



UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

TÍTULO:

Propuesta didáctica para promover el bienestar personal
en estudiantes de segundo año de educación secundaria
de una institución educativa pública en convenio de
Cusco.

AUTORES:

CABRERA ÁVILA, Kety Magda
QUISPE CONDORI, Yuzeli Glynn
VENEGAS ARCE, Maryluz

ASESOR / ASESORA:

SABADUCHE MURGUEYTIO, Luis Felipe
ORCID 0000-0001-8757-9673

PARA OPTAR AL
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN:

Educación Secundaria,
Especialidad Psicología



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Permite descargar la obra y compartirla, pero no permite ni su modificación ni usos comerciales de ella.



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
Facultad de Educación y Psicología

ACTA DE APROBACIÓN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA LA TITULACIÓN - PAT

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Mag. Aldino César SERNA SERNA	Presidente
Mag. Verónica Ángela BRINGAS ÁLVAREZ	Vocal
Mag. Luis Felipe SABADUCHE MURGUEYTIO	Secretario

Kety Magda CABRERA AVILA, Bachiller en Educación, ha sustentado su Trabajo de Suficiencia Profesional, titulado **“Propuesta didáctica para promover el bienestar personal en estudiantes de segundo año de educación secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco”**, para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Secundaria, Especialidad Psicología.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación y del Trabajo de Suficiencia Profesional, acordó declarar a la Bachiller en Educación:

CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	RESULTADO
2013469	Kety Magda CABRERA AVILA	APROBADO POR UNANIMIDAD

Concluido el acto de sustentación, el Presidente del Jurado levantó la Sesión Académica.

Santiago de Surco, 30 de marzo del 2021.

SECRETARIO

VOCAL

PRESIDENTE



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
Facultad de Educación y Psicología

ACTA DE APROBACIÓN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA LA TITULACIÓN - PAT

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Mag. Aldino César SERNA SERNA	Presidente
Mag. Verónica Ángela BRINGAS ÁLVAREZ	Vocal
Mag. Luis Felipe SABADUCHE MURGUEYTIO	Secretario

Yuzeli Glynn QUISPE CONDORI, Bachiller en Educación, ha sustentado su Trabajo de Suficiencia Profesional, titulado **“Propuesta didáctica para promover el bienestar personal en estudiantes de segundo año de educación secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco”**, para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Secundaria, Especialidad Psicología.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación y del Trabajo de Suficiencia Profesional, acordó declarar a la Bachiller en Educación:

CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	RESULTADO
2013497	Yuzeli Glynn QUISPE CONDORI	APROBADO POR UNANIMIDAD

Concluido el acto de sustentación, el Presidente del Jurado levantó la Sesión Académica.

Santiago de Surco, 30 de marzo del 2021.

SECRETARIO

VOCAL

PRESIDENTE



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
Facultad de Educación y Psicología

ACTA DE APROBACIÓN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA LA TITULACIÓN - PAT

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Mag. Aldino César SERNA SERNA	Presidente
Mag. Verónica Ángela BRINGAS ÁLVAREZ	Vocal
Mag. Luis Felipe SABADUCHE MURGUEYTIO	Secretario

Maryluz VENEGAS ARCE, Bachiller en Educación, ha sustentado su Trabajo de Suficiencia Profesional, titulado **“Propuesta didáctica para promover el bienestar personal en estudiantes de segundo año de educación secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco”**, para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Secundaria, Especialidad Psicología.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación y del Trabajo de Suficiencia Profesional, acordó declarar a la Bachiller en Educación:

CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	RESULTADO
2013635	Maryluz VENEGAS ARCE	APROBADO POR UNANIMIDAD

Concluido el acto de sustentación, el Presidente del Jurado levantó la Sesión Académica.

Santiago de Surco, 30 de marzo del 2021.

SECRETARIO

VOCAL

PRESIDENTE

DEDICATORIA

A Dios por concedernos la vida y la gracia de servir.
A María Inmaculada por ser modelo y guía en nuestro caminar,
A Nuestros familiares por su compromiso y apoyo incondicional.
A nuestra congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción, por la
oportunidad que nos concede de formarnos profesionalmente.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por el maravillo don de ser educadores.

A las hermanas de nuestra Congregación por sus oraciones y apoyo constante.

A nuestros familiares, por su confianza y comprensión.

A nuestra asesora: Verónica Bringas Alvarez, al Hno. Marino Latorre Ariño y Prof. Luis Felipe Sabaduche Murgueytio por su acampamiento, cariño, exigencia y dedicación.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA
PAT - 2021

Nombres:

Kety Magda

Apellidos:

CABRERA AVILA

Ciclo:

Verano 2021

Código UMCH:

2013469

N° DNI:

45105703

CONFIRMO QUE,

Soy el autor de todos los trabajos realizados y que son la versión final las que se han entregado a la oficina del Decanato.

He citado debidamente las palabras o ideas de otras personas, ya se hayan expresado estas de forma escrita, oral o visual.

Surco, 19 de marzo de 2021



Firma

DECLARACIÓN DE AUTORÍA
PAT - 2021

Nombres:

Yuzeli Glynn

Apellidos:

QUISPE CONDORI

Ciclo:

Verano 2021

Código UMCH:

2013497

N° DNI:

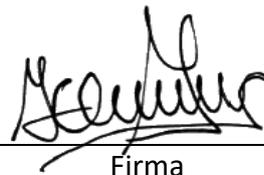
44738476

CONFIRMO QUE,

Soy el autor de todos los trabajos realizados y que son la versión final las que se han entregado a la oficina del Decanato.

He citado debidamente las palabras o ideas de otras personas, ya se hayan expresado estas de forma escrita, oral o visual.

Surco, 19 de marzo de 2021



Firma

DECLARACIÓN DE AUTORÍA
PAT - 2021

Nombres:

Maryluz

Apellidos:

VENEGAS ARCE

Ciclo:

Verano 2021

Código UMCH:

2013635

N° DNI:

44170223

CONFIRMO QUE,

Soy el autor de todos los trabajos realizados y que son la versión final las que se han entregado a la oficina del Decanato.

He citado debidamente las palabras o ideas de otras personas, ya se hayan expresado estas de forma escrita, oral o visual.

Surco, 19 de marzo de 2021



Firma

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional desarrolla una propuesta didáctica para promover el bienestar personal desde la tutoría en los estudiantes de segundo año de secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco. Esta propuesta se fundamenta en el paradigma socio-cognitivo- humanista, el cual sustenta un conjunto de bases teóricas que se aplican en forma práctica en las actividades que llevan al estudiante al aprendizaje. La propuesta vincula con las dimensiones de tutoría, buscando como fin el desarrollo integral del estudiante para desenvolverse de manera competente en la vida.

En el primer capítulo, presenta la planificación de la propuesta en la que se considera: el título del trabajo, la descripción, el diagnóstico y características de la institución educativa, los objetivos y la justificación. En el segundo capítulo se desarrolla las principales teorías cognitivas y sociocultural - contextual que dan fundamento al buen desempeño de la pedagogía. Finalmente, en el tercer capítulo, se desarrolla la programación: aportes de la tutoría, las dimensiones de la tutoría, los enfoques transversales, valores y actitudes, los lineamientos de la tutoría, la evaluación, plan institucional de tutoría y orientación educativa y convivencias escolar, plan de tutoría de aula, programación bimestral, sesiones de tutoría, los materiales de apoyo y las evaluaciones de proceso.

ABSTRACT

The present work of professional sufficiency develops a didactic proposal to promote personal well-being from the tutoring in second-year high school students of a public educational institution in agreement with Cusco. This proposal is based on the socio-cognitive-humanist paradigm, which supports a set of theoretical bases that are applied in a practical way in the activities that lead the student to learning. The proposal is linked to the dimensions of tutoring, seeking as an end the integral development of the student to function competently in life.

In the first chapter, it presents the planning of the proposal in which it is considered: the title of the work, the description, the diagnosis and characteristics of the educational institution, the objectives and the justification. The second chapter develops the main cognitive and sociocultural - contextual theories that provide the basis for the good performance of pedagogy. Finally, in the third chapter, the programming is developed: contributions of the tutoring, the dimensions of the tutoring, the transversal approaches, values and attitudes, the guidelines of the tutoring, the evaluation, the institutional plan of tutoring and educational orientation and school coexistence , classroom tutoring plan, bimonthly scheduling, tutoring sessions, support materials, and process evaluations.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I Planificación del trabajo de suficiencia profesional	11
1.1. Título y descripción del trabajo	11
1.2. Diagnóstico y características de la institución educativa.....	11
1.3. Objetivos del trabajo de suficiencia profesional.....	13
1.4. Justificación	13
CAPÍTULO II Marco Teórico	15
2.1. Bases teóricas del paradigma sociocognitivo.	15
2.1.1. Paradigma cognitivo	15
2.1.1.1. Jean Piaget	15
2.1.1.2. David Ausubel.....	17
2.1.1.3. Jerome Bruner	19
2.1.2. Paradigma socio-cultural-contextual.....	21
2.1.2.1. Lev Vygotsky.....	22
2.1.2.2. Reuven Feuerstein	24
2.1.2.3. Albert Bandura.....	27
2.1.2.4. Lawrence Kohlberg.....	29
2.2. Teoría de la inteligencia	31
2.2.1. Teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg.....	31
2.2.2. Teoría tridimensional de la inteligencia	34
2.3. Paradigma sociocognitivo – humanista	36
2.3.1. Definición y naturaleza del paradigma	36
2.3.2. Competencia: definición y componentes	36
2.3.3. Metodología.....	37
2.3.4. Evaluación.....	39
2.4. Definición de términos básicos	41
CAPÍTULO III Programación.....	44
3.1. Programación general.....	44

3.1.1.	Aportes de la tutoría	44
3.1.2.	Dimensiones de la tutoría	45
3.1.3.	Valores y actitudes	46
3.1.4.	Definición de valores y actitudes.....	46
3.1.5.	Enfoques transversales	47
3.1.6.	Definición de enfoques transversales.....	48
3.1.7.	Bienestar personal	50
3.1.8.	Lineamientos de la tutoría	51
3.1.8.1.	Lineamientos de convivencia escolar	51
3.1.8.2.	Lineamiento para la educación de una vida sin drogas.....	53
3.1.8.3.	Lineamientos para la educación sexual integral.	56
3.1.8.4.	Lineamientos de tutoría y orientación Educativa para la educación Básica. ...	57
3.1.1.	Evaluación.....	59
3.1.2.	Plan Institucional de Tutoría.....	61
3.2.	Programación específica	70
3.2.1.	Plan de tutoría de aula	70
3.2.2.	Unidad o Programación Bimestral	74
3.2.2.1.	Sesiones de tutoría	78
3.2.2.2.	Materiales de apoyo.....	95
3.2.2.3.	Evaluaciones de proceso.....	113
	Conclusiones	121
	Recomendaciones	122
	Referencias.....	123

INTRODUCCIÓN

El mundo postmoderno, caracterizado por un cambio acelerado en la vida de las personas, ha hecho que la sociedad priorice el tener sobre el ser, sin tomar en cuenta el actuar cotidiano que lo está llevando a la deshumanización. Asimismo, se dice que la globalización hace caer fronteras, une a la humanidad dividida, elimina la pobreza y asegura la paz en el mundo, sin embargo, amplía brechas entre ricos y pobres, permitiendo a las potencias imponer un sistema económico con incesante búsqueda de ganancias, sin tener en cuenta la ética y la moral.

Otra característica de la actualidad, se relaciona con materia de la comunicación y las nuevas tecnologías de información, al respecto, las distancias se han reducido de manera considerable, el mundo se ha convertido en una aldea global.

Por otro lado, la familia que es la primera y más importante institución de formación de la persona humana está en crisis y son los niños y adolescentes quienes sufren las consecuencias, lo que a diario se puede ver en las instituciones educativas. Por ello, es fundamental la formación integral de los estudiantes.

El paradigma sociocognitivo humanista aparece como una respuesta a los cambios ocurridos por la globalización, donde el estudiante es el protagonista de su propio aprendizaje y está inserto en el escenario de aprendizaje y un contexto vital. En un mundo donde el acceso a la información es muy rápido y sencillo, el ser humano requiere la capacidad de procesar la información, comprenderla y transformarla en conocimiento.

La exigencia y reto para el ser humano son cada día mayores, por ello es importante que los estudiantes estén preparados para afrontar los retos y desafíos de la vida. Por esta razón, es necesario desarrollar competencias, lo cual implica saber, saber hacer, saber ser y saber convivir con los demás. Sobre todo, con capacidad de adaptación al cambio, logrando integrar sus propios conocimientos, capacidades, destrezas, valores y actitudes.

Por todo lo expuesto, el presente trabajo de suficiencia profesional, propone una alternativa para promover la formación integral y el desarrollo del bienestar en las estudiantes de segundo año de educación secundaria, desarrollando las competencias que se relacionan de la tutoría.

CAPÍTULO I

Planificación del trabajo de suficiencia profesional

1.1. Título y descripción del trabajo

Título: Propuesta didáctica para promover el desarrollo del bienestar en estudiantes de segundo año de educación secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco.

Descripción del trabajo

El presente trabajo de suficiencia profesional está conformado por tres capítulos: primero describe los objetivos y la justificación que se plantea en este documento. Asimismo, contiene el diagnóstico de la realidad pedagógica, sociocultural y de implementación de la institución educativa con la finalidad de responder a las necesidades concretas.

En el segundo capítulo se presenta con profundidad y precisión científica los principales planteamientos de los más resaltantes exponentes de las diferentes teorías cognitivas y sociocontextuales del aprendizaje, tales como: Piaget, Ausubel, Bruner, Vygotsky. Feuerstein, de esta manera, se fundamenta una base sólida a lo elaborado en el tercer capítulo.

Por último, en el tercer capítulo, se presenta el desarrollo de la programación de tutoría para las estudiantes de segundo año de secundaria, teniendo como base los lineamientos del Currículo Nacional de Educación Básica. Además, se detallará los aportes de tutoría en el desarrollo de las competencias, las dimensiones, los enfoques transversales, el panel de valores y actitudes con las definiciones correspondientes, el plan institucional de TOE, plan de aula, programación bimestral, sesiones, materiales y evaluaciones. Estas están articuladas entre sí, guardando una perfecta lógica y relación con las dimensiones de tutoría.

1.2. Diagnóstico y características de la institución educativa.

El Glorioso y Bolivariano colegio de Señoritas “Educandas” para el cual se diseña esta propuesta, se encuentra ubicado en el centro Histórico de la Ciudad de Cusco, dirigido por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción. Fue fundada por el

Libertador Simón Bolívar mediante Decreto expedido el 8 de Julio de 1825, considerando que la educación de las niñas es la base de la moralidad de las familias.

El hecho de estar ubicados en el centro histórico de la ciudad ha permitido establecer alianzas y convenios estratégicos con instituciones públicas y privadas como la Municipalidad Provincial, la Fiscalía de Prevención, la Policía Nacional del Perú, Ministerio de Salud, programa de DEVIDA y con el SENATI para fortalecimiento en el área de educación para el trabajo a las estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria quienes al finalizar sus estudios reciben un certificado en computación básica.

La Institución Educativa pertenece a la modalidad de Educación Básica Regular, es pública de gestión privada por convenio. Brinda a toda la ciudadanía una educación de calidad a 1545 estudiantes 353 de nivel primario y 1192 de nivel secundario, niñas y adolescentes de edades entre los 6 y 17 años, de la provincia y departamento del Cusco. Por la alta demanda de estudiantes, se trabaja en dos turnos, mañana y tarde.

Asimismo, está equipado de acuerdo a los avances de la tecnología, como: proyectores interactivos, laptops, internet, aulas de innovación, laboratorios de ciencia, biblioteca, auditorios, capilla, aulas de talleres para coro, orquestina, banda, costura, danza, además cuenta con el área de psicología, coordinación de tutoría y coordinación de pastoral.

