presentan diversas situaciones que podrías vivirlas, escribe en los espacios en blanco ¿Qué harías ante tal situación?

Bulling. (Acoso)



---

---

---

Robo

---

---

---

Agresión (física o verbal)



---

---

---

Ridiculizar en público

---

---

---

Reconocimientos



---

---

---

Elogios / halagos

---

---

---

Premios

---

---

---



Atracción del sexo opuesto

---

---

---



### 3.6-Mi identidad

Sabes que los animales tienen sus propias características, no solamente en lo físico sino también en su modo de reaccionar.

De la siguiente lista de animales encierra con un círculo por lo menos tres con los cuales te identificarías:

• León



• Búho



• Águila

• Caballo

• Perro



• Tortuga



• Leopardo

• Liebre

• Hormiga

• Oso

• Loro



• Cerdo



• Mono

• Castor

¿Qué características identificas en ti, en relación a los animales seleccionados?

---

---

---

---

---

### 3.7 Descubriéndome

**En las siguientes afirmaciones marca de 1 a 10 aquellas con las cuales te identificas.**

- \_\_\_ Gusto de conversaciones productivas.
- \_\_\_ Mantengo ordenadas todas mis cosas.
- \_\_\_ Me gusta el ahorro, administro bien mi dinero.
- \_\_\_ Cultivo mi mente con buena lectura y buenas conversaciones.
- \_\_\_ Practico principios y valores éticos y morales.
- \_\_\_ Soy temeroso de Dios.
- \_\_\_ Disfruto colaborar y apoyar a las personas.
- \_\_\_ Me gusta disfrutar de la comida.
- \_\_\_ Gusto de la música moderna.
- \_\_\_ Respeto los símbolos patrios.
- \_\_\_ No tomo decisiones cuando estoy enojado.
- \_\_\_ Escucho pacientemente a mis padres y maestros.
- \_\_\_ Asisto regularmente a la iglesia.
- \_\_\_ Participo en equipos deportivos.
- \_\_\_ En las redes sociales selecciono temas que contribuyen a mi cultivo interior.

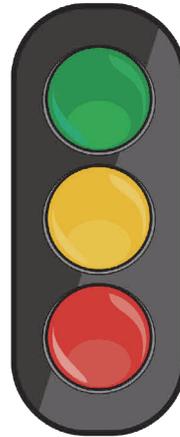
Suma los valores dados y según la escala que te damos a continuación, descúbrete!!!

**Escala**

De 101 a 150= Excelente

De 51 a 100= Normal

De 0 a 50= Mejorable



**Excelente**

**Normal**

**Mejorable**

Con esta dinámica ¿Qué has descubierto en tí?

---

---

---

---

---

---

---

---

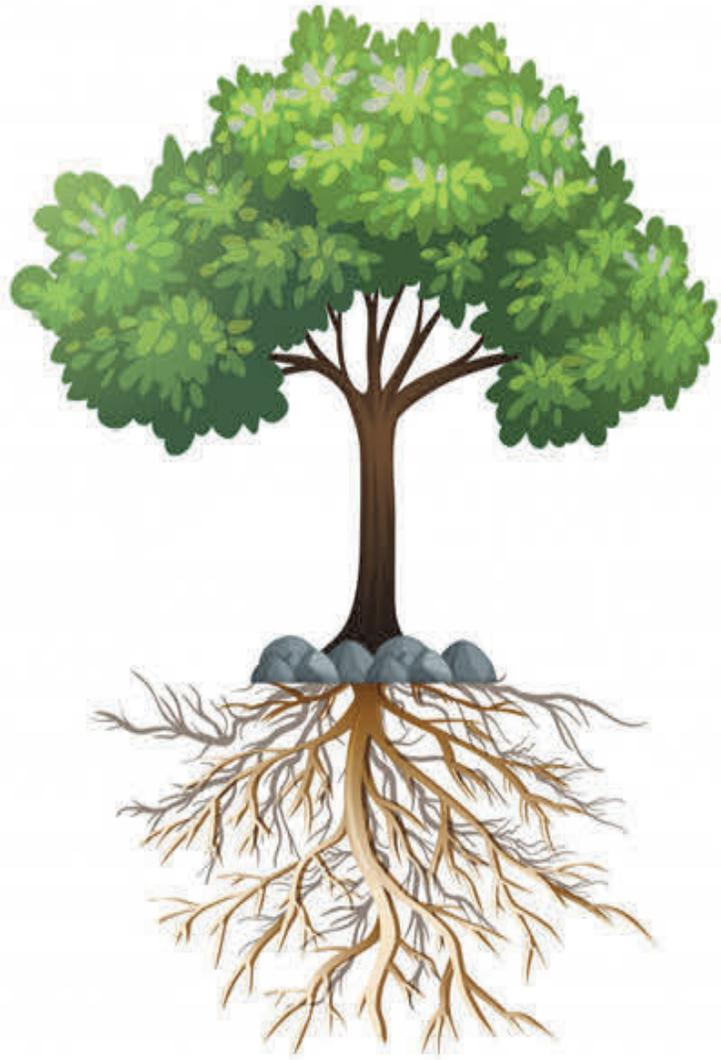
---

---

### 3.8 El árbol de problemas

A continuación se te presentan cuatro problemas, selecciona dos de ellos y utilizando cada árbol coloca en las raíces las causas, en el tronco el problema y en la copa de cada árbol los efectos y posibles soluciones analizando las causas.