Las estudiantes hablan lengua castellana y quechua, provienen de familias de nivel socio económico medio bajo, dedicadas al comercio formal, informal e independiente, algunos padres laboran en entidades públicas y privadas. Las estudiantes no son ajenas a los problemas que enfrenta constantemente la sociedad, es así, que se observa la violencia física y psicológica contra la mujer de las familias más cercanas de su entorno.

Otros factores de riesgo lo constituyen: los bares y discotecas, que expenden bebidas alcohólicas a menores de edad; asimismo, insuficiente señalización de tránsito y ausencia de reductores de velocidad en la zona escolar; emergencia sanitaria por la pandemia, que afecta la parte socioemocional de las estudiantes y sus familias. Por todo ello, requieren un trabajo coordinado con una buena planificación de parte del Comité de TOE para fortalecer su desarrollo integral, expresado en las dimensiones personal, social y de los aprendizajes en coordinación con las familias.

1.3. Objetivos del trabajo de suficiencia profesional

Objetivo general

Diseñar una propuesta didáctica para promover el bienestar personal en estudiantes de segundo año de educación secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco.

Objetivos específicos

Formular sesiones de aprendizaje para el desarrollo de la dimensión personal en estudiantes de segundo año de secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco, aportando al desarrollo de su bienestar personal.

Proponer sesiones de aprendizaje para el desarrollo de la dimensión social en estudiantes de segundo año de secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco, aportando al desarrollo de su bienestar personal.

Diseñar sesiones de aprendizaje para el desarrollo de la dimensión de los aprendizajes en estudiantes de segundo año de secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco, aportando al desarrollo de su bienestar personal.

1.4. Justificación

Los jóvenes de hoy se caracterizan por pertenecer a la generación “Z”. Se denomina así a todos aquellos que nacieron entre 1995 – 2016; son una generación de nativos digitales, porque la tecnología es parte de su vida, ya que buscan alternativas de solución con las aplicaciones tecnológicas, utilizan las redes sociales para expresar sus emociones. Toda esta realidad ha generado en las estudiantes de segundo año de secundaria un excesivo mundo virtual, se han dejado manipular con las redes sociales exhibiendo por estos medios sus preferencias, acciones y metas. Asimismo, la emergencia sanitaria del COVID 19, ha afianzado el individualismo, muchas se han sentido frustradas al no cumplir sus expectativas, compartir con los familiares y amistades, toda esta acumulación ha hecho que se aferren más a la comunidad virtual, viviendo una ausencia de empatía y comprensión con los padres. Igualmente, buen porcentaje de estudiantes presentan problemas de aprendizaje, además de comportamientos no adecuados en las clases sincrónicas y asincrónicas.

El Paradigma Socio cognitivo – Humanista, busca el aprendizaje significativo y funcional de los estudiantes, mediante la experiencia que tienen en el manejo y uso de las TICs, elaborarán historietas, afiches e infografías, para fortalecer el bienestar personal, la convivencia escolar, cultura inclusiva, desarrollo socioafectivo y cognitivo. Además, promoverá la participación y articulación de acciones de tutoría y orientación educativa con los actores de la comunidad educativa.

Esta propuesta didáctica tiene como finalidad promover la formación integral y el desarrollo del bienestar de las estudiantes de segundo año de secundaria, principalmente desarrollará las competencias que se relacionan a tutoría y los enfoques transversales del Currículo Nacional de la educación. El aprendizaje debe ser significativo, lo cual indica que no debe ser un simple conocimiento, sino que debe motivar al estudiante a fortalecer la dimensión personal, social y su aprendizaje. Esto exige el compromiso del docente, que debe ser un mediador, orientador y acompañante del estudiante, pero también, va aportar a la educación del país y al desempeño de los docentes en diferentes instituciones educativas, ya que pueden hacer uso de esta propuesta adaptando a su realidad.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

2.1. Bases teóricas del paradigma sociocognitivo.

2.1.1. Paradigma cognitivo

El paradigma cognitivo vislumbra un conjunto de principios teóricos y programas de investigación relacionados al funcionamiento de la mente. “Cómo aprende el que aprende, qué procesos utiliza el aprendiz, qué capacidades, destrezas y habilidades necesita para aprender” (Latorre, 2021, p.1). Este modelo se centra en los procesos cognitivos del aprendizaje del estudiante. A continuación, se presentará las teorías más resaltantes de este paradigma tales como: El aprendizaje constructivo de Piaget, el aprendizaje significativo de Ausubel y el aprendizaje por descubrimiento de Bruner.

2.1.1.1. Jean Piaget

El psicólogo constructivista Jean William Fritz Piaget, es el principal exponente del Paradigma Cognitivo y uno de los primeros teóricos del Constructivismo. Nació el 9 de agosto de 1896 en Neuchatel - Suiza, y falleció en Ginebra, el 16 de setiembre de 1980. Psicólogo experimental, filósofo, biólogo creador de la epistemología genética y famoso por sus aportes en el campo de la psicología evolutiva. Su teoría aporta a la comprensión de problemas de interés para el aprendizaje en la Educación (Arias y Flores, 2011).

Jean Piaget no formuló ninguna teoría de aprendizaje, su investigación consistió en averiguar las estructuras mentales con las que se interpreta el mundo y define en su estudio la epistemología genética, teoría que define el conocimiento desde los recién nacidos hasta la madurez, es decir, el conocimiento se da de manera permanente en los nuevos esquemas mentales del sujeto (Latorre, 2016).

De esta manera, postuló que la formación de las estructuras mentales se realiza a través de la asimilación, la acomodación y el equilibrio, ya que todo organismo se adapta, se organiza y tiende al equilibrio (Latorre, 2016). A continuación, se explicará los tres conceptos.

a). Asimilación: Según Latorre (2016) es la incorporación que hace el sujeto de la información que procede del medio, interpretándola de acuerdo a los esquemas o estructuras conceptuales ya formadas o en formación, es la incorporación de la nueva información a los esquemas que ya existen en el individuo.

b). Acomodación: Es el proceso mediante el cual los conceptos se adaptan a las características reales de las cosas y encajan en el marco de la realidad. Para Latorre (2016), la acomodación permite modificar las representaciones mentales del sujeto, teniendo en cuenta la información asimilada.

c). El equilibrio: Latorre explica (2016) que el equilibrio se caracteriza por su estabilidad, en el cual se ha resuelto el desequilibrio generado por la incorporación de la información nueva a la estructura mental. Así, el equilibrio es el motor del desarrollo cognitivo de la inteligencia humana.

Además, Piaget dividió el desarrollo de la inteligencia en cuatro periodos: periodo sensorio motriz, periodo preoperacional, periodo de las operaciones concretas y periodo de las operaciones formales. Por ello, “es necesario tener en cuenta los procesos de la evolución de la inteligencia y el desarrollo cognitivo del aprendiz y sus fases” (Román y Diez, 2009, p. 65). Las edades que nombra no son fijas, pues dependerá del desarrollo de cada niño. Lo que sí está comprobado es que la secuencia de los periodos es universal.

ESTADIOS DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE JEAN PIAGET		
Periodos	Edad	Característica
Sensoriomotora	Del nacimiento a los 2 años.	No hay acciones mentales; hay acciones conductuales y ejecutivas.
Preoperacional	De los 2 años a los 7 años.	Se realizan acciones mentales, pero no son reversibles.
Operaciones concretas	De 7 a 12 años.	Primero se dan acciones mentales concretas reversibles y luego aparecen las representaciones abstractas.
Operaciones formales	De 12 años en adelante.	Se utiliza la lógica para llegar al pensamiento abstracto que no está ligado a un hecho concreto.

(Basado en Latorre, 2016, p. 149)

Según el cuadro presentado, las estudiantes de segundo de secundaria se encuentran en las operaciones formales. En este periodo “cuentan con las herramientas cognoscitivas que le permiten solucionar muchos tipos de problemas de lógica, comprender las relaciones conceptuales entre operaciones matemáticas, ordenar y clasificar los conjuntos de conocimiento” (Meece, 2001, p. 129); aquí se logra la capacidad de pensar de manera abstracta y reflexiva.

Para el autor, el periodo de operaciones formales cuenta con cuatro características, los cuales son: la lógica proposicional, el razonamiento científico, el razonamiento combinatorio y el razonamiento sobre probabilidades y proporciones. La primera es la capacidad de extraer una inferencia lógica a partir de la relación entre dos afirmaciones o premisas, la segunda consiste en la capacidad de generar y probar hipótesis en una forma lógica y sistemática, la tercera, es la capacidad de pensar en causas múltiples, la última característica es la capacidad de representar mentalmente el problema en forma diferente (Meece, 2001).

La contribución de Piaget, sirve para ubicar el estadio en el que se encuentran las estudiantes de segundo de secundaria. De esta manera, permite saber las características psicológicas y capacidad cognitiva de acuerdo a su edad. Por ello, se programará el plan de tutoría y sesiones de aprendizaje con actividades como dramatizaciones, creación de historietas, y elaboración de afiches para afianzar, la capacidad de resiliencia, autocontrol emocional, resolución de conflictos. Realizando la metacognición de sus actitudes, logros y dificultades en el aprendizaje. Asimismo, para fortalecer la práctica de valores respeto, responsabilidad y fraternidad, se trabajará mediante casos, por ejemplo, el tema de responsabilidad social, de personas que incumplen las normas sanitarias para prevenir el contagio del COVID 19, la solidaridad de personas que comparten con los más necesitados. De esta manera, lograr el pensamiento abstracto y generar compromiso para ser personas autónomas y con valores.

2.1.1.2. David Ausubel

El psicólogo y pedagogo David Paul Ausubel, es reconocido por su aporte a la educación con la teoría del aprendizaje significativo. Nació en New York el 25 de octubre 1918, en medio de una familia de origen judía emigrada desde Europa, estudió medicina y psicología en las universidades de Pennsylvania y Middlesex, posteriormente obtuvo doctorado en psicología del desarrollo en la universidad de Columbia. Sus obras más resaltantes son: Psicología del

aprendizaje significativo (1963) y Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo (1968). Su teoría consiste en que los métodos de enseñanza deben estar relacionados con la actividad que se desarrolla en el aula y con los factores cognoscitivos, afectivos y sociales (Ruiza, Fernández y Tamaro, 2004).

Diferencia dos tipos de aprendizaje: el aprendizaje memorístico - mecánico y aprendizaje significativo, es decir, el aprendizaje se produce de dos maneras. “el aprendizaje memorístico se produce cuando la nueva información se asimila de manera arbitraria, sin que haya un encaje lógico entre los conocimientos nuevos y los ya existentes” (Latorre, 2016). No rechaza este tipo de aprendizaje, considera, además, un requisito para relacionar posteriormente con el aprendizaje significativo.

Para Ausubel el aprendizaje significativo, se da cuando los nuevos conocimientos se relacionan con los conocimientos previos, es decir, el estudiante reorganiza sus conocimientos y asigna sentido y coherencia, gracias a la forma en que el profesor presenta la información o la descubre por sí mismo (Latorre, 2016).

Por consiguiente, fundamentó como condiciones para el aprendizaje significativo que la información posea significado en sí misma, luego, los saberes previos son el factor principal para la construcción del aprendizaje, pues cada estudiante debería poseer ideas previas para que pueda encajar los nuevos conocimientos, asimismo, la motivación intrínseca que es la disposición positiva del estudiante para el logro del aprendizaje (Latorre, 2016).

Para ello, el autor pone énfasis en la significatividad lógica y significatividad psicológica. La primera está en los contenidos, esto, consiste en que el conocimiento que se quiere aprender debe contar con estructura interna lógica, y la segunda está en la estructura cognoscitiva del estudiante que debe permitir establecer relaciones lógicas y no arbitrarias entre los conocimientos previos y los nuevos (Latorre 2016). Por lo tanto, aprender significativamente consiste en dar significado a lo que se aprende, es decir, que el estudiante debe saber el por qué y para qué estudia. De esta manera, el aprendizaje es funcional, lo cual consiste en la capacidad de transferir el nuevo conocimiento a otras situaciones.

El aprendizaje por descubrimiento fue iniciado también por este autor, lo cual consiste en que el contenido principal que se debe aprender es presentado al estudiante o este lo debe descubrir.

El aprendizaje por recepción se da cuando el estudiante recibe los contenidos impartidos por el docente y él los asimila de acuerdo a su estructura cognitiva. Esto puede llegar a ser aprendizaje significativo si cumple las determinadas condiciones (Latorre, 2016). “En el aprendizaje basado en el descubrimiento primero el estudiante debe descubrir estos contenidos generando proposiciones que o bien represente soluciones a los problemas planteados o bien pasos sucesivos en su solución” (Ausubel, 2002, p. 31)

Desde el aporte de Ausubel, la presente propuesta pedagógica pretende explorar y potenciar las capacidades de las estudiantes desde tutoría. Para ello, se tendrá en cuenta en las programaciones que se realizará, la organización de los contenidos y el material que contenga significatividad lógica. Así mismo, en cada sesión de aprendizaje se partirá teniendo en cuenta los conocimientos previos que poseen las estudiantes. Los materiales pedagógicos estarán clasificados para el lograr del aprendizaje significativo.

2.1.1.3. Jerome Bruner

El psicólogo Jerónimo Bruner, nació en 1915 en New York, fue el menor de tres hijos. Nació invidente y solo pudo ver después de dos operaciones, adquiriendo una visión limitada. Ingresó a la carrera de Psicología en Duke University. Luego, estudió maestría en Psicología en la Universidad de Harvard, graduándose en 1939, donde fue investigador y profesor. Asimismo, publicó estudios interesantes sobre la percepción y las necesidades, afirmando que los valores y las necesidades determinan la percepción humana (Abarca, 2017).

Bruner afirma que la mente humana es como un procesador de información, parte de la base que los individuos reciben, procesan, organizan y recuperan la información que reciben de su entorno, y que cada persona lo realiza de manera diversa (Latorre 2016).

Asimismo, en su teoría de aprendizaje, sintetiza algunas ideas importantes que se resaltan a continuación (Latorre, 2016, p. 159).

- El desarrollo se caracteriza por una creciente independencia de la reacción respecto de la naturaleza del estímulo.
- El crecimiento se basa en la interiorización de estímulos recibidos.

- El desarrollo intelectual consiste en una capacidad creciente de comunicarse con uno mismo o con los demás, ya sea por medio de palabras o símbolos.
- El desarrollo intelectual se basa en una interacción sistemática y contingente entre un maestro y un estudiante.
- El lenguaje, facilita el aprendizaje, como instrumento mediador entre el estudiante y el medio social y herramienta para poner en orden el ambiente.

Entre sus aportes a la educación se encuentran: los principios pedagógicos del currículo espiral, el reforzamiento, la metáfora del andamiaje. La organización del currículo espiral en “forma cíclica y profundidad creciente que se va determinando en torno a unos bloques de contenido seleccionados, los cuales deben girar en torno a los grandes problemas, principios y valores que la sociedad considera merecedores de interés” (Estebaranz, 1994, p.286). Esto fue garante para que los estudiantes aprendieran conocimientos útiles de manera progresiva que luego aplicarán a su vida diaria.

El principio de reforzamiento, depende de tres aspectos básicos, primero es el momento en que se da la información, donde el docente debe tener en cuenta los conocimientos previos del estudiante, su motivación y sus expectativas. Seguidamente, están las condiciones del estudiante en el momento que aprende; finalmente, la forma en que se da la información. Para que la información sea procesada adecuadamente, es necesario que el estudiante pueda utilizarla en su forma de aprender. Por esta razón, la retroalimentación se debe brindar de manera ajustada, mas no crear dependencia del estudiante. La meta es, hacer que el estudiante llegue a ser autosuficiente con respecto a las enseñanzas que recibe (Latorre, 2021).