1. Suicidio
2. Drogas
3. Organizaciones ilícitas
4. Embarazos no deseados





---

---

---

---

---

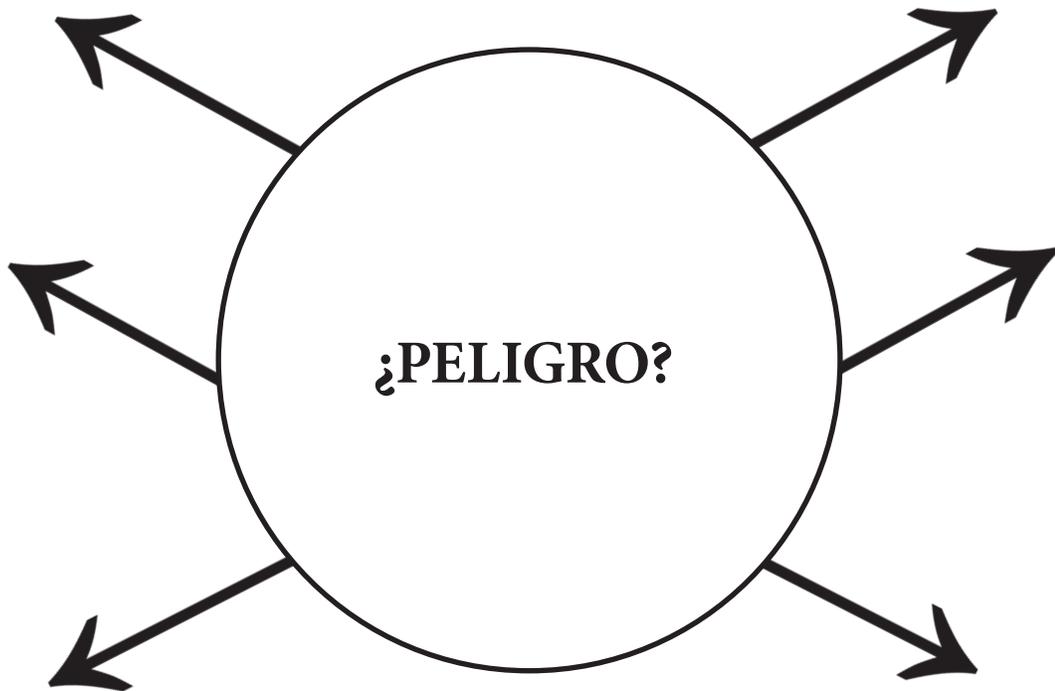
---

---

---

### 3.9 Protegiéndome

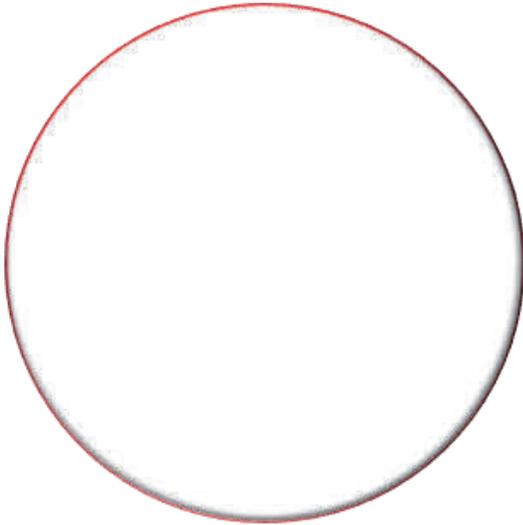
En el siguiente círculo escribe un peligro y en las flechas que salen del mismo, escribe que acciones protectoras realizarías en caso de verte en peligro.



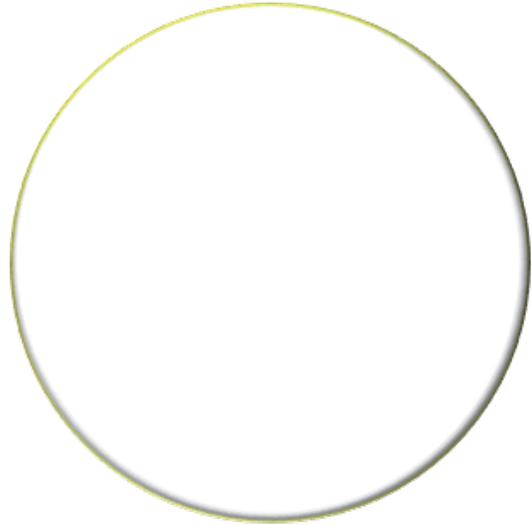
### 3.10 Evaluación personal

En los siguientes círculos escribe lo que has descubierto en ti mismo.

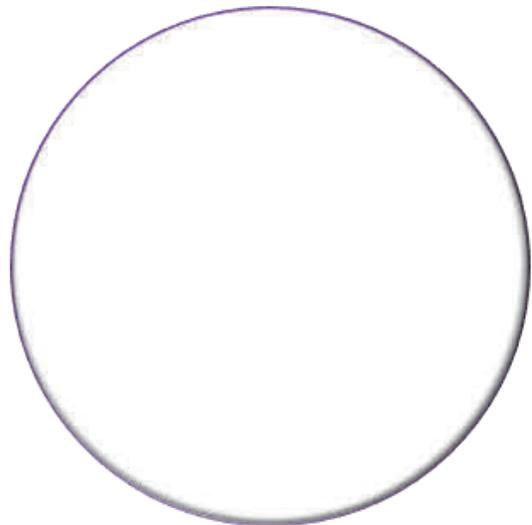
**Fortalezas**



**Debilidades**



**Aspiraciones**



#### **4-Ampliando mis conocimientos**

Los afectos y sentimientos se conciben como las reacciones orgánicas internas que experimenta un individuo, cuando responde a ciertos estímulos externos, que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, un objeto, un lugar, un suceso o un recuerdo importante entre otros.

En resumen, la parte afectiva del ser humano representa su vida interior. (alma, corazón y espíritu) que se desarrolla como un proceso dinámico mediante el cual encuentra trascendencia y sentido a su vida a través de las relaciones interpersonales entre la familia, amigos y personas significativas en nuestra vida, por lo cual se hace necesario e importante el cultivo de su vida interior que es el alma , corazón y espíritu.

#### **5.-Reflexiones y compromisos**

¿Consideras que las experiencias de aprendizaje desarrolladas te han permitido conocer tu mundo interior?

---

---

---

---

Habiendo descubierto tu interior, ¿Qué acciones harás para provocar los cambios necesarios en tu vida?.

---

---

---

---

## 6- Frases inspiradoras

**“El medio para hacer cambiar de opinión es el afecto no la ira”.**  
**(Dalai Lama)**

**“Nunca dejes de mostrar tu afecto y gratitud a quien creas que lo merezca. Hay abrazos que salvan vidas sin saberlo”.**  
**(Ignacio Moro)**

**“Seas como seas, ames como ames: nunca escondas una muestra de afecto.” (Jaume d Urgell)**

**De la abundancia del corazón habla la boca.(Mateo:12.34)**

# ASPECTO EDUCATIVO

## 1. Objetivos

**Las siguientes dinámicas te ayudarán a:**

1-Descubrir: principios, valores, capacidades, destrezas, habilidades, actitudes, aptitudes, competencias dentro de ti mismo; las que deberás fortalecer.

2-Superar dificultades y debilidades para ser un buen educando, un profesional exitoso y un mejor ser humano.

## 2. Descripción

Este aspecto es determinante porque enriquece la cultura, el espíritu, los valores y todo aquello que nos caracteriza como seres humanos, por cuanto la educación es necesaria e indispensable en todo sentido.



### 3. Dinámicas

#### 3.1-Mi vida en un dibujo

Dibuja en cada una de las figuras que se te presentan, un hecho importante en tu vida escolar.

**PASADO**



**PRESENTE**



En la siguiente imagen, dibuja como te visualizas en el futuro.



¿Cómo valoras cada momento vivido en tu centro educativo?

---

---

---

---

---

---

---

---

Escribe en los siguientes recuadros por lo menos tres influencias negativas y positivas que hayas tenido en el centro educativo.

**POSITIVA**

**NEGATIVA**

En el siguiente recuadro, escribe que efectos consideras, tendrán esas influencias en tu vida futura.

### 3.2-Lluvia de ideas

A continuación, encontrarás una lista de palabras, escribe brevemente lo que piensas de cada una de ellas.

Centro educativo

---

---



Profesor

---

---

Profesora

---

---



Compañeros

---

---

Compañeras

---

---



Director

---

---

Asignaturas

---

---



Mobiliario

---

---



Biblioteca

---

Área recreativa

---

---



De todas ellas, ¿cuáles son las más importantes para ti y por qué?

---

---

---

---

---

---

Ahora, selecciona tres personas con las cuales te identificas en tu centro educativo y explica él ¿por qué?



### 3.3- Piensa y reflexiona

¿Qué es lo que más te gusta como educando, Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---



¿Cuál es tu asignatura preferida?