El siguiente principio es la metáfora del andamiaje. Fundamenta a partir de la Zona de desarrollo próximo de Vygotsky. Lo cual, consiste en la ayuda que el docente proporciona al estudiante durante el proceso del aprendizaje, esto, hace referencia a una forma de descubrimiento guiado, donde el docente es el facilitador y guía que lleva a la construcción del conocimiento. De esta manera, mientras el nivel del estudiante sea mínimo, requiere mayor intervención del docente, a medida que el nivel de competencia crece, menor será la ayuda que se les brinde. La finalidad del andamiaje es lograr que el estudiante sea independiente en la construcción de su propio aprendizaje (Latorre, 2016).

El postulado más importante de Bruner es el aprendizaje por descubrimiento. Destaca la importancia de descubrir los conocimientos, así, estos resulten útiles para el estudiante. Además, resalta que el aprendizaje debe ser significativo y funcional, para la comprensión de los mismos.

Latorre (2021, p.2). Presenta los principios del aprendizaje por descubrimiento de la siguiente manera:

- Todo el conocimiento verdadero es aprendido por uno mismo.
- El significado es producto exclusivo del descubrimiento creativo.
- La expresión verbal es la clave de la transferencia.
- El entrenamiento en las estrategias de descubrimiento es más importante que la enseñanza de la materia de estudio.
- El descubrimiento asegura la conservación del recuerdo.

En conclusión, la presente propuesta didáctica, impulsará que las estudiantes, a través del aprendizaje por descubrimiento, desarrollen sus conocimientos mediante la aplicación de encuestas a los ciudadanos sobre la responsabilidad social, las ventajas y desventajas de la pandemia COVID 19, luego, realizarán la comparación de los resultados y las posibles alternativas de solución para aportar desde su condición de estudiantes a ser ciudadanos responsables empezando desde la familia. Además, en cada sesión de aprendizaje, se presentará la motivación mediante videos, imágenes y casos, para despertar el interés de las estudiantes durante el desarrollo de la clase. Asimismo, se identificará los estilos y niveles de aprendizaje de cada estudiante para realizar el respectivo andamiaje.

2.1.2. Paradigma socio-cultural-contextual

El paradigma socio-cultural del aprendizaje, nace durante la primera época de la revolución Rusa de 1917. Pone énfasis en la importancia que tiene el entorno y cómo este influye en el aprendizaje de los estudiantes (Latorre, 2016). Por otra parte, Feuerstein desarrolló la teoría del interaccionismo social, cuyos elementos básicos son: la inteligencia, el potencial de aprendizaje, la cultura, el aprendizaje cognitivo mediado. Para el autor, la inteligencia es modificable y se puede desarrollar mediante un conjunto de interacciones entre el estudiante y el adulto (Latorre y Seco, 2016). A continuación, se presentará las teorías de este paradigma.

2.1.2.1. Lev Vygotsky

Lev Semyonovich Vygotsky nació el 5 de noviembre de 1896, en la ciudad de Orsha, al norte de Minsk, en Bielorrusia. En 1913 culminó sus estudios en la escuela superior de Gomel con una medalla de oro. Después de graduarse en la Universidad de Moscú en la especialidad de literatura, inició su investigación literaria. También, dio clases de psicología en la escuela de Gomel. Entre 1925 y 1934 congregó un grupo de jóvenes científicos que trabajaban en el campo de psicología, defectología y anormalidad mental, simultáneamente estudio medicina. Dejó 270 trabajos científicos de suma importancia en diferentes disciplinas. Murió de tuberculosis el 11 de junio de 1934 (Luria, citado por Cole et al., 2009).

Su teoría sobre el aprendizaje, parte del concepto de la actividad y el trabajo como motor de la humanización. Por ello, considera imprescindible la actividad del estudiante en la formación y el desarrollo de los procesos psicológicos superiores, tales como son el pensamiento y el lenguaje (Latorre, 2021).

Resalta la importancia del entorno en el aprendizaje, considerando que la sociabilidad del niño es el punto de partida de sus interacciones sociales con el medio que le rodea. De esta manera, el aprendizaje es un proceso social e individual, ya que las funciones superiores que son: el pensamiento, lenguaje, atención voluntaria, memoria, las emociones complejas, etc., se desarrollan mediante las interacciones del sujeto con las personas que están en su entorno. Luego, estas experiencias inter - psicológicas se convierten en fenómenos intra- psicológicos, es decir, el niño va adquiriendo conocimientos de su entorno, de las relaciones interpersonales y experiencias culturales, luego, internaliza estas experiencias y las hace suyas (Latorre, 2021).

Este autor también explica que los instrumentos facilitan la transformación del entorno y la mente del sujeto. Estos instrumentos son de dos tipos, primero las herramientas físicas y segundo las herramientas inmateriales. Las herramientas físicas en el campo educativo vienen a ser los materiales pedagógicos que facilitan el logro del aprendizaje enseñanza. Por ello, el docente tiene el papel fundamental de clasificar bien los recursos pedagógicos que empleará en la sesión de aprendizaje. Las herramientas inmateriales “son los conceptos y constructos mentales que posibilitan el aprendizaje y conducen cambios en los procesos y esquemas

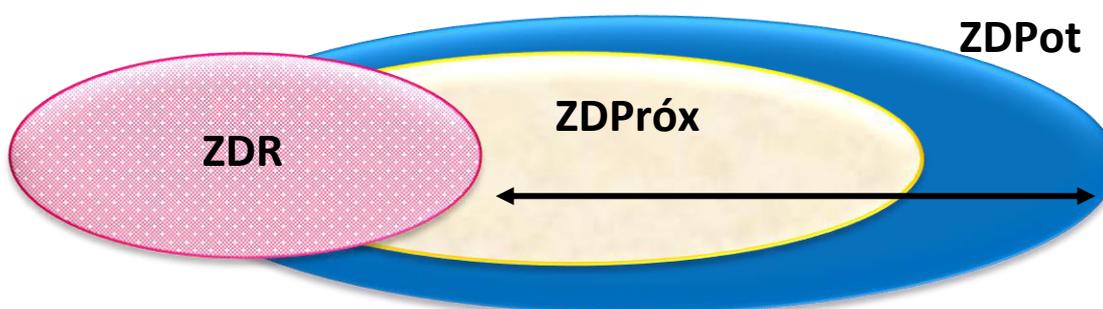
psíquicos del sujeto” (Latorre, 2021, p. 5). Ambos instrumentos producen cambio en el sujeto. La primera actuando desde el exterior y la segunda, desde el interior de la persona.

Para Vygotsky el aprendizaje es el proceso mediante cual el niño se apropia de la cultura, de su entorno y de tiempo. De esta manera, recibe una serie de instrumentos y estrategias psicológicas de las que se apropia mediante el proceso de interiorización. Esto se produce mediante la actividad que el niño realiza con los instrumentos y la orientación que recibe del docente y familiares del entorno (Latorre, 2021).

La teoría de la Zona de desarrollo próximo es su gran aporte a la educación. Para él, la inteligencia es producto de lo social. Así, las personas y el entorno que rodean al niño no son pasivos en su desarrollo. Define la zona de desarrollo próximo (ZDPróx) como la distancia entre el nivel de desarrollo real (ZDR), y la zona de desarrollo potencial (ZDP) (Latorre, 2021).

La zona de desarrollo real (ZDR) “indica el conjunto de actividades que el sujeto es capaz de realizar por sí mismo, sin la guía y ayuda de otras personas (Román y Díez, 2009, p. 114). Ya que los conocimientos que posee ya están internalizados y consolidados en la mente del estudiante. Ya forman parte de sí mismo.

Denomina zona de desarrollo potencial (ZDP) “al conjunto de actividades que el niño es capaz de realizar con la ayuda y colaboración de los demás” (Román y Díez, 2009, p. 114). Estos pueden ser personas adultas y sus pares que ya dominan mejor la materia de aprendizaje.



ZDR = Zona de desarrollo real.
 ZDPróx = Zona de desarrollo próximo.
 ZDPot = Zona de desarrollo potencial.

(Tomado de Latorre, 2016, p. 170)

La zona de desarrollo próximo (ZDProx) es el espacio donde el estudiante puede lograr el aprendizaje únicamente con la ayuda de otras personas, por eso dice, “lo que el niño puede hacer hoy con la ayuda de los adultos, lo podrá hacer mañana por sí solo” (Vygotsky, citado por Román y Díez, 2009, p.114). La distancia entre la zona de desarrollo real y la zona de desarrollo potencial, se puede superar gracias a la mediación apropiada que realiza el docente en el aprendizaje del niño. Sin embargo, esta mediación requiere la capacidad de superación del sujeto que aprende.

Teniendo en cuenta esta teoría, la escuela es el lugar de la zona de desarrollo próximo, en donde se comparten los conocimientos, ideas, materiales, la ayuda mutua y trabajos grupales para realizar reflexiones. A partir de estas actividades que realizan los estudiantes, con la ayuda del docente y sus pares, lograrán potenciar su inteligencia. Esto es una actividad constante, ya que el sujeto sigue aprendiendo durante toda su vida (Román y Díez, 2009).

Partiendo de los aportes de Vygotsky, en la presente propuesta didáctica se tendrá en cuenta el contexto sociocultural de las estudiantes de segundo año de secundaria, ya que tienen una base real de su entorno, una historia plasmada por las costumbres como el Inti Raymi, Corpus Christi, Aklla Raymi y el idioma quechua. Por ello, el docente se acercará más a la cultura que rodea a las estudiantes para realizar la mediación pertinente. En las diferentes sesiones de tutoría se trabajará actividades grupales mediante exposiciones, escenificaciones y debates. Asimismo, con la ayuda de instrumentos físicos e inmateriales se trabajará el desarrollo próximo y potencial la apropiación de los conocimientos y valores institucionales.

2.1.2.2. Reuven Feuerstein

El psicólogo Reuven Feuerstein, de origen judío, ciudadano rumano, nació en 1921. Fue discípulo de Piaget y Yung. Propone la teoría de la modificabilidad cognitiva, partiendo de la observación de cómo aprenden las personas con bajo rendimiento académico. De esta manera, demostró que es posible la modificabilidad cognitiva. Por ello, buscó bases teóricas para respaldar los datos empíricos de su posición. Esta teoría ha evolucionado con los años, permitiéndole el desarrollo de una variedad de instrumentos cognitivos (Latorre, 2016).

En la interacción social que plantea Feuerstein, el individuo debe desarrollarse en un ambiente social de organismos, personas, contexto, cultura, conocimientos. Asimismo, sostiene que la inteligencia del sujeto se puede modificar y estructurar mediante procesos cognitivos para adaptarse a las exigencias de la sociedad. Resalta que la inteligencia del sujeto es como un sistema abierto y regulable, y está apto para dar respuestas apropiadas a los estímulos del ambiente. El autor ahonda más las características de un ambiente social que favorezca el desarrollo cognitivo del individuo que le permita potenciar sus habilidades de forma integral (Latorre, 2016).

Latorre (2016) considera al mediador como el elemento esencial en el desarrollo de la estructura cognitiva. Es decir, el mediador por su experiencia: guía, acompaña, orienta, selecciona y organiza el mundo de los estímulos que son apropiados para el aprendiz. Feuerstein considera también, que el mediador debe utilizar las técnicas, instrumentos y estrategias adecuadas, que permita mejorar y fortalecer el aprendizaje del sujeto. Por eso, afirma como resultado de una buena medicación, la inteligencia es modificable.

La privación de la cultura, influye en el proceso de aprendizaje del estudiante. Feuerstein entiende por cultura, el proceso a través del cual los conocimientos, valores y creencias son transmitidos de generación a generación. El individuo privado de la cultura, carece de las experiencias de aprendizaje mediado y requiere una intervención organizada. La privación cultural se caracteriza por dos aspectos: primero el ambiente donde viven el niño, falta de educación y carencia de libros y materiales educativos en el hogar. La segunda es privación cultural, afectando las capacidades básicas para acceder a la cultura (Román y Díez, 2009).

Frente a esta realidad Feuerstein propuso a la modificabilidad cognitiva que “parte de la concepción del ser humano como un sistema abierto y activo, cuya estructura cognitiva es modificable de manera significativa y permanente” (Zubiria, 2006, p.83), ya que la inteligencia en la persona, es un instrumento cognitivo a través del cual adquiere conocimiento. Para Feuerstein el aprendizaje es la consecuencia de una compleja interacción entre el organismo, la persona y el ambiente donde se desenvuelve el estudiante (Latorre, 2021).

Para el autor, la modificabilidad cognitiva se entiende como la modificación estructural cognitiva de la mental de un individuo, lo cual produce un cambio fundamental en el desarrollo

previsto por el contexto genético, neurofisiológico y la experiencia educativa. Esto se refiere a los cambios de naturaleza estructural que altera el desarrollo cognitivo a la forma en que el organismo actúa y responde a las fuentes de información. Este cambio no ocurre al azar, sino mediante un programa de intervención intencional (Román y Díez, 2009).

El organismo cognitivo de la persona funciona como una red compleja de interacciones, formada por factores biogénéticos, culturales experimentales y emocionales. Esto puede ser cerrado o abierto. En el caso que sea cerrado, implica mayor intervención para realizar la modificabilidad. Pero, si es abierto, el organismo es más accesible al cambio. La inteligencia es un proceso de autorregulación dinámica que es capaz de responder a las intervenciones externas. Por esta razón, es importante contar con una educación sistemática, proporcionándole flexibilidad interna y adaptabilidad (Román y Díez, 2009).

Los principios de la modificabilidad estructural cognitiva son:

- Los seres humanos son modificables.
- El individuo, concreto, con el cual se está trabajando es modificable.
- El mediador es capaz de modificar al individuo.
- Yo mismo soy una persona que puede ser modificada.
- La sociedad es modificable y tiene que ser modificada (Latorre, 2021, p.2).

Sobre esta teoría, Feuerstein elaboró el Programa de Enriquecimiento Instrumental, para poder compensar los déficits y carencias de la experiencia del aprendizaje a través de la mediación, presentando una serie de actividades para modificar el funcionamiento cognitivo deficiente. El PEI, contiene catorce instrumentos, con varios ítems cada uno, para ser trabajados de forma individual bajo la intervención del mediador (Latorre, 2021).

En la presente propuesta didáctica se tendrá en cuenta la situación contexto de donde provienen las estudiantes, por ello, mediante una evaluación diagnóstica se identificará el nivel de aprendizaje para realizar la mediación correspondiente. Debido a la deprivación cultural que traen del hogar y el entorno social, desde tutoría se trabajará la autoestima, habilidades socioemocionales y estrategias de aprendizaje. Para realizar la modificabilidad cognitiva, se requiere pericia en el desempeño del docente, por tanto, se aplicarán estrategias adecuadas a las necesidades que requieran las estudiantes. En las sesiones de tutoría se trabajará utilizando diferentes técnicas para modificar las conductas deficientes que presentan algunas estudiantes.

2.1.2.3. Albert Bandura

Albert Bandura nació el 4 de diciembre de 1925 al norte de Alberta, Canadá. Estudió en la Universidad de Columbia Británica y realizó un doctorado en Psicología Clínica en 1952. Él fue instructor en la universidad de Stanford en California, donde se convirtió en profesor en 1964. Junto con Richard H. Walters escribió el libro: “Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad”, sus intereses fueron extensos y no se limitaban al área terapéutica, como podría anticiparse a partir de su formación clínica, sino que también incluyen temas más amplios del desarrollo infantil y del problema social. Encabezó el departamento de Psicología de 1976 a 1977 y fue presidente de la Asociación Psicología Americana en 1974, recibió muchos reconocimientos profesionales por su loable trabajo académico, como el Premio para las Contribuciones Científicas distinguidas de la Asociación Psicológica Americana en 1980 (Schunk, 2012).