---

---

---

---

---

---

---

---



¿Cuál es la asignatura que menos te gusta, por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué es lo que menos te gusta de ser educando, ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

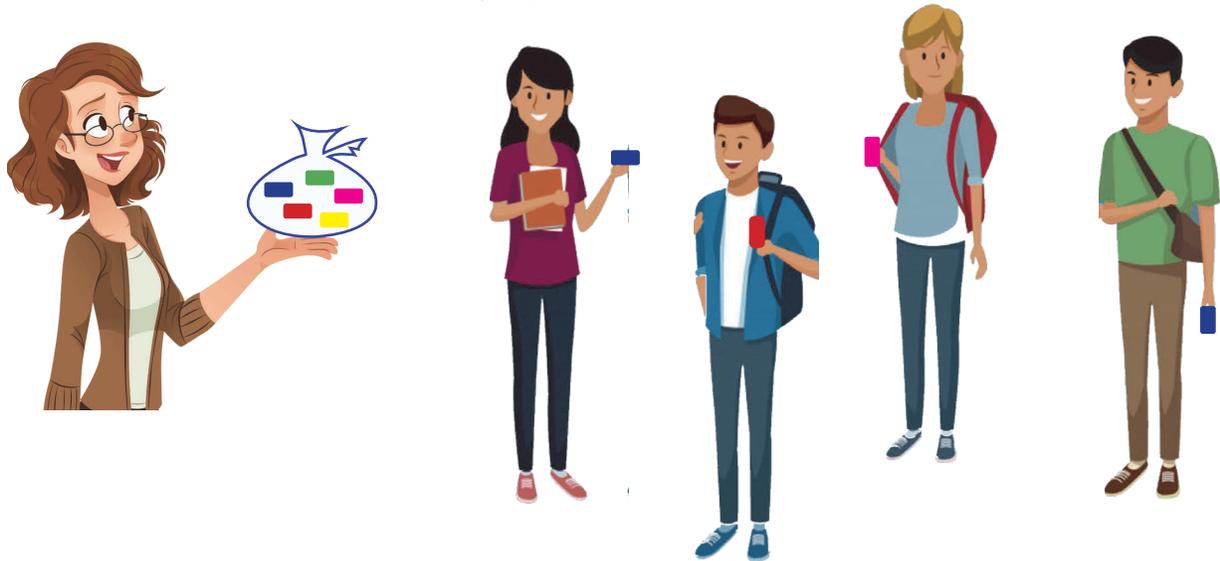
---

---



### 3.4-Rompecabezas

La docente presentará en una bolsa los valores, escritos en un cartoncillo, cada educando sacará de la bolsa un cartoncillo, los que coincidan con el mismo valor, conformarán un grupo.



Cada grupo discutirá entre sí, lo que consideren de ese valor, seguidamente un miembro del grupo expondrá ante los demás sus conclusiones.



Finalmente se recogerán todos los cartoncitos y se armara el rompecabezas de valores.



### 3.5-Menú del saber

De las diferentes profesiones u oficios que se te presentan, selecciona por los menos tres de tu preferencia, marcando con una (X) en el cuadro y explica el Por qué.

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Docente                       |  | <input type="checkbox"/> Músico                        |  |
| <input type="checkbox"/> Ebanista.                     |  | <input type="checkbox"/> Estilista                     |  |
| <input type="checkbox"/> Ingeniero.                    |   | <input type="checkbox"/> Periodista                    |   |
| <input type="checkbox"/> Técnico en computación.       |   | <input type="checkbox"/> Reportera / Reportero         |  |
| <input type="checkbox"/> Pintor / Pintora              |  | <input type="checkbox"/> Técnico en<br>Diseño Gráfico  |   |
| <input type="checkbox"/> Doctor/ Doctora               |   | <input type="checkbox"/> Abogado / Abogada             |   |
| <input type="checkbox"/> Enfermera/ Enfermero          |   | <input type="checkbox"/> Licenciado(a) en<br>Economía. |  |
| <input type="checkbox"/> Maestro de<br>Construcción    |  |  |   |
| <input type="checkbox"/> Bachiller en Promoción Social |   |  |   |

Escribe. YO QUIERO SER \_\_\_\_\_  
¿Porque?

---

---

---

Definido lo que esperas ser, ¿Qué retos consideras tendrás que vencer, para alcanzar tus sueños o metas?

---

---

---

---

---



### 3.6- Burbuja del conocimiento

A continuación, se te presenta una palabra enlace JÓVENES, la cual deberás enlazar con las demás palabras que se te dan, así formarás una oración según tu creatividad.