Vielma y Salas (2000) señalan que la teoría de Bandura plantea un paradigma que está centrado en el desarrollo del individuo, por la acción del aprendizaje dentro de contextos sociales a través de modelos en circunstancias reales y simbólicas. En esta teoría explican que todos los comportamientos son aprendidos a través del condicionamiento, y de las teorías cognitivas, que toman en cuenta influencia de factores psicológicos tales como la atención y la memoria, de esto modo, resalta que los procesos cognitivos, vicarios, autorreguladores y autorreflexivo como mediadores del desarrollo y elementos principales en el funcionamiento psicosocial de la persona donde constituye un poderoso instrumento para la comprensión del entorno.

Bandura se esmeró en dejar clara la conceptualización de cómo se desarrolla la mediación y transformación de las percepciones simples en modelos imitables, enfatizó en el rol del modelo adulto en la transmisión social, contexto que fue observado como un gran logro en la investigación que realizó, mediante modelos que planteó una manera diferente de explicar las condicionantes del desarrollo durante la niñez. En estos lineamientos, el desarrollo humano queda explicado mediante el aprendizaje observado como un proceso de adquisición de conocimientos y su adecuado procesamiento cognitivo de la información, gracias a las actuaciones ejecutadas en una situación específica por el observador (Vielma y Salas, 2000).

“El modelado no sólo [sic] es un importante vehículo para la difusión de las ideas, valores y estilos de conducta dentro de una sociedad, sino que también posee una influencia generalizada en los cambios transculturales” (Bandura citado por Vielma y Salas, 1987, p.35), este concepto fortifica la teoría del aprendizaje social que está basado en un modelo de aprendizaje, reciprocidad triádica, del funcionamiento humano donde sostiene que el aprendizaje se da por la determinación de tres factores externos e internos que son importantes: la acción, la cognición y los factores ambientales, los cuales interactúan constantemente juntos, para el proceso del aprendizaje del individuo.

Se puede afirmar que la teoría del aprendizaje social de Bandura, se profundiza en el cognoscitivism, donde el mecanismo cognitivo se da a través del aprendizaje observacional o modelado llamado también aprendizaje vicario, donde los aprendices observan al entorno social que les rodea para imitar las buenas actitudes.

Para Albert Bandura, existen cuatro procesos que permiten que el comportamiento se adquiera y se ejecute: La atención y la retención son necesarias para la adquisición de la conducta, mientras que la reproducción y la motivación lo son para la ejecución.

- **Atención:** Disposición para prestar atención a la conducta del modelo para aprender lo que conviene.
- **Retención:** Mantenimiento del aprendizaje en forma de imágenes o descripciones verbales.
- **Reproducción:** Es la actuación equivalente al observado para comparar el resultado con tal esquema mental.
- **Motivación:** Es la probabilidad de obtener incentivos por la conducta imitada (Jara, Oliver y Yerrén 2018).

Partiendo de los aportes de Albert Bandura, la presente propuesta didáctica pretende diseñar nuevas estrategias para la construcción de nuevos aprendizajes basados en el aprendizaje social, para potenciar las capacidades y habilidades de las estudiantes de segundo año de secundaria. Asimismo, se tendrá en cuenta los cuatro procesos de adquisición del conocimiento en las sesiones de aprendizaje: en la Atención, el docente incorporará elementos de sociabilización dentro de las sesiones de aprendizaje para captar la atención de las estudiantes, creando espacios de discusión a través de videos reflexivos alusivo al contexto,

en la retención, las estudiantes socializarán los conocimientos previos con conocimientos nuevos. En la reproducción, se generará la práctica del conocimiento aprendido para compartir con su familia y así lograrán un aprendizaje significativo. Finalmente, en la motivación se concientizará la importancia de la formación.

2.1.2.4. Lawrence Kohlberg

El Psicólogo estadounidense Kohlberg nació en New York en 1927 y murió en 1987. De gran manera le interesó la filosofía y la educación, por ello, trató de aplicar sus hallazgos a estas dos áreas del conocimiento. Su metodología de investigación se basó en dilemas morales, a partir del trabajo de Piaget. En 1968 fundó en Harvard el Centro para el Desarrollo Moral y la Educación, asimismo, trabajó en Bronx (Nueva York) en un programa para emplear sus principios al desarrollo de jóvenes desadaptados. Sus teorías fueron debatidas, estudiadas y aceptadas. Sus obras fueron la base para el surgimiento de la psicología evolutiva de la moral (Ardila, 1989, citado por Revista Latinoamericana de Psicología, 2012).

La Teoría del Juicio:

Kohlberg dice que el desarrollo moral es el acrecentamiento de la interiorización de las reglas de las culturales básicas y este incremento es entendido desde el planteamiento cognitivo del desarrollo en estadios superiores (Grimaldo, s.f.). Por ello, en su teoría describió cómo se da el desarrollo del razonamiento de la justicia, a partir de la elaboración sucesiva de la perspectiva socio-moral que el niño adquiere a medida que va creciendo y aprendiendo a lo largo de su vida. Este proceso consta de tres niveles y cada nivel se divide en dos estadios; estos niveles, precisan los enfoques de los problemas morales y los estadios definen los criterios (Cruz, 2014).

1. Nivel Pre- Convencional

Asimismo, en este nivel, conocido también como pre- moral los juicios se basan en criterios externos, en lo correcto y lo incorrecto, se componen de criterios absolutos, determinado bajo la jurisdicción de los padres o apoderados. Por tanto, en este nivel el sujeto no ha alcanzado a entender y a establecer las normas sociales convencionales (Grimaldo, s.f.).

En este primer nivel, los niños y niñas, son egocéntricos, consideran más las acciones físicas que psicológicas de los demás, están motivados a actuar por los premios o sanciones en lugar de estarlo por algún principio moral (MINEDU, 2005).

En este primer nivel encontramos 2 estadios.

Estadio 1. Castigo y Orientación a la obediencia: Lo bueno o lo malo de un acto depende de sus consecuencias.

Estadio 2. Orientación Instrumental relativista: Juzgan las acciones en función a la satisfacción de su necesidad (Grimaldo, s.f.).

2. Nivel Convencional

En este nivel, “los juicios se basan en normas y expectativas del grupo. Lo que el grupo señala es correcto [...] Se observa la identificación con las reglas sociales y con la sociedad, de la cual sienten, que forman parte” (Grimaldo, s.f., p.330).

En este segundo nivel, los niños priorizan la lealtad a una amistad que el respeto a una norma establecida. Por ello, es importante que el mediador comprenda que su labor formadora reside en ampliar el punto de vista en los estudiantes como: el sentido de las normas, la necesidad de convivir armónicamente, el significado de los compromisos entre pares y con la autoridad y los efectos a largo plazo si no se da cumplimiento a las normas (MINEDU, 2005).

“Conforme maduran en su desarrollo, los y las adolescentes pueden llegar a razonar desde un punto de vista legal, reconociendo la importancia de los sistemas de normas” (MINEDU, 2005, p. 18). Sin embargo, hay muchos que tienen problemas para analizar el sentido de la norma y más aún en relativizar. Por ello, se destaca la labor del docente que es un facilitador (MINEDU, 2005).

Estadio 3. Orientación de la Concordia Interpersonal: Se aprecia la intención de la persona y se tiene en cuenta las circunstancias.

Estadio 4. Orientación de la Ley y el Orden: Se considera la voluntad de la sociedad detallada en la ley (Grimaldo, s.f.).

3. Nivel: Moral Post-convencional (Autónomo de los Principios)

En este tercer nivel (Kohlberg 1976, citado por Grimaldo, s.f., p. 330) “Procuró encuadrar el ideal de hermandad, justicia reciprocidad, igualdad de los derechos humanos y comunidad”. En este nivel de principios, hay un claro brío por definir valores y principios morales, ya que el ser humano reconoce los deberes y derechos propios de los demás con independencia. Se pone énfasis en mantener un sistema social que proteja y no restrinja las libertades individuales (MINEDU, 2005).

Se observan los siguientes estadios:

Estadio 5. Orientación Legalista del Contrato: Se estima la voluntad de la mayoría y el bienestar de la sociedad por motivo de reciprocidad y utilidad colectiva. (Grimaldo, s.f.).

Estadio 6. Orientación de los Principios Éticos Universales: Se interviene de acuerdo a las normas interiores, cuando se actúa en contra de estos principios. En este sentido, reconocen la importancia de los acuerdos sociales, y en adelante, logren asumir un punto de vista universal, para juzgar los conflictos éticos (MINEDU, 2005).

En conclusión, en la presente propuesta didáctica se tendrá en cuenta el nivel convencional que describe Kohlberg al plantear el desarrollo de la moralidad, con la finalidad de producir cambios cualitativos en el desarrollo moral de las estudiantes a lo largo de su vida. Desde tutoría se enfatizará la labor del docente, quien orienta en la práctica de los principios éticos y morales en la formación integral de las estudiantes de segundo año de secundaria. Por esta razón, se interiorizará en las sesiones de clase los acuerdos y las normas de convivencia para que consigan respetar convenciones propuestas por la sociedad de modo que puedan tomar decisiones de acuerdo con los principios éticos, a lo que conllevarán a mantener un orden social dentro o fuera de la institución educativa.

2.2. Teoría de la inteligencia

2.2.1. Teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg

El psicólogo estadounidense Robert Jeffrey Sternberg nació el 8 de diciembre de 1949, profesor en la Universidad de Yale, Decano en la Universidad de Tufts. Las investigaciones

que realizó fueron centradas en estudio de la inteligencia y creatividad. El aporte más relevante a la educación fue la teoría triárquica de la inteligencia. Fue distinguido con numerosos premios como el Outstanding Book Award (American Educational Research Association, 1987), E.L Thorndike Award for Achievement in Educational Psychology (APA, 2003) (ICOT, 2015).

El autor analiza los procesos mentales que emplean las personas al resolver los tests de Cociente Intelectual, tratando de observar lo que pasa en la mente de las personas y explicar las diferencias individuales en los tests de CI. Teniendo en cuenta que los tests factoriales analizan las respuestas globales de los resultados y mas no los procesos mentales, Sternberg analiza los procesos mentales subyacentes en cada ítem y, de esta manera, funda una teoría de la inteligencia basada en procesos. Este análisis tiene la finalidad de identificar las operaciones mentales de los componentes subyacentes (Román y Díez, 2009).

Su aporte más relevante a la educación es la teoría triárquica de la inteligencia, donde da explicación desde tres ángulos a la naturaleza de los procesos intelectuales: la inteligencia contextual, parte desde el contexto sociocultural en el cual se vive, la inteligencia experiencial, parte desde el enfrentamiento a la novedad y la inteligencia componencial parte desde la propia estructura (Zubiría, 2006).

La inteligencia contextual, se refiere al contexto social, familiar, escolar y laboral del sujeto. Los elementos resaltantes son: es relevante en un mundo relevante, implica la capacidad de adaptarse a las novedades del contexto social, es propositiva, lo cual está direccionado hacia las metas que se desean lograr, es adaptativa, porque busca adaptación a un ambiente, es representativa, el sujeto hace de su propia presentación del medio ambiente, cuando es inadecuado busca la sintonía entre la representación y el medio. Finalmente, esta inteligencia selecciona activamente los medios ambientes, es decir, cuando hay dificultades en la adaptación busca un medio ambiente alternativo donde trata de adaptarse (Román y Díez, 2009).

El éxito está en la adaptación al medio ambiente, sobre todo en la capacidad de modificarlos, para ello, propone la teoría de la modificabilidad contextual, que consiste en que el contexto pueda ser modificado y mejorado. Para clasificar el determinado contexto se formula las siguientes preguntas: ¿Hay deseo de cambio en el ambiente? ¿Hay deseo de apariencia de

cambio en el ambiente? ¿Cuál es la autoestima de la gente, en su conjunto, que conforma ese ambiente?, a partir de la respuesta a estas preguntas caracteriza ocho tipos de contexto, identificando el contexto en el que se halla el sujeto, la modificabilidad será más eficiente y rápida (Román y Díez, 2009).

La inteligencia experiencial, se manifiesta sobre todo en la capacidad de discernimiento y pensamiento crítico, está presente en tareas que requieren conceptualización, capacidad de elegir y realización de proyectos. Se refiere al uso crítico de la inteligencia, partiendo desde las experiencias personales distingue la novedad, es decir, se posesiona de manera creativa ante situaciones novedosas, asimismo, la automatización es eficaz cuando resuelve con eficacia las novedades dando respuestas nuevas ante situaciones nuevas. Este tipo de inteligencia consiste en la codificación selectiva, combinación selectiva y la comparación selectiva (Román y Díez, 2009).

La inteligencia componencial, trata de especificar los mecanismos mentales responsables del aprendizaje, “supone aprender cómo hacer cosas, planificar qué cosas hacer y cómo hacerlas y hacer realmente lo propuesto” (Román y Díez, 2009, p. 92). Los procesos mentales parten de este tipo de inteligencia, por ello, busca la relación entre los componentes y metacomponentes. Los componentes son las unidades fundamentales de la inteligencia, el carácter elemental del componente lo da el nivel de análisis, constituyen procesos de información. Cada componente cuenta con tres propiedades: duración, dificultad de la tarea y probabilidades de ejecución. Los metacomponentes, son los procesos de control, encargados de planificar de cómo se debe resolver un problema, sirven para dirigir y evaluar la conducta inteligente, tales como: reconocimiento de la existencia de un problema, definición de la naturaleza del problema, selección de los pasos para resolver el problema, combinación de los pasos y estrategias y la evaluación de la solución. Según el nivel de generalidad, los componentes se clasifican en: componentes generales, valen para realizar todas las tareas, componentes de clase, sirven para ejecutar un grupo específico de tareas y los componentes específicos suponen la ejecución y realización de las tareas simples (Román y Díez, 2009).

Partiendo de los aportes de Sternberg, en la presente propuesta didáctica se tendrá en cuenta los tres tipos de la inteligencia. Por ello, se trabajará la capacidad de adaptación a los cambios, ya que las estudiantes no son ajenas a las situaciones de incertidumbre que la sociedad atraviesa a causa de COVID 19, tales como: estudiar desde casa, confinamiento prolongado,

poco dominio de las herramientas tecnológicas y en algunos casos no contar con ellas. Ante esta realidad es importante enseñar la perseverancia y a no rendirse ante el fracaso. Desde inteligencias experienciales cultivar la creatividad. Asimismo, en cada sesión de aprendizaje se trabajará siguiendo los procesos mentales, para ello, el docente clasificará capacidades y destrezas que tengan relación con tutoría. Además, se generará actividades individuales y grupos, para enseñar a pensar desde el aula, cultivando habilidades concretas.

2.2.2. Teoría tridimensional de la inteligencia

Los autores de esta teoría son el Dr. Martiniano Román Pérez y la Dra. Eloísa Díez López, catedráticos de la Universidad Complutense de Madrid. Las investigaciones más representativas de Román están centradas en el desarrollo de capacidades, valores y la arquitectura del conocimiento, y de Díez en programas de mejora de la inteligencia y desarrollo de capacidades (Román y Díez, 2009).

Inician su teoría partiendo de lo que se entiende por inteligencia escolar, la cual definen como un conjunto de capacidades cognitivas, afectivas y arquitectónica. De esta manera, la inteligencia escolar es producto del aprendizaje, por ello es mejorable y entrenable. Asimismo, es la herramienta básica para que los estudiantes utilicen en el aula y fuera de ella. Para ser desarrollada adecuadamente, se debe descomponerse la inteligencia cognitiva en capacidades, destrezas y habilidades, la inteligencia afectiva en valores y actitudes, lo cual, posibilita la arquitectura mental (Román y Díez, 2009).