#### JÓVENES

- Estudio
- Fracaso
- Lectura
- Vicios
- Éxito

---

---

---

---

---

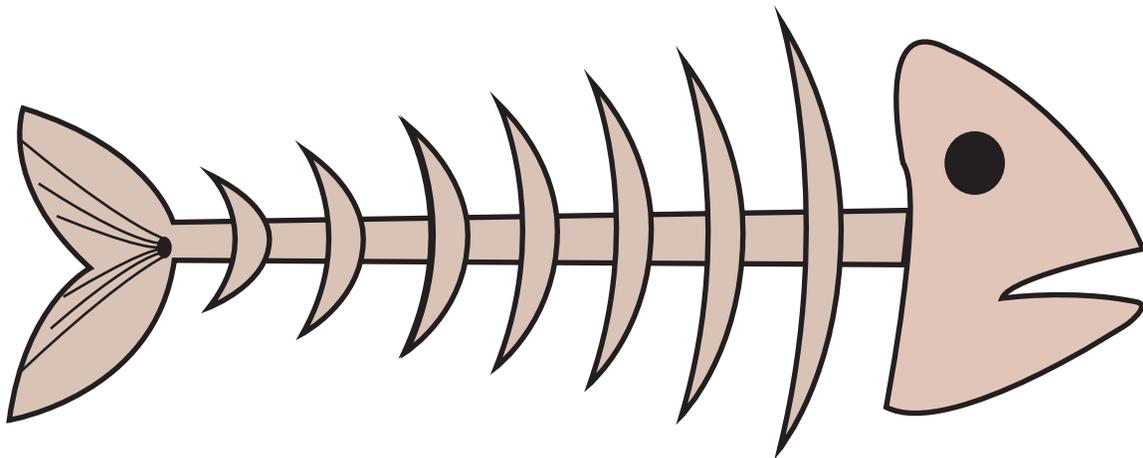
### 3.7-La espina

A continuación, se te presenta un listado de problemas educativos selecciona uno y utilizando la figura de un pez, señala las posibles causas de ese problema, así como las soluciones que tu consideres.

En la cola escribe el problema, en las espinas las causas y en la cabeza las soluciones.

#### Problemas

- Fracaso escolar
- Convivencia escolar
- Deserción



Determinadas las causas, ¿cuál de ellas consideras afecta más ese problema y cómo crees se podría combatir?

---

---

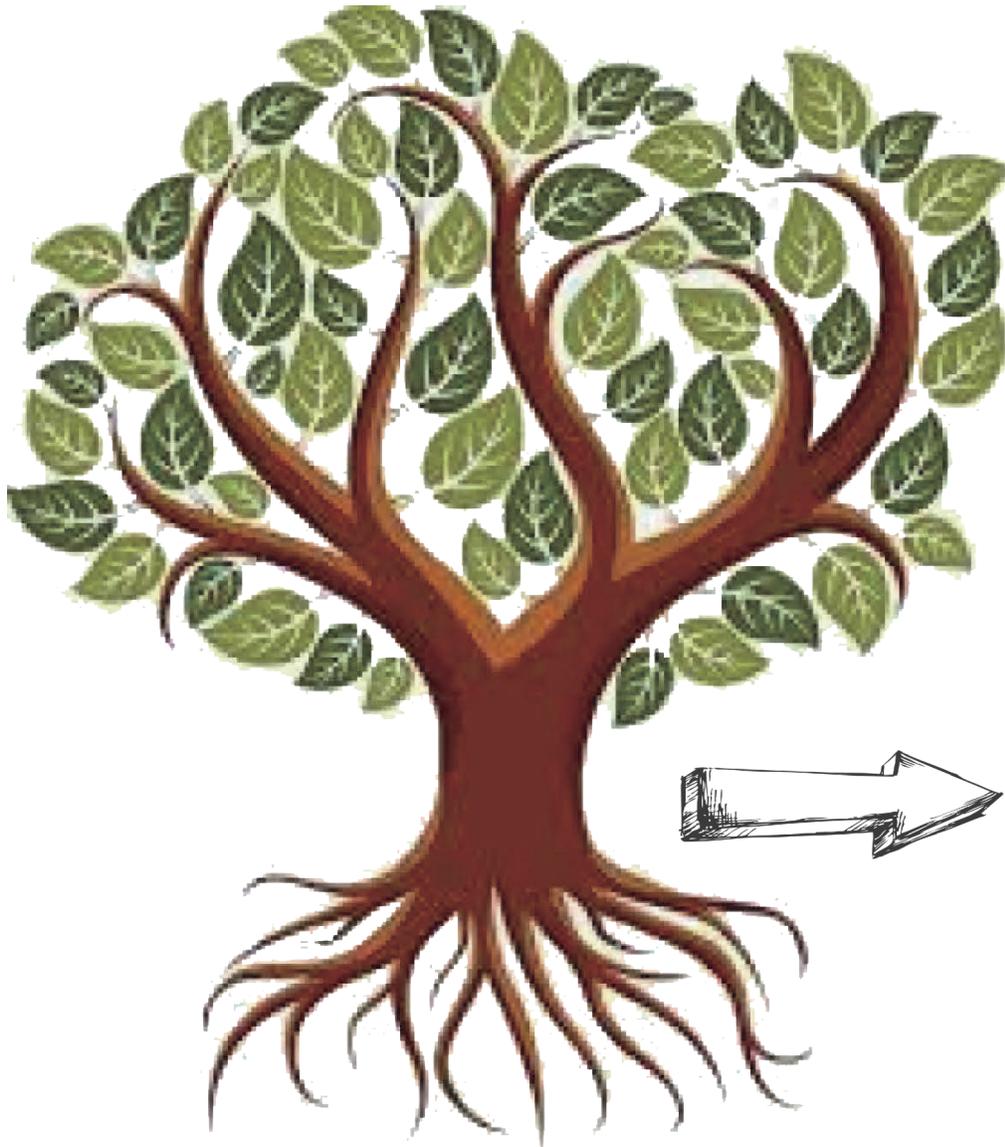
---

---

---



### 3.8 El árbol de problemas



La educación  
virtual en  
tiempos de  
pandemia

En la figura del árbol, y específicamente en el tronco, se te presenta como problema; **La educación virtual en tiempos de la pandemia** (escribe en las raíces las causas que ha originado este problema, luego en las hojas del árbol los efectos y sugiere posibles soluciones dando respuesta a las causas.