La inteligencia cognitiva es el conjunto de capacidades, destrezas y habilidades que utiliza el estudiante para aprender, cuyo componente es cognitivo y están organizadas de la siguiente manera:

Capacidades prebásicas	Capacidades básicas	Capacidades superiores
<ul style="list-style-type: none"> - Atención - Percepción - Memoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Razonamiento lógico - Expresión - Orientación espacio temporal - Socialización 	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico - Pensamiento resolutivo - Pensamiento ejecutivo

(Basado en Latorre, 2016, p.179)

El desarrollo de las capacidades prebásicas es fundamental para continuar con las capacidades básicas y superiores, sin ellas es muy difícil la construcción del aprendizaje. La capacidad es una habilidad general, la destreza es una habilidad específica que utiliza el aprendiz para aprender y las habilidades son procesos mentales. Los procesos mentales constituyen una estrategia de aprendizaje, cuyo componente mental es dinámica y activa, durante este proceso, el docente como mediador tiene la tarea de activar bien dichos procesos cognitivos para que el estudiante logre desarrollar las capacidades, destrezas y habilidades (Román y Díez, 2009).

La inteligencia escolar afectiva es un conjunto de valores, actitudes y microactitudes. Las actitudes son predisposiciones estables hacia algo, el componente fundamental es afectivo, estos se desarrollan en el aula a través de métodos de aprendizaje y conductas prácticas. Los valores en el campo psicopedagógicos son conjunto de actitudes, se desarrollan a partir de la disposición en actitudes, asimismo, se potencian mediante procedimientos, métodos y técnicas metodológicas. Los valores básicos escolares poseen cinco dimensiones: individual, social, moral, religiosa y la trascendente. Los valores se pueden evaluar mediante escalas de observación (Román y Díez, 2009).

La inteligencia escolar como arquitectura del conocimiento, “es un conjunto de esquemas mentales adecuadamente almacenadas y disponibles para ser utilizadas. Permite ordenar la mente y, para ello, los contenidos deben ser presentados de manera sistémica, sintéticas y global” (Latorre, 2021, p. 4), el docente es el arquitecto del conocimiento, por ello, es responsable de organizar bien los conocimientos que deben aprender los estudiantes. No basta la adquisición ordenada del conocimiento, sino también es importante su creación, lo cual, se puede dar en un grado significativo en la mente de la persona (Román y Díez, 2009).

En esta propuesta didáctica se tomará en cuenta la teoría de la inteligencia tridimensional, ya que abarca el desarrollo integral de la persona humana. En cada sesión de clase se trabajarán las capacidades con sus respectivas destrezas y siguiendo los procesos cognitivos de cada destreza. La finalidad es formar personas moralmente sólidas con sentido de identidad y capacidades para juzgar y discernir, por ello, para el desarrollo de la inteligencia afectiva se trabajarán los valores de responsabilidad, fraternidad y respeto a la diversidad. Asimismo, en la programación anual se priorizarán conocimientos de manera sintética, sistemática y bien ordenados, para una buena construcción del aprendizaje según las necesidades y exigencias que demanda la sociedad.

2.3. Paradigma sociocognitivo – humanista

2.3.1. Definición y naturaleza del paradigma

El paradigma sociocognitivo-humanista, es un modelo educativo que permite estudiar el fenómeno educativo mediante dos paradigmas: paradigma cognitivo y paradigma sociocultural-contextual. La primera se centra en los procesos de pensamiento del estudiante y la segunda se preocupa de la influencia del entorno donde vive el estudiante (Latorre, 2021). Parte de la fuente antropológica, psicológica, pedagógica y sociológica, ya que se centra en la persona que estudia, realizando un aprendizaje constructivo y significativo, asimismo se prioriza el aprendizaje antes que la enseñanza, de esta manera, la escuela se convierte en un instrumento de socialización facilitando al estudiante la integración de la cultura global y local (Latorre, 2016).

En el paradigma sociocognitivo-humanista, el aprendizaje es científico, pues parte de un doble proceso inductivo y deductivo. La primera consiste en ir de los hechos y las experiencias al concepto y la segunda consiste en ir de los conceptos a los hechos y las experiencias. Asimismo, para este paradigma, el aprendizaje es constructivo, ya que el estudiante es el protagonista de su propio aprendizaje (Latorre, 2016).

Además, el desarrollo de valores y actitudes programadas y desarrolladas, lo convierte en un paradigma humanista, capaz de transmitir valores y actitudes que aportan a la educación integral de la persona, generando una cultura y una sociedad más humana, justa y fraterna (Latorre, 2021).

2.3.2. Competencia: definición y componentes

La competencia tiene que ver con la capacidad de saber ser, saber hacer y saber convivir, así el MINEDU define como “la facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con sentido ético” (2017, p. 29). Lo cual, consiste en la capacidad de responder positivamente ante las situaciones difíciles con las habilidades y conocimientos que han sido desarrolladas por el sujeto. De esta manera, el desarrollo de las competencias en los estudiantes es un proceso constante durante toda la etapa escolar.

Para el paradigma sociocognitivo humanista la competencia es una “capacidad en acción que se compone de una habilidad más o menos general, un contenido, un método – forma de hacer y una actitud, que se pone al manifiesto en la eficiencia que se manifiesta al resolver la situación problemática” (Latorre y Seco, 2016, p.43), de esta manera, los componentes que lo conforman la competencia son las capacidades- destrezas, valores – actitudes, conocimientos y métodos.

Teniendo claro el concepto de la competencia, es fundamental, el desarrollo de las capacidades y destrezas que son recursos en la formación cognitiva del estudiante, asimismo, la adquisición de los valores y actitudes durante la educación básica es imprescindible, para que los estudiantes sean buenos ciudadanos con sentido ético. Para el logro de las capacidades – destrezas y valores- actitudes los medios son los métodos que son caminos para la construcción de los conocimientos en forma arquitectónica.

Ante las situaciones de cambio acelerado que atraviesa la sociedad, las exigencias en la educación son mayores, por esta razón, se requiere una formación integral de los estudiantes, capaces de hacer frente a los problemas que encuentren en su entorno, ya sean personales, familiares y sociales. Ser competente, además, es saber convivir y buscar lo mejor para los demás, mediante el respeto a la diversidad, disposición a actuar de manera justa y la práctica de la solidaridad.

2.3.3. Metodología

Para realizar un estudio científico, es necesario seguir determinados procedimientos que permitan alcanzar el fin que se desea lograr, por esta razón, la metodología tiene un papel fundamental de ordenar y sistematizar la investigación, apoyándose en los métodos que son caminos que orientan el proceso de aprendizaje. Asimismo, para que el aprendizaje - enseñanza sea científico, se realiza aplicando el método inductivo y deductivo. La inducción consiste en un razonamiento que pasa de la observación de los fenómenos a una ley general, por eso, es una generalización que conduce de los casos particulares a la ley general, por su parte, la deducción inicia con ideas generales, luego, pasa a los casos particulares, esto implica certidumbre y exactitud, por esta razón, son universales, generales e inmutables (Baena, 2017).

El paradigma sociocognitivo- humanista, sigue los procesos científicos en el desarrollo del aprendizaje - enseñanza. Por ello, el estudiante es el constructor principal de su propio aprendizaje, asimismo, parte de los saberes previos que poseen los estudiantes, promueve el conflicto cognitivo con los conceptos nuevos y utiliza el método inductivo y deductivo (Latorre, 2021).

Es activa y participativa, lo cual, implica una metodología que permita realizar adecuadamente una correcta contraposición de hechos con conceptos. Partiendo de las experiencias y conocimientos que tienen los estudiantes, establece relaciones significativas entre los conceptos nuevos con los ya sabidos, así, el estudiante reorganiza sus conocimientos y asigna sentido y coherencia en la construcción de su propio aprendizaje. El docente organiza los contenidos con significatividad lógica y tiene en cuenta la significatividad psicológica de los estudiantes. De esta manera, el aprendizaje es significativo y funcional.

Siguiendo los aportes de Bruner, propicia el aprendizaje por descubrimiento, teniendo como principio que todo conocimiento verdadero es aprendido por uno mismo y la expresión verbal es la clave para la transferencia; de esta forma, asegura la conservación del aprendizaje. Recalca que una buena organización del currículo, según las necesidades, valores y principios que requiere la sociedad, debe estar instituido con profundidad creciente. Con los estudiantes que presentan dificultades, realizar la retroalimentación de manera ajustada, sin crear dependencia.

La metodología del paradigma sociocognitivo - humanista, parte desde el contexto sociocultural del estudiante, pues considera que la sociabilidad del niño es el punto de partida para la construcción del aprendizaje. De esta manera, el aprendizaje es social e individual, ya que la inteligencia se desarrolla mediante la interacción del sujeto con su entorno. La meta es que el estudiante se apropie de la cultura de su entorno, mediante el proceso de interiorización a través las actividades que realiza con los instrumentos y orientaciones que recibe del docente, familia y del entorno. Se apoya en la zona de desarrollo próximo del Vygotsky, quien afirma que la distancia entre la entre la zona de desarrollo real y la zona de desarrollo potencial, se puede superar gracias a la mediación apropiada que realiza el docente en el aprendizaje de las estudiantes.

Frente a la privación cultural que afecta a los estudiantes, propone a la modificabilidad cognitiva de Feuerstein, que parte de la concepción del ser humano como un sistema abierto y activo, cuya estructura cognitiva es modificable de manera significativa y permanente. Tiene en cuenta la modificabilidad estructural cognitiva de la mente, mediante una buena organización de las sesiones de aprendizaje, siguiendo los procesos mentales, realizando actividades individuales y grupales.

La inteligencia es la herramienta que tienen los estudiantes para aprender, lo cual está formado por tres dimensiones: dimensión cognitiva (capacidades - destrezas), dimensión afectiva (valores - actitudes) y la arquitectura mental. Según este paradigma, la inteligencia es mejorable y entrenable. El desarrollo de las capacidades es el fin que se debe lograr donde los contenidos y métodos son los medios para este fin. Asimismo, los valores y actitudes son el fin de la inteligencia afectiva que hace valiosa al sujeto. Por esta razón, el docente realiza una buena selección de las capacidades y valores por áreas curriculares para realizar la respectiva programación (Latorre 2021). Para que el aprendizaje se interiorice en el estudiante, realiza la metacognición, que permite reflexionar al estudiante en la construcción de su aprendizaje y la identificación de aspectos a mejorar. La finalidad es que los estudiantes puedan transferir lo aprendido a su vida cotidiana y ser buenos ciudadanos.

2.3.4. Evaluación

La evaluación es un procesos permanente y sistemático, a través, del cual se recopila los procesos de información de manera metódica y rigurosa, para analizar y valorar los aprendizajes de los estudiantes, y partiendo de los resultados tomar decisiones y realizar la retroalimentación. El objetivo de la evolución son las competencias, esto implica observar las producciones de los estudiantes y analizar el uso de capacidades frente a situaciones desafiantes (MINEDU, 2019).

El propósito de la evolución es lograr que los estudiantes sean autónomos en la construcción de su aprendizaje, incrementar la confianza para sumir desafíos. Asimismo, permite al docente atender a la diversidad de las necesidades de los estudiantes y brindar oportunidades realizando la retroalimentación permanente (MINEDU, 2017).

Para el proceso de aprendizaje – enseñanza se debe tener en cuenta las competencias, analizar los estándares de aprendizaje, seleccionar situaciones significativas, utilizar criterios de evaluación para construir los respectivos instrumentos, también, es importante comunicar a los estudiantes en qué van a ser evaluados y los criterios de evaluación, a partir de los resultados valorar el desempeño de cada estudiante, luego, desde los resultados realizar la mediación ajustada correspondiente para ayudar a avanzar hacia el nivel esperado (MINEDU, 2017).

La evaluación se clasifica de la siguiente manera:

- a) Evaluación diagnóstica. En esta evaluación se plantea realizar un análisis del contexto educativo y determinar las necesidades antes del proceso de aprendizaje del estudiante con estas preguntas: ¿Dónde se encuentra el estudiante en su desarrollo cognitivo para el aprendizaje de los contenidos de la asignatura? ¿Cuál es su actitud frente al aprendizaje, qué conocimientos previos tiene? ¿Por qué? De esta manera facilita la información requerida del estudiante para que el docente pueda tomar decisiones en sus sesiones de clase (Latorre y Seco, 2016).
- b) Evaluación formativa o de proceso. Se determina que la evaluación formativa es una actividad completa, integral, individualizada, personalizada y participativa. Cuya finalidad es mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje. Ante este tipo de evaluación hay que preguntarse: ¿Qué información recoger?, ¿con qué fines?, ¿qué decisiones se siguen después de la recogida de la información?, ¿cómo se recoge la información y con qué técnica?, ¿a quién va destinada la información y qué decisiones se toman (Latorre y Seco, 2016).
- c) Evaluación sumativa: La evaluación es sumativa cuando se ejecuta la toma de decisiones sobre los resultados obtenidos. Se trata de saber lo que ha aprendido el estudiante, cómo lo ha aprendido para tomar las medidas pedagógicas oportunas a fin de mejorar el proceso de aprendizaje enseñanza (Latorre y Seco, 2016).

Los elementos de la evaluación y sus características son:

- Criterios de evaluación, son los principios o normas empleados para evaluar la información recogida sobre el objeto de evaluación.
- Indicadores de logro, son las evidencias específicas que ayudan a construir el juicio de valor acerca del aprendizaje del estudiante.

- Técnicas de evaluación, son los métodos utilizados por el docente para conseguir información acerca del aprendizaje del estudiante; cada técnica de evaluación tiene sus propios instrumentos, determinados como recursos planteados para fines específicos.
- Instrumentos de evaluación, son herramientas para recoger la información tales como: lista de cotejo, rubricas, portafolio, etc., (Latorre y Seco, 2016).

Finamente la evaluación desde el enfoque formativo toma en cuenta los siguientes criterios: las capacidades, los estándares de aprendizaje, los desempeños según el nivel. Estos deben ser comunicados al estudiante, aclarar las dudas que se tengan y mostrar ejemplos del nivel esperado (MINEDU, 2019).

2.4. Definición de términos básicos

- a) **Propuesta didáctica:** Modelo de programación anual hasta las sesiones de aprendizaje incluyendo las evaluaciones y materiales pedagógicos.
- b) **Competencia:** “Facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con sentido ético” (MINEDU, 2017, p.29)
- c) **Estándares de aprendizaje:** “Son descripciones de la competencia en niveles de creciente complejidad, desde el inicio hasta el fin de la Educación Básica, de acuerdo a la secuencia que sigue la mayoría de estudiantes que progresan en una competencia determinada” (MINEDU, 2017, p. 36).
- d) **Capacidades:** “Son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades, y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada” (MINEDU, 2017, p. 30).
- e) **Desempeño:** “Son descripciones específicas de lo que hacen los estudiantes respecto a los niveles de desarrollo de las competencias (estándares de aprendizaje). Son observables en una diversidad de situaciones o contexto” (MINEDU, 2017, p. 38).

- f) **Desempeño Precisado:** “En algunas ocasiones, los desempeños de grado pueden ser precisados para adaptarse al contexto o a la situación significativa, sin perder sus niveles de exigencia” (MINEDU, 2017, p. 12).
- g) **Valor:** “Es una cualidad de los objetivos, situaciones o personas que los hacen valiosos y ante las cuales los seres humanos no pueden permanecer indiferentes” (Latorre y Seco, 2016, p. 309).
- h) **Actitud:** “Forma en que una persona reacciona habitualmente frente a una situación dada” (Latorre y Seco, 2016, p.135).
- i) **Socialización:** “Proceso en el cual los individuos incorporan normas, roles, valores, actitudes y creencias, a partir del contexto socio-histórico en el que se encuentran insertos a través de diversos agentes de socialización tales como los medios de comunicación, la familia, los grupos de pares y las instituciones educativas, religiosas y recreacionales, entre otras” (Simkin y Becerra, 2013, p. 122).
- j) **Habilidades sociales:** “Son conductas manifiestas verbales y no verbales, observables en las distintas situaciones de interacción que tiene una persona con otra. A su vez, [...] son respuestas específicas, pues su efectividad depende del contexto concreto de la interacción y de los parámetros que en ella se activan. Se adquieren principalmente por medio del aprendizaje, de carácter incidental o como consecuencia de un entrenamiento específico” (Tapia y Cubo, 2017 p. 136).
- k) **Enfoques transversales:** “Son la concreción observable de los valores y actitudes que se opera en los maestros, estudiantes, directivos, personal administrativo y de servicio lleguen a la demostrar en la dinámica diaria de la institución educativa y que se extienda a los distintos espacio personales y sociales en que se desenvuelven” (MINEDU, 2017, p.20).
- l) **Destreza:** “Es una habilidad específica que utiliza o puede utilizar el sujeto para aprender. El componente fundamental de la destreza es cognitivo” (Latorre y Seco, 2016, p 309).

- m) **Método:** “Es el camino orientado para llegar a una meta. [...] es una forma de hacer” (Latorre y Seco, 2016, p. 339).
- n) **Estrategia:** “Es un procedimiento heurístico que permite tomar decisiones en condiciones específicas. [...]Es un conjunto finito de acciones no estrictamente secuenciadas que conlleva a un cierto grado de libertad y cuya ejecución no garantiza un resultado óptimo” (Latorre y Seco, 2016, p. 340).
- o) **Bienestar personal:** “Se entiende como la realización plena y está directamente relacionada con la felicidad. Supone fomentar la autonomía, que debe ser el eje articulador de los procesos que desarrollan las distintas dimensiones que definen a la persona” (Resolución Ministerial N°159-2017 – MINEDU, 2017).
- p) **Dimensiones de la tutoría y orientación educativa:** “La tutoría y orientación educativa comprende la atención de las dimensiones o ámbitos de la vida del estudiante para la atención de sus necesidades, intereses y otros aspectos de su desarrollo y que se relacionan entre sí permanentemente” (RVM N°212-2020 – MINEDU).
- q) **Tutoría/ tutor:** “La tutoría y orientación educativa es el acompañamiento socioafectivo y cognitivo de los estudiantes. Es un servicio inherente al currículo y tiene carácter formativo, promocional y preventivo” (RVM N°212-2020 – MINEDU).
- r) **Evaluación:** “Verificar una solución. Consiste en la elaboración de juicios acerca del material y los métodos utilizados para determinar propósitos. Supone estimar, apreciar, calcular el valor de algo” (Román y Diez, 2009, p. 213).

CAPITULO III

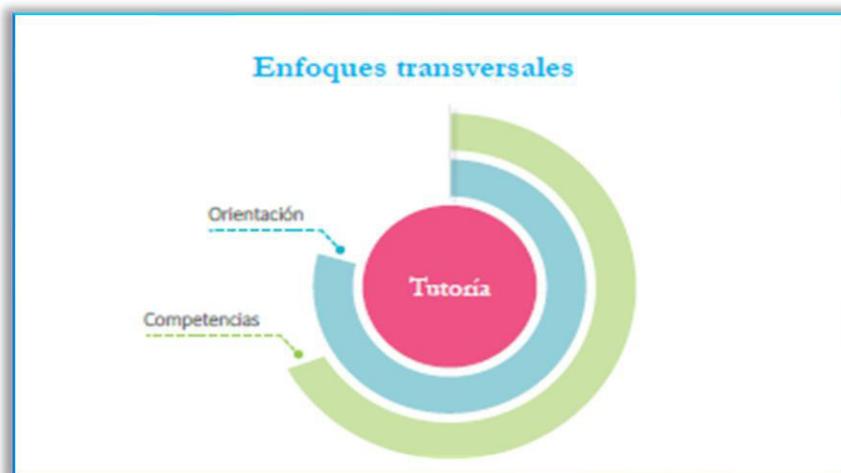
Programación

3.1. Programación general

3.1.1. Aportes de la tutoría

En el nivel de secundaria los adolescentes atraviesan diferentes cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales. Por ello, la tutoría garantiza el acompañamiento socioafectivo a través de la interacción entre el docente y el estudiante, para orientar a la toma de decisiones autónomas, la construcción del proyecto de vida, el desarrollo de competencias socioafectivas y cognitivas. Asimismo, los estudiantes en este nivel se encuentran llena de posibilidades, retos y situaciones de riesgo que afectan al bienestar personal. por esta razón es imprescindible la figura del tutor para brindar seguridad y afecto (MINEDU, 2017).

Asimismo, desde la tutoría, se trabajan los enfoques transversales mediante la interiorización de valores y actitudes, permitiendo a los estudiantes de sus propias características, busca brindarles orientación de manera personalizada. También, contribuye al reconocimiento de las diferentes identidades culturales, respetando las diferencias y generando espacios de reflexión. Planifica cuidadosamente la acción tutorial, respondiendo a las necesidades e intereses prioritarias de los estudiantes (MINEDU, 2017).



(Tomado de MINEDU, 2017, p. 46).

La tutoría contribuye al desarrollo de las competencias, mediante actividades socioafectivas que ayudan al desarrollo de la autonomía, las interacciones con los demás y la valoración de sí mismo (MINEDU, 2017).

3.1.2. Dimensiones de la tutoría

En el nivel de secundaria, la tutoría se estructura a base de tres dimensiones:

Dimensión	Definición	Aspectos
Personal	Está relacionada con el conocimiento y la aceptación de sí mismo; con el fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos; con la vivencia integral y responsable de la sexualidad; con la reflexión ética; con la identificación de sus intereses vocacionales; entre otros. Estos aspectos contribuirán a lograr estilos de vida saludable y a la construcción de su proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento y aceptación de sí mismo. - Fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos. - Vivencia integral y responsable de la sexualidad. - Reflexión ética. - Identificación de sus intereses vocacionales.
Social	Considera las relaciones del estudiante con las personas de su entorno y el ambiente para establecer una convivencia armoniosa que promueva la igualdad, el sentido de pertenencia y la participación, buscando el bien común. En forma específica, contempla el desarrollo de habilidades interpersonales, habilidades prosociales, habilidades proambientales y habilidades para prevenir situaciones de riesgo.	<ul style="list-style-type: none"> - Relación del estudiante con las personas de su entorno y el medio ambiente. - Convivencia armoniosa que promueve la igualdad. - Sentido de pertenencia y la participación. - Búsqueda del bien común. - Habilidades interpersonales. - Habilidades prosociales. - Habilidades para prevenir situaciones de riesgo.
De los aprendizajes	Está vinculada con el fortalecimiento de la gestión de los aprendizajes y con el desarrollo de los procesos cognitivos de los estudiantes, tomando en cuenta su desarrollo evolutivo. El tutor debe estar atento a los ritmos y estilos de aprendizaje de sus estudiantes para acompañarlos de manera pertinente.	<ul style="list-style-type: none"> - Gestión de aprendizajes. - Desarrollo de los procesos cognitivos. - Desarrollo evolutivo. - Ritmos y estilos de aprendizaje. - Acompañamiento permanente.

(MINEDU, 2017, pp.,47 - 48)

3.1.3. Valores y actitudes

VALORES	RESPECTO	RESPONSABILIDAD	SOLIDARIDAD
ACTITUDES	1. Asumir las normas de convivencia. 2. Aceptar distintos puntos de vista. 3. Aceptar a la persona tal como es 4. Escuchar con atención.	1. Mostrar constancia en el trabajo. 2. Ser puntual. 3. Asumir las consecuencias de los propios actos. 4. Cumplir con las tareas asignadas.	1. Demostrar valoración de uno mismo. 2. Ayudar a sus compañeros. 3. Compartir lo que tiene con sus compañeros. 4. Mostrar aprecio e interés por los demás.

(Latorre y Seco, 2015 p.135)

3.1.4. Definición de valores y actitudes

ACERCÁNDONOS A LOS VALORES Y ACTITUDES		
VALORES	ACTITUDES	DEFINICIÓN
RESPECTO Es sinónimo de atención, consideración, cortesía, deferencia. Es un valor a través del cual nuestro admiración, atención y consideración a mí mismo y a los demás.	Asumir las normas de convivencia.	Es una actitud a través de la cual acepto o acato reglas o pautas para vivir en compañía de otros.
	Aceptar distintos puntos de vista.	Es una actitud a través de la cual recibe voluntariamente y sin ningún tipo de oposición los distintos puntos de vista que se le dan, aunque no los comparta.
	Aceptar a la persona tal como es.	Es una actitud a través de la cual admite o tolera al individuo tal como es.
	Escuchar con atención.	Prestar atención a lo que se oye, ya sea un aviso, un consejo, una sugerencia o mensaje. Es una actitud a través de la cual presto atención a lo que se dice.
RESPONSABILIDAD Es un valor mediante el cual la persona asume sus obligaciones, sus deberes, sus compromisos.	Mostrar constancia en el trabajo.	Es una actitud mediante la cual la persona demuestra perseverancia y tenacidad en la realización de sus tareas y trabajos.
	Ser puntual.	Es una actitud, o una disposición permanente para estar a la hora adecuada en un lugar y cumplir los

<p>Es un valor mediante el cual la persona se compromete a hacer lo que tiene que hacer.</p> <p>Capacidad que tiene un sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.</p>		compromisos adquiridos en el tiempo indicado.
	Asumir las consecuencias de los propios actos.	Es una actitud mediante la cual la persona acepta o admite las consecuencias o efectos de sus propias acciones.
	Cumplir con las tareas asignadas.	Es una actitud a través de la cual la persona concluye las tareas dadas, haciéndola de forma adecuada.
<p>SOLIDARIDAD</p> <p>Es un valor que impulsa a las personas a la práctica del desprendimiento para ayudar a los demás de manera desinteresada, deseando y haciendo posible el bien para los demás.</p> <p>Es la adhesión voluntaria a una causa justa que afecta a otros.</p>	<p>Demostrar valoración de uno mismo.</p>	<p>Es una actitud a través de la cual se aceptan con sencillez los atributos personales.</p>
	<p>Ayudar a sus compañeros.</p>	<p>Es colaborar con sus compañeros en diferentes Actividades educativas u otras, respetando su dignidad como persona.</p>
	<p>Compartir lo que tiene con los compañeros.</p>	<p>Es el acto de participación recíproca en algo, ya sea material o inmaterial, en la que una persona da parte de lo que tiene a otra para que lo puedan disfrutar conjuntamente, eso implica el valor de dar y recibir, aceptar y acoger lo que el otro ofrece.</p>
	<p>Mostrar aprecio e interés por los demás.</p>	<p>Sentir las necesidades de los demás e involucrarse de forma personal, mediante la proposición de soluciones ante situaciones presentadas.</p>

(Latorre y Seco, 2016, p. 138)

3.1.5. Enfoques transversales

Orientan en todo momento a la formación de los estudiantes, mediante, la relación con los demás, con el entorno y con el espacio común. Se expresan mediante la práctica de valores y

actitudes, incrementando competencias que se buscan en los estudiantes (MINEDU, 2016).

En seguida se presentan los enfoques transversales:

ENFOQUES TRANSVERSALES	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de derecho. • Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad. • Enfoque intercultural. • Enfoque a la igualdad de género. • Enfoque ambiental. • Enfoque de orientación al bien común. • Enfoque de búsqueda de la excelencia.
-----------------------------------	---

(MINEDU, 2017, p. 20-27)

3.1.6. Definición de enfoques transversales

ENFOQUE	DEFINICIÓN
1. Enfoque de derechos	Parte por reconocer a los estudiantes como sujetos de derechos y no como objetos de cuidado, es decir, como personas con capacidad de defender y exigir sus derechos legalmente reconocidos. Asimismo, reconocer que son ciudadanos con responsabilidades que participan del mundo social propiciando la vida en democracia. Este enfoque promueve la consolidación de la democracia que vive el país, contribuyendo a la promoción de las libertades individuales, los derechos colectivos de los pueblos y la participación en asuntos públicos; fortalecer la convivencia y transparencia en las instituciones educativas; reducir las situaciones de inequidad y procurar la resolución pacífica de los conflictos.
2. Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad.	Hoy nadie discute que todas las niñas, niños, adolescentes, adultos y jóvenes tienen derecho no solo a oportunidades educativas de igual calidad, sino a obtener resultados de aprendizaje de igual calidad, independientemente de sus diferencias culturales, sociales, étnicas, religiosas, de género, condición de discapacidad o estilos de aprendizaje. No obstante, en un país como el nuestro, que aún exhibe profundas desigualdades sociales, eso significa que los estudiantes con mayores desventajas de inicio deben recibir del Estado una atención mayor y más pertinente, para que puedan estar en condiciones de aprovechar sin menoscabo alguno las oportunidades que el sistema educativo les ofrece. En ese sentido, la atención a la diversidad significa erradicar la exclusión, discriminación y desigualdad de oportunidades.
	En el contexto de la realidad peruana, caracterizado por la diversidad sociocultural y lingüística, se entiende por

<p>3. Enfoque intercultural</p>	<p>interculturalidad al proceso dinámico y permanente de interacción e intercambio entre personas de diferentes culturas, orientado a una convivencia basada en el acuerdo y la complementariedad, así como en el respeto a la propia identidad y a las diferencias. Esta concepción de interculturalidad parte de entender que en cualquier sociedad del planeta las culturas están vivas, no son estáticas ni están aisladas, y en su interrelación van generando cambios que contribuyen de manera natural a su desarrollo, siempre que no se menoscabe su identidad ni exista pretensión de hegemonía o dominio por parte de ninguna.</p> <p>En una sociedad intercultural se previenen y sancionan las prácticas discriminatorias y excluyentes como el racismo, el cual muchas veces se presenta de forma articulada con la inequidad de género. De este modo se busca posibilitar el encuentro y el diálogo, así como afirmar identidades personales o colectivas y enriquecerlas mutuamente. Sus habitantes ejercen una ciudadanía comprometida con el logro de metas comunes, afrontando los retos y conflictos que plantea la pluralidad desde la negociación y la colaboración.</p>
<p>4. Enfoque de igualdad de género</p>	<p>Todas las personas, independientemente de su identidad de género, tienen el mismo potencial para aprender y desarrollarse plenamente. La Igualdad de Género se refiere a la igual valoración de los diferentes comportamientos, aspiraciones y necesidades de mujeres y varones. En una situación de igualdad real, los derechos, deberes y oportunidades de las personas no dependen de su identidad de género, y por lo tanto, todos tienen las mismas condiciones y posibilidades para ejercer sus derechos, así como para ampliar sus capacidades y oportunidades de desarrollo personal, contribuyendo al desarrollo social y beneficiándose de sus resultados.</p>
<p>5. Enfoque ambiental</p>	<p>Desde este enfoque, los procesos educativos se orientan hacia la formación de personas con conciencia crítica y colectiva sobre la problemática ambiental y la condición del cambio climático a nivel local y global, así como sobre su relación con la pobreza y la desigualdad social. Además, implica desarrollar prácticas relacionadas con la conservación de la biodiversidad, del suelo y el aire, el uso sostenible de la energía y el agua, la valoración de los servicios que nos brinda la naturaleza y los ecosistemas terrestres y marinos, la promoción de patrones de producción y consumo responsables y el manejo adecuado de los residuos sólidos, la promoción de la salud y el bienestar, la adaptación al cambio climático y la gestión del riesgo de desastres y, finalmente, desarrollar estilos de vida saludables y sostenibles.</p>

6. Enfoque de orientación al bien común.	El bien común está constituido por los bienes que los seres humanos comparten intrínsecamente en común y que se comunican entre sí, como los valores, las virtudes cívicas y el sentido de la justicia. A partir de este enfoque, la comunidad es una asociación solidaria de personas, cuyo bien son las relaciones recíprocas entre ellas, a partir de las cuales y por medio de las cuales las personas consiguen su bienestar. Este enfoque considera a la educación y el conocimiento como bienes comunes mundiales. Esto significa que la generación de conocimiento, el control, su adquisición, validación y utilización son comunes a todos los pueblos como asociación mundial.
7. Enfoque de búsqueda de la excelencia.	La excelencia significa utilizar al máximo las facultades y adquirir estrategias para el éxito de las propias metas a nivel personal y social. La <i>excelencia</i> comprende el desarrollo de la capacidad para el cambio y la adaptación, que garantiza el éxito personal y social, es decir, la aceptación del cambio orientado a la mejora de la persona: desde las habilidades sociales o de la comunicación eficaz hasta la interiorización de estrategias que han facilitado el éxito a otras personas. De esta manera, cada individuo construye su realidad y busca ser cada vez mejor para contribuir también con su comunidad.