Causa = Motivo o razón por la cual sucede algo.

Efectos = Es el resultado, consecuencia que se deriva de una causa

Una vez terminado el ejercicio, el docente realizará un conversatorio ampliando el tema y aconsejando a cada uno de sus educandos.

### 3.9 La rejilla

A continuación se presenta una fábula, léela detenidamente en ella encontrarás algunos valores. Identifícalos y luego explícalos.



#### El cántaro agujereado (Prem Rawat)

Un campesino muy pobre que vivía en lo alto de una montaña, bajaba todos los días desde su casa hasta el río con dos cántaros a la espalda. Los llenaba de agua y subía la colina con ellos para regar sus plantas. De esta forma, conseguía cada año un cultivo espléndido.

Pero una calurosa tarde de verano, el hombre se sentó a la sombra de un árbol a descansar, y una piedrecita hizo un pequeño agujero en uno de los cántaros.

Al cabo de unos meses, el cántaro intacto le dijo al otro:

No sé cómo no te das cuenta de que eres un estorbo y no sirves para nada. Nuestro amo no hace más que bajar y subir de la montaña al río y del río a la montaña... Yo le ofrezco toda el agua, pero tú en cambio la vas perdiendo por el camino. No llevas ni la mitad de agua.

¡Con todo el esfuerzo que hace él!

El cántaro agujereado se puso muy triste. Al día siguiente, le dijo a su amo:

Amo, no deberías llevarme al río. Ya no sirvo para nada.

¿Por qué dices eso? - preguntó él.

Porque tengo un agujero y cada vez que subes cargado conmigo por la montaña, voy perdiendo el agua que recogiste en el río.

Eres más valioso de lo que piensas- dijo de pronto el campesino- ¿O acaso no te fijaste en que ahora el camino de vuelta a casa está repleto de hermosas flores? Es porque al ver que tenías un agujero, fuí echando semillas por el camino para que nacieran y adornaran de colores el camino de vuelta.

El cántaro entonces comenzó a sentirse mucho mejor.

¿Qué valor encontraste? explica.

---

---

---

---

---

---

---

---

Al final el docente ampliará los aspectos coincidentes y dará las recomendaciones pertinentes.



#### **4.-Ampliando mis conocimientos**

La educación consiste en la socialización de las personas a través de la enseñanza. Mediante la educación se busca que el individuo adquiera ciertos conocimientos, habilidades, destrezas y competencias que son esenciales para la interacción social y para su desarrollo en el marco de una comunidad.

Para que este proceso tenga los resultados esperados es necesario contar con docentes de calidad, niñez, adolescentes y jóvenes interesados en su formación; apoyo de los padres de familia; materiales educativos pertinentes y contenidos programáticos significativos.

Si tienes interés, metas u objetivos para enfrentar los desafíos de la vida, tienes que estar motivado hacia el estudio, asumirlo con responsabilidad y perseverancia, de tal forma que al final de tu carrera estudiantil alcances tus anhelos, sueños y expectativas.

Asimismo, la educación intenta fortalecer el SER, para poder convivir en una sociedad incluyente, humanista, solidaria y equitativa.

## 5-. Reflexión y compromisos

Con el desarrollo de las experiencias de aprendizaje, que cosas te han motivado para tu vida personal, afectiva, social, estudiantil y tu mundo profesional y calidad humana.

---

---

---

---

---

---

---

Si has descubierto algunas debilidades como educando y como ser humano, ¿Qué harás para superarlas?

---

---

---

---

---

### Compromisos

Escribe por lo menos tres compromisos que te lleven a mejorar tu vida en general.

---

---

---

---

---

## 6. Frases inspiradoras

“La educación es el arma más poderosa que puedes tener para cambiar el mundo”  
(Nelson Mandela)

“Podrán robarte las ideas, pero no el talento”.  
(Carlicas.com)

“El principal objetivo de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas y no solamente repetir lo que otras generaciones hicieron”  
(Jean Piaget)

Solo la perseverancia, la responsabilidad y constancia  
llevan al hombre al éxito

# ASPECTO SOCIAL

## 1-Objetivos

Con las siguientes experiencias de aprendizaje vas a lograr:

- 1-Conocer a ti mismo.
- 2- Identificar tus habilidades, destrezas, competencias y dificultades.
- 3-Hacer cambios positivos en tu persona y en tus relaciones.