(MINEDU, 2016, pp. 20-27)

3.1.7. Bienestar personal

Es el estado de la persona, donde sus condiciones físicas y mentales le proporcionan satisfacción y tranquilidad. Asimismo, “se entiende como la realización plena del ser humano y está directamente relacionado con la felicidad. Supone fomentar la autonomía, que debe ser el eje articulador de los procesos que desarrollan las distintas dimensiones que definen a la persona” (MINEDU, 2017, p. 210).

También, el bienestar personal implica la realización de actividades importantes de la vida, tener objetivos y seguir metas que edifican a uno mismo. Es importante contar con una autoimagen positivo de sí mismo, un alto nivel de autoestima, esto hará incrementará el bienestar y supondrá de protección frente a los problemas (Dongil y Cano, 2014).

El bienestar como la capacidad de resiliencia, es la habilidad de reponerse rápidamente de los desaciertos y males que padece una persona, por ello, se debe trabajar con los estudiantes para fortalecer el bienestar de salud psíquica y espiritual. Por esta razón, la educación debe brindar el desarrollo pleno del potencial de cada persona y la contribución a la construcción de la una

sociedad más humana en la que la dignidad y libertad de todos vivan en entorno de la justicia y equidad (MINEDU,2020).

Asimismo, el proyecto educativo nacional (2021-2036) considera vital el desarrollo del bienestar socioemocional, con una profunda vida espiritual, donde se fundan los valores y principios que tocan a la formación de la sociedad democrática y el desarrollo de cada individuo, para ello, es importante el autoconocimiento, por ello, incluye el manejo de las emociones, capacidad de convivencia, capacidad de lidiar con retos diversos para contribuir al bienestar de la ciudadanía.

Según Lopategui (2001) las dimensiones del bienestar son cinco: física, mental, social, emocional y espiritual. El bienestar físico, se refiere al nivel de susceptibilidad de la persona en la salud corporal, se caracteriza por el funcionamiento eficiente del cuerpo y la resistencia a las enfermedades. Por su parte, el bienestar mental, representa a la capacidad para mantener relaciones armoniosas con los demás, consiste en la habilidad de aprender y poseer capacidades intelectuales, procesar información y actuar en base a ella, clasificar valores y creencias y tomar decisiones adecuadas.

El bienestar social, está relacionado con la habilidad de interrelacionarse con los demás y el ambiente, también, es la capacidad de adaptarse a los cambios contextuales y ambientales. El bienestar emocional, es la habilidad de autorregular las emociones, expresar de manera apropiada, asimismo, tiene que ver con la capacidad de controlar el estrés negativo. Por su parte, el bienestar espiritual, representa la habilidad para expresar y articular el propósito personal de la vida, está relacionado con capacidad de amar, el disfrute y la paz. Implica la creencia en un ser supremo, para algunos puede ser la fuerza de la naturaleza, las leyes científicas y para los cristianos la fuerza divina de Dios. (Lopategui, 2001).

3.1.8. Lineamientos de la tutoría

3.1.8.1. Lineamientos de convivencia escolar

BASE NORMATIVA	FINALIDAD
DECRETO SUPREMO	Establecer las directrices de orientación para la gestión de la convivencia escolar, la prevención y la atención de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en las

N° 004-2018-MINEDU	instituciones educativas, a fin de aportar al desarrollo integral de las y los estudiantes en entornos escolares seguros y libres de violencia, y a la consolidación de una comunidad educativa que ejerza con plenitud sus derechos y responsabilidades.
--------------------	---

(MINEDU; 2018, p.2)

Se define como “el conjunto de relaciones interpersonales que dan forma a una comunidad educativa. Es la construcción colectiva y cotidiana, cuya responsabilidad es compartida por todos y todas” (MINEDU, 2018). La convivencia escolar democrática está basada por el respeto a los derechos humanos, las diferencias de las personas y una coexistencia pacífica que promueve el desarrollo integral de los estudiantes. Es fundamental para la formación integral de los estudiantes, mediante la experiencia dinámica que se da en los diferentes ámbitos de la vida escolar, involucra a todos los agentes de la escuela (MINEDU, 2018).

La gestión de la convivencia escolar aporta a la contracción de vínculos seguros y a la eliminación de la violencia y discriminación, con la finalidad de generar condiciones para ser buenos ciudadanos, asimismo, garantizar a la institución educativa un ambiente protector y seguro, luego, fomentar la participación de la comunidad educativa en el establecimiento de las normas de convivencia y medidas correctivas que respeten los derechos humanos y la dignidad de la persona (MINEDU, 2018).

Según el Currículo Nacional de la Educación Básica, la convivencia es una de las competencias que los estudiantes tienen que desarrollar relacionándose con los demás de manera justa y equitativa, reconociendo que todas las personas tienen los mismos derechos y deberes. Asimismo, tomando posesión ante los asuntos que lo involucran como ciudadano y contribuyen a la construcción del bienestar general (MINEDU, 2018).

Para el desarrollo de la convivencia se debe promover la participación activa de los estudiantes mediante el diálogo y el respeto a las diferencias. Los directivos, docentes y todo el personal de la institución educativa son referentes para los estudiantes, por ello, es importante velar por el bienestar de los estudiantes y promover la práctica de valores y actitudes (MINEDU, 2018).

El comité de Tutoría y Orientación Educativa como órgano responsable de la convivencia escolar tiene la responsabilidad de:

- Planificar, ejecutar, monitorear y evaluar las actividades de convivencia escolar propuestas para cada línea de acción.
- Elaborar las actividades de plan de Tutoría Orientación Educativa y Convivencia Escolar (TOECE) al inicio del año escolar.
- Incluir el plan de TOECE en el plan de trabajo (PAT) de la escuela (MINEDU, 2018).

Las actividades propuestas por comité TOE deben estar contextualizadas según la realidad de la escuela y el territorio. También, tener en cuenta el tipo de relaciones interpersonales que se desea promover y partir de las situaciones problemáticas que hay en la institución educativa (MINEDU, 2018).

Es preciso señalar que, se cuenta con procedimientos sistemáticos para la atención de situaciones de violencia escolar, estos son los llamados “Protocolos para la atención de la violencia contra niñas, niños y adolescentes”.

Estos protocolos ofrecen los procedimientos para una atención oportuna de las situaciones de violencia que pudieran presentarse y detectarse en la escuela. Tienen un carácter orientador y deben ser tomados como criterios de actuación.

A partir de ellos, las escuelas pueden decidir las medidas a seguir de acuerdo a sus contextos y recursos locales, siempre dentro del marco normativo vigente.

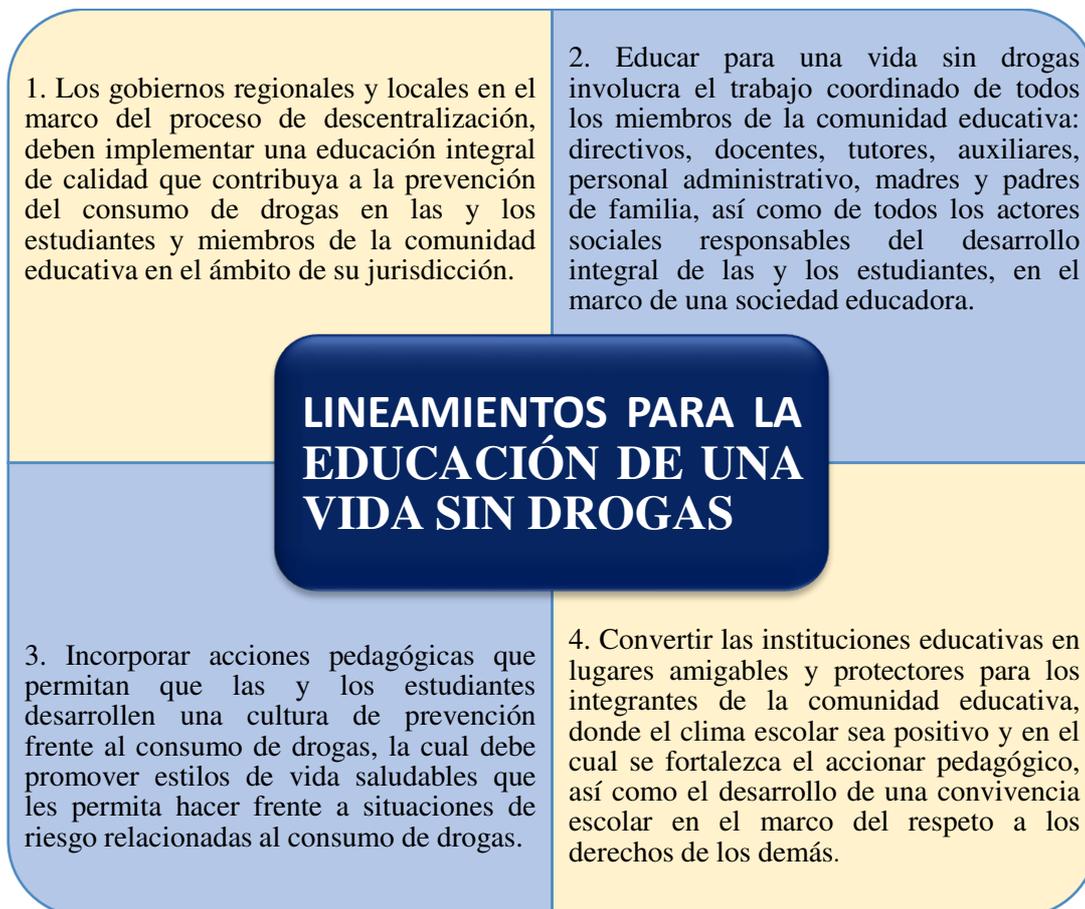
Es importante recordar que toda intervención que realice la escuela debe estar basada en un enfoque de derechos que reconozca la condición de ciudadanos de las niñas, niños y adolescentes, y que priorice su interés superior, además de abstenerse de cualquier medida violenta o discriminatoria (MINEDU, 2018).

3.1.8.2. Lineamiento para la educación de una vida sin drogas.

Existe un documento preliminar llamado “Lineamientos para la Educación de una Vida sin Drogas” (EVD), el cual no fue aprobado oficialmente. Estos lineamientos tienen por objetivo “Contribuir al proceso formativo de las y los estudiantes de la Educación Básica Regular para que desarrollen capacidades, actitudes y valores que les permita actuar de manera responsable y autónoma y asumir una vida libre de drogas” (MINEDU, p.23). Asimismo, consideran cuatro principios fundamentales:

Principios	Definición
No discriminación	Toma en consideración que las y los estudiantes que se encuentran en situación de vulnerabilidad frente al consumo de drogas no sean discriminados por su condición ni sean catalogados como adictos, ni nada que atente contra su integridad física o mental, evitando medidas discriminatorias como la expulsión o separación de la institución educativa.
Interés superior del niño	Contribuye al desarrollo de capacidades y actitudes frente al consumo de drogas en las y los estudiantes, favoreciendo su desarrollo integral.
Cuidado, protección y desarrollo del niño	Busca promover en ellos hábitos, actitudes y prácticas acordes con estilos de vida saludables, fomentando desde sus primeros años de escolaridad, actitudes y comportamientos de rechazo ante el consumo de drogas, de manera que vayan siendo incorporados como formas habituales de vida y prevengan riesgos y dificultades futuras.
Perspectiva del niño	Se refiere al derecho del niño, la niña y adolescente a expresarse y que sus opiniones sean tomadas en cuenta; en especial cuando se propongan intervenciones relacionadas con la prevención del consumo de drogas y otros temas que les concierna, considerando su edad y madurez, permitiendo y promoviendo su participación.

(Tomado en MINEDU, 2013, p. 23- 24)



(Tomado de MINEDU, 2013, p, 25)

Lo que, sí existe, es una Estrategia Nacional de lucha contra el Consumo de Drogas, que incluye temas de prevención a cargo del MINEDU. Esta estrategia fue elaborada por la Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas-DEVIDA, desde una perspectiva integral y participativa. Tiene por objetivo general “Proteger la vida de la población de los efectos negativos –socioculturales, políticos, económicos y ambientales– del tráfico ilícito y el consumo de drogas” (MINEDU, 2017, p.109).

La mencionada estrategia contempla los siguientes principios:

- Heterogeneidad, diferenciación y transversalidad.
- Articulación intergubernamental e intersectorial.
- Gestión orientada a resultados.
- Integralidad y sostenibilidad.
- Igualdad y no discriminación.
- Igualdad de Género.

- Enfoque Intercultural.
- Responsabilidad Común y Compartida (MINEDU, 2017 P. 95-96)

3.1.8.3. Lineamientos para la educación sexual integral.

BASE NORMATIVA	FINALIDAD
Resolución Directoral N° 0180-2008-ED	Es importante señalar que la Educación Sexual Integral tiene como finalidad principal desarrollar aprendizajes significativos en las y los estudiantes para el ejercicio de una sexualidad saludable, placentera y responsable. Debido a que la sexualidad es consustancial a los seres humanos y propulsora de los vínculos afectivos que se establecen entre ellos, y en la que se articulan la dimensión biológico-reproductiva, socio-emocional y ético-moral, la educación en sexualidad comprende de manera holística todos estos aspectos.

(MINEDU, 2008, p.11)

Los Lineamientos de Educación Sexual Integral se acogen al marco legal y normativo vigente en el Perú.

BASE NORMATIVA	FINALIDAD
(Ley General de Educación, Ley N° 28044, capítulo V).	Definir, dirigir y articular la política de educación, cultura, recreación y deporte, en concordancia con la política general del Estado.
Proyecto Educativo Nacional (R.S. 001-2007-ED).	Elaborar los Lineamientos de Educación Sexual Integral en el sistema educativo, donde señala, entre sus objetivos: brindar oportunidades y resultados educativos de igual calidad para todas las personas.
Proyecto Educativo Nacional (R.S. 001-2007-ED).	Brindar una educación integral para todas y todos, que comprenda la lucha contra el VIH y el SIDA, y la atención a las necesidades de aprendizaje de jóvenes y adultos, mediante el acceso equitativo a una enseñanza adecuada, así como a programas de preparación para la vida.

(Tomado de DITOE, 2008, p, 3)

Los lineamientos planteados por la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa del Ministerio de Educación sobre la educación Sexual Integral de calidad científica, ética y con equidad, ayuda a la formación integral de los estudiantes, mujeres y hombres, sin exclusiones de ningún tipo, beneficiando la construcción de capacidades, actitudes y valores que promuevan su desarrollo sexual saludable, responsable y pleno (DITOE,2008).

Para una educación sexual integral se debe partir de los antecedentes, es decir, las acciones realizadas por el Ministerio de Educación para que se incorpore como tema transversal y contenido en las áreas del currículo, y se desarrolle como tema de la tutoría. Seguidamente, el ministerio de educación, realiza un diagnóstico de la educación sexual, desde la salud sexual y reproductiva en el país (DITOE,2008).

Los objetivos de la educación sexual integral, puntualiza las necesidades identificadas en los miembros de la comunidad educativa, las cuales se aplican en las sesiones de tutoría, que son monitoreadas y supervisadas durante su desarrollo.