## 2-Descripción

Este aspecto está encaminado a fortalecer tu personalidad, además contribuye a descubrirte a ti mismo, desarrollar tus actitudes, destrezas, habilidades y competencias a fin de que puedas manejar tus emociones y a la vez resolver problemas que se presentan en tu vida familiar, social y estudiantil.



## 3.Dinámicas

### 3.1- Tres verdades y una mentira

Escribe tres cosas verdaderas y una falsa acerca de ti mismo.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

An illustration of a young man with reddish hair, wearing a yellow shirt and brown pants, sitting on a green office chair at a desk. He is holding a pen and looking towards the right. The desk is a simple wooden table with a red top.

Describe la razón y efectos que puede generar esa mentira.



**POSITIVO**

---

---

---

---

---

---



**NEGATIVO**

---

---

---

---

---

---

### 3.2-¿Quién es tu vecino?

Identifica quién es tu vecino, ya sea en el aula de clase, o en tu vecindario.



Escribe las influencias que tiene sobre ti ese vecino.

**POSITIVO**


**NEGATIVO**


¿Cómo valoras esas influencias en tu vida social?

---

---

---

---

---



### 3.3-¿Qué me limita?

Escribe tú nombre con la mano con que escribes.

---

---

Nuevamente escribe tú nombre con tu otra mano.

---

---



¿Qué limitante encontraste al hacerlo?

---

---

Reflexiona sobre las cosas o situaciones que te limitan o impiden desarrollarte socialmente.

---

---

---

---



### 3.4-Dejame ayudarte

A continuación, se te da una lista de temores, marca con una (X) aquellos con los que te identificas.

- Timidez
- No ser aceptado
- Hablar en público
- Al cambio
- Al mundo tecnológico
- Al sexo opuesto
- Al fracaso
- La oscuridad
- Muerte
- Lo que piensan los demás



Describe en que momentos has sentido esos temores, ¿qué identificaste y cuál ha sido tú reacción?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué personas te han ayudado a vencer esos temores?

**PERSONAS**

**¿CÓMO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3.5-Inteligencia emocional

De la siguiente lista de emociones, encierra con un círculo por lo menos tres con las cuáles te identificas.

- Amor
- Odio
- Resentimiento
- Ira
- Depresión
- Tristeza
- Enojo
- Venganza



Explica en qué momentos has experimentado esas emociones y cuál ha sido tú reacción.



---

---

---

---

---

---

### 3.6-¿Cómo me siento?

Identifica y escribe la expresión que representan las siguientes figuras.



---



---



---



---



---



---

Describe en que momentos has sentido esas emociones.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuál de esas emociones has experimentado más en los últimos seis meses?  
¿Cuál ha sido la causa?

<hr/>	<hr/>

### 3.7-Mapa social

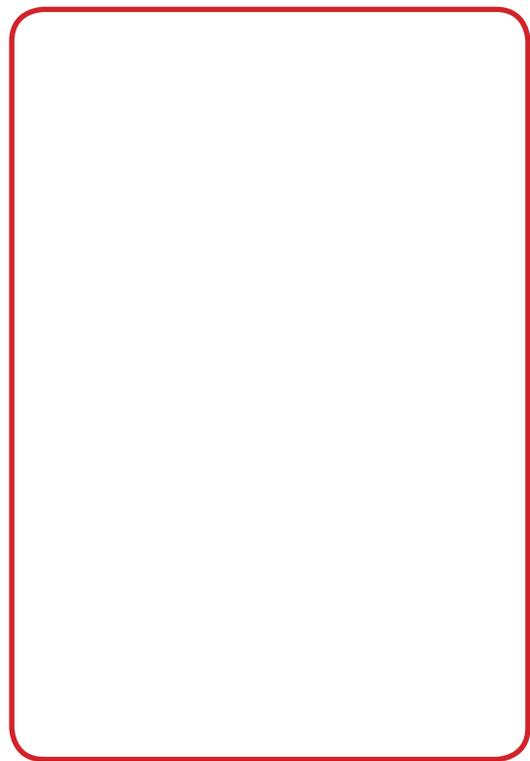
En los siguientes recuadros, escribe en uno de ellos aquellos elementos de carácter social que influyen positivamente en tu personalidad y te ayudan a visualizar un futuro exitoso.

En el otro recuadro escribe las situaciones o aspectos negativos que afectan tu personalidad y te limitan visualizar un buen futuro.

**POSITIVO**



**NEGATIVO**



Desde tu punto de vista cuáles de los aspectos o situaciones necesitas fortalecer o eliminar para alcanzar tus metas. ¿Por qué?

---

---

---

---

---

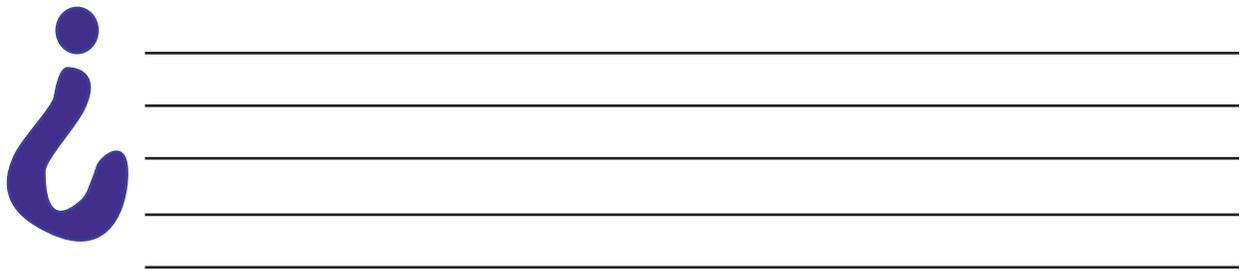
---

#### 4. Ampliando mis conocimientos.

El aspecto social en el ser humano, es la capacidad de comprender los sentimientos de los demás, controlar los propios sentimientos y comportamientos y llevarse bien con sus compañeros, amigos y familiares etc. A la vez, puede distinguir habilidades que reflejan su capacidad de estar atento a los estados emocionales propios y ajenos; este aspecto implica hacer cambios en la personalidad.

#### 5 Reflexión y compromisos.

Con el desarrollo de las diferentes dinámicas ¿qué cosas has descubierto, que te favorecen o afectan tu vida social?



¿Crees que es importante desarrollar tu vida social? explica.

---

---

---

---

---

Escribe por lo menos tres compromisos contigo mismo que conduzcan a mejorar tu vida social.

---

---

---

---

---



## 6. Frases inspiradoras.

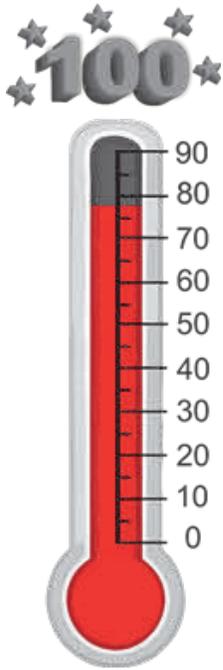
“Los cambios en la adolescencia son tan rápidos, quien no se adapta a ellos, no se desarrolla en los diferentes aspectos de la vida.”

(Goole.com)

“El éxito no se mide en el dinero, sino en la diferencia que marcas en las personas. (Michelle Obama)

## C- Valoración de la guía

El siguiente dibujo representa un termómetro con una escala de 10 en 10, hasta 100; tu trabajo consiste en marcar con una (X) el valor que le das a esta guía.



Escribe por lo menos tres opiniones que tengas sobre esta guía.

---

---

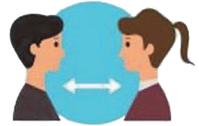
---

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Secretaría de Educación. (2003) Toma mi Mano, Pautas para la crianza de niños y niñas de 0 a 6 años.; Editorial Troquel, Argentina.**
2. **Secretaría de Educación (2003) Catálogo de técnicas y dinámicas, Programa de apoyo a la calidad de la educación básica, en el marco del Plan EFA, Honduras C.A.**
3. **“Revista La Cultura” (2019), Gestión de Talento Humano, Honduras, C. A.**
4. **Save the Children. (1995), Ayudando a niños en circunstancias difíciles; Manual para educadores, Editorial Gente Nueva, Santa Fe de Bogota.O.C. Colombia.**
5. **Proyecto UNESCO para Centroamérica. UNESCO/CAP (1994), Módulos auto formativos técnico-pedagógicos para docentes de educación primaria o básica, San José, Costa Rica.**
6. **Navarro, Ramón E. Dinámica de grupos, para dirigentes y educadores normalistas 2da edición, Tegucigalpa, Honduras.**
7. **Cirigliano, Villaverde. (1995), Dinámica de grupos y Educacion. Editorial humanistas. Buenos Aires. Argentina.**
8. **De Vergara, Patricia Andrianzen, (2000). El joven y las voces del Nuevo Milenio, una respuesta a la post modernidad. Ediciones Verbo Vivo E.I.R.L. Lima, Perú.**
9. **Copeland, Kenneth, (1992). Sensitividad de corazón. Publicaciones Kenneth Copeland. Texas, USA.**
10. **De Mello, Anthony. Auto liberación interior. www Promineo.GG. n.v.**

# MEDIDAS BÁSICAS DE BIOSEGURIDAD



### COVID-19 SÍNTOMAS

- ✓ Fiebre
- ✓ Tos seca
- ✓ Dificultad al respirar
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Escalofríos

Sigue las recomendaciones en nuestro sitio oficial: [covid19honduras.org](https://covid19honduras.org)

RECORDA DENUNCIA 911

#HondurasQuédateEnCasa | #TodosConMascarilla.

## DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Sigue las recomendaciones en nuestro sitio oficial: [covid19honduras.org](https://covid19honduras.org)

RECORDA DENUNCIA 911