En conclusión, la Educación Sexual Integral desde una perspectiva multisectorial, promueve iniciativas para la formulación de políticas públicas relacionadas con la Educación Sexual Integral en el país (DITOE,2008).

3.1.8.4. Lineamientos de tutoría y orientación Educativa para la educación Básica.

BASE NORMATIVA	Objetivo
Resolución Viceministerial N°212-2020- MINEDU	Garantizar la implementación de la tutoría y orientación educativa en las instituciones educativas y programas educativos de Educación Básica, tanto públicas como privadas, en sus diversas modalidades, niveles, ciclos y modelos de servicio.

(Tomado de MINEDU; 2020, p. 6)

Desarrollo de los Lineamientos	
Principios	Ética, inclusión, calidad, democracia, interculturalidad, conciencia ambiental, creatividad e innovación, y el principio de igualdad de género. Principio de aprendizaje a lo largo de la vida.
Enfoques	- Enfoque del ciclo de vida. - Enfoque intergeneracional.

Marco conceptual	Relación de la tutoría y orientación educativa y las competencias del Currículo Nacional de la Educación Básica.	<ul style="list-style-type: none"> - Construye su identidad. - Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. - Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. - Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. - Asume una vida saludable. - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
Disposiciones generales	Espacios de actuación de la tutoría y orientación educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - El aula. - La escuela. - Ambiente familiar. - La comunidad.
	Dimensiones de la tutoría y orientación educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Dimensión personal. - Dimensión social. - Dimensión de los aprendizajes.
	Líneas de acción de la tutoría y orientación educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Formativa. - Promocional. - Preventiva: <ul style="list-style-type: none"> • Universal. • Selectiva. • Indicada.
	Estrategias de la tutoría y orientación educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Tutoría individual. - Tutoría grupal <ul style="list-style-type: none"> • Proyectos de tutoría. • Talleres de tutoría. - Espacios de participación estudiantil: <ul style="list-style-type: none"> • Municipio escolar, Consejo de Participación Estudiantil (COPAE). • Comité escolar de aula. • Asamblea. • Orientación entre pares. • Otras instancias de participación estudiantil. - Espacios con las familias y la comunidad: <ul style="list-style-type: none"> • Encuentros familiares. • Jornadas de formación. • Acompañamiento a cada familia. • Involucramiento de agentes sociales o aliados.

	Orientaciones educativas permanentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Reuniones colegiadas. - Acompañamiento del trabajo de tutoría y orientación educativa.
	Planificación de tutoría y orientación educativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Tutoría y orientación educativa en los instrumentos de gestión. - Plan de tutoría, orientación educativa y convivencia escolar. - Plan tutorial de aula.

(Basado en MINEDU; 2020, p. 12- 21)

3.1.1. Evaluación

La tutoría es formativa, preventiva y permanente, por ello, la evaluación es imprescindible. La finalidad es obtener retroalimentación sobre el trabajo que se realiza con los estudiantes, ya que es importante saber si las sesiones están contribuyendo al desarrollo de los estudiantes. A través, de la evaluación se obtiene la información para realizar un acompañamiento ajustada, si es necesario modificar las estrategias para lograr los objetivos deseados (MINEDU, 2005). Algunos elementos para obtener la información en tutoría son: la guía de observación, la rúbrica, la opinión de los estudiantes, lista de cotejo, registro de las sesiones de tutoría la impresión de otros docentes.

La guía de observación se basa en una lista de indicadores que pueden ser redactados en forma de afirmación o preguntas, esto permite observar la respuesta de los estudiantes en una actividad. Sirve para evidenciar el desempeño del estudiante durante la sesión de tutoría, también, posibilita constatar las actividades de los estudiantes ante un hecho, una opinión, ante los acuerdos del aula y el relacionamiento social (Quiquia, s.f.).

La rúbrica es otro instrumento que describe las características de un producto y el desempeño del estudiante, valora la calidad del trabajo del estudiante y permite la retroalimentación pertinente, al estudiante permite identificar con claridad la relevancia de los trabajos establecidos (Quiquia, s.f.).

La opinión de los estudiantes, es una de las fuentes de información, para evaluar el trabajo en tutoría. Por esta razón, se debe realizar permanentemente para obtener las apreciaciones de las sesiones, sobre cómo se sintieron, qué dificultades presentan y qué sugerencias proponen. Teniendo en cuenta todo ello, el docente tutor, puede identificar las dinámicas y técnicas que favorecen la actividad de tutoría. Los momentos favorables para recoger la información serían,

al finalizar cada bimestre y al finalizar el año académico. Esto, se puede hacer a través de un formato escrito para obtener información grupal comparativa y mejor organizada (MINEDU, 2005).

La lista de cotejo, es otro elemento que permite evaluar mediante: la observación, la participación, valores, actitudes y colaboración de los estudiantes. Se organiza mediante frases u oraciones que señalan con precisión de lo que se desea evaluar.

El registro de las sesiones de tutoría, es importante para describir los sucesos en la hora de tutoría, los momentos resaltantes. Esto, permite contar con una trayectoria secuencial del grupo de estudiantes al que se acompaña (MINEDU, 2005).

Asimismo, es importante recoger la impresión y opiniones de otros docentes que enseñan el aula, con respecto a cómo marchan los estudiantes, tanto grupal e individual. Esto, enriquece la percepción del tutor (MINEDU, 2005).

Finalmente, es imprescindible realizar la memoria de tutoría que consiste en hacer una síntesis de la información y las impresiones consignadas a lo largo del año. Su elaboración permite reflexionar, ordenar y rescatar aspectos vividos, identificando las fortalezas, dificultades y cambios. Asimismo, permite brindar recomendaciones para tener en cuenta en adelante. El tutor del siguiente año tenga una visión del proceso del grupo y de continuidad con el trabajo (MINEDU, 2005).

3.1.2. Plan Institucional de Tutoría

PLAN INSTITUCIONAL DE TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y CONVIVENCIA ESCOLAR

I. DATOS GENERALES

1.1. UGEL:
1.2. Institución educativa:
1.3. Director (a):
1.4. Coordinador de Tutoría:
1.5. Integrantes del Comité de tutoría:
<ul style="list-style-type: none"> • Director de la I.E.
<ul style="list-style-type: none"> • Un coordinador de TOE
<ul style="list-style-type: none"> • Un responsable de convivencia escolar
<ul style="list-style-type: none"> • Un responsable de inclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Un representante de los auxiliares de educación
<ul style="list-style-type: none"> • Un Psicólogo escolar.
<ul style="list-style-type: none"> • Un representante de los padres de familia elegidos en asamblea general
<ul style="list-style-type: none"> • Un representante de municipio escolar.

1.6. Docentes tutores y auxiliares:

GRADO Y SECCIÓN	N° ESTUDIANTES		TUTOR (A)	Horario		AUXILIAR DE EDUCACIÓN
	H	M		DÍA	HORA	

II. FUNDAMENTACIÓN

La Institución Educativa, desarrolla un enfoque socio cognitivo, basado en una axiología humanista, cristiano, mariano franciscano, que busca desarrollar en las estudiantes, las capacidades fundamentales institucionales. Todo ello permitirá formar personas competentes que respondan a las exigencias del mundo actual. Por eso, este plan de tutoría y orientación educativa favorecerá a la comunidad educativa, incluyendo a los docentes tutores, para brindar una orientación adecuada a las estudiantes y a sus respectivas familias. Por ello, se ha visto necesario implementar actividades que la enriquezcan con relación al bienestar que las estudiantes necesitan, para sus logros en su formación integral. Por consiguiente, es preciso plantear alternativas para lograr este fin.

Las actividades propuestas en este plan responden a las distintas situaciones y a la priorización de las problemáticas de la Institución Educativa, encontrados en el diagnóstico del PEI como: carencia de hábitos y técnicas de estudio, inasistencias, tardanzas, uso inadecuado de permisos, lenguaje grosero, uso inadecuado de los medios de comunicación, agresiones: verbales y físicas entre compañeras, respeto precario a la propiedad ajena, relación poco cordial entre la familia y la escuela, poca tolerancia entre compañeras que provienen de otros centros educativos y consumo de alcohol; familias de bajos recursos económicos, mala alimentación, compromiso mínimo de los padres en las asistencias a las asambleas, reuniones de aula y escuela para padres.

Desde la perspectiva del trabajo conjunto con el servicio de psicología y las normas educativas promueve una formación integral acorde con la pedagogía franciscana de buena convivencia; que se respalda en nuestro actuar, sólo así formaremos personas, que se acerquen y se conviertan en el perfil de egreso del estudiante.

III. LO QUE NOS PROPONEMOS PARA ESTE AÑO

3.1. Objetivo general:

Implementar la tutoría y orientación educativa en la institución educativa, mediante, la planificación de actividades de gestión, orientación y talleres, dirigidas a dar un

FINANCIEROS
<p>s/. 3 000 00 Soles, para escuela de padres. s/. 1 000 00 Soles, para materiales. s/. 1 400 00 Soles, otros.</p>

VI. EVALUACIÓN

MATRIZ DE EVALUACIÓN POR TRIMESTRE			
Actividades programadas de gestión y orientación	Logros (cualitativos - cuantitativos)	Dificultades	Medidas adoptadas
COMPROMISOS			

3.2. Programación específica

3.2.1. Plan de tutoría de aula

I. DATOS GENERALES

Año	: 2021
Institución Educativa	:
Nivel	: Secundaria
Turno	: Tarde
Grado y sección	: 2° “A”
Número de estudiantes	: 30
Tutor/a	:

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las actividades planteadas en el presente plan de tutoría de 2 “A” de secundaria, responden a las distintas situaciones problemáticas priorizadas en el aula. Por ello, se ha previsto en la planificación del presente año el desarrollo de la tutoría grupal e individual que incluirá actividades para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales y el bienestar personal de las estudiantes. Asimismo, la práctica de conductas de autocuidado frente a distintos problemas psicosociales que se presentan en la institución educativa y en el entorno de la misma. También, se ha previsto la orientación a las familias para la formación integral de las estudiantes.

Estas actividades propuestas procuran responder a las necesidades de acompañamiento y orientación de las estudiantes del aula, ya que las estudiantes se desenvuelven en un medio social de vivencias complejas, como la trata de personas, violencia familiar y sexual, y otras manifestaciones de riesgo que atentan contra el desarrollo de su bienestar personal. Por otro lado, se observa la predisposición a seguir a modelos poco favorables para su formación integral y social, lo que sugiere baja autoestima y falta de autoaceptación.

Lo propuesto para el presente año en el plan de tutoría, ayudará a promover la convivencia escolar, identificar estrategias de resolución de conflictos, valorar el buen trato hacia los demás, fortalecer la comunicación asertiva. Para promover el bienestar personal se profundizará el tema de las emociones, la autoaceptación, estrategias de la inteligencia emocional y la resiliencia. Asimismo, fortalecer el desarrollo de una sexualidad integral,

favorecer los espacios de participación estudiantil, donde las estudiantes puedan aprender a interactuar de manera pacífica y consensuada. Finalmente, se contribuirá a fortalecer los niveles de comunicación entre padres e hijas.

III. LO QUE NOS PROPONEMOS PARA ESTE AÑO

- **En las horas de tutoría.**

Desarrollar sesiones planificadas para promover el bienestar personal de las estudiantes, teniendo en cuenta la capacidad de comunicación asertiva en sus relaciones interpersonales. Estas sesiones se abordan desde las dimensiones personal, social y de los aprendizajes. Las sesiones abarcarán los temas de convivencia, bienestar personal, cuidado de salud, organización para mejorar el estudio y la adolescencia, entre otros.

- **En Tutoría individual.**

Brindar apoyo emocional según las necesidades de las estudiantes de segundo año de secundaria que requieran un acompañamiento personalizado. Se tendrá en cuenta una entrevista personal con cada estudiante para ayudarlas a superar las dificultades y afianzar fortalezas.

- **En el trabajo con padres.**

Promover la participación activa de los padres de familia, orientarlos para el desarrollo de acciones de apoyo y favorecer espacios de formación con temas relacionados a la formación y orientación integral de sus hijas. Invitarlos a participar en las actividades escolares programadas por la institución educativa, tales como charlas propuestas, actividades de tutoría, escuelas de padres, de manera que reafirmen su compromiso con la formación continua de sus hijas.

- **En el trabajo con otros docentes.**

Promover a un trabajo articulado entre todos los docentes que enseñan a segundo “A” de secundaria, para el desarrollo integral de las estudiantes, potenciando el diálogo y valorando las experiencias y conocimientos de cada uno. Asimismo, invitar a que relacionen los contenidos propios de sus áreas curriculares con los temas abordados en tutoría.

IV. ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES DE LA TUTORIA						
Líneas	Actividades	Nº	I Bimestre	II Bimestre	III Bimestre	IV Bimestre
Tutoría Grupal	Sesiones de tutoría	32	De acuerdo a programación			
	Talleres	4	Tengo derecho al Buen Trato.	Me acepto tal como soy.	Taller por una vida sin drogas.	Ventajas y desventajas de las redes sociales.
	Campañas comunitarias.	4	Día Internacional de la mujer.	Día mundial del medio ambiente.	Día internacional de la familia.	Día mundial de la alimentación.
Tutoría Individual	Derivaciones	Según requerimiento	Derivación con el Psicólogo caso específico.			
	Asesoría	Según requerimiento	“Autoestima”	“El valor de la mujer”	“Relaciones positivas con los demás”	“Mi futuro, mi elección”
Orientación a las familias	Conversatorio e Informe general	4	¿Cómo ayudar desde casa?	¿Qué podemos hacer por nuestra hija?	Enseñar a utilizar la tecnología.	Enseñar en la perseverancia.
	Sesiones de Escuela de padres	4	“Una misma familia”	“Por una convivencia sin violencia”	“Acompañamiento en la adolescencia”	“Resolución de problemas”
Otras	Celebraciones	2		Fiestas patrias		Navidad con el Niño Jesús.

V. RECURSOS:

5.1. Recursos Humanos.

- ❖ 01 psicóloga.
- ❖ 03 docentes.
- ❖ 01 auxiliar de educación.
- ❖ 03 integrantes del comité de padres de familia del aula.
- ❖ 02 estudiantes.

5.2. Recursos Materiales:

- ❖ Equipo de sonido, equipo multimedia y laptop.
- ❖ Mesas, sillas, aulas para las reuniones.
- ❖ Patio del plantel educativo.
- ❖ Aula de Innovaciones Pedagógicas-AIP.
- ❖ 60 papelotes, 500 hojas bond, 12 Plumones, 30 lapiceros, 2 limpiatipos, 4 gomas $\frac{1}{4}$, 20 tijeras y 50 hojas de colores.
- ❖ 200 fotocopias de fichas guía, 30 cuestionarios, 20 tests, 50 lecturas.

VI. EVALUACIÓN:

MATRIZ DE EVALUACIÓN			
ACTIVIDADES	LOGROS (cuantitativos/cualitativos)	DIFICULTADES	MEDIDAS ADOPTADAS
Grupal			
Individual			
Familias			
Otras			

3.2.2.1. Sesiones de tutoría

SESIÓN N°01: “Conectando con mis emociones”

GRADO: Segundo año de secundaria

Dimensión / Aspecto: Personal/ Fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.

I.¿QUÉ BUSCAMOS?

Analizar las emociones mediante experiencias vivenciales en un cuestionario, cumplimiento con las tareas asignadas.

II. MATERIALES

- Hojas A4.
- Hojas de colores.
- Papelógrafos.
- Plumones de colores.
- Lapiceros.
- Ficha informativa – N° 1
- Vídeo - volveremos a brindar.

III. PRESENTACIÓN (15 minutos).

- Observa el video -Volveremos a brindar – composición de Lucía Gil (recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YB5xBDABG-8&t=46s>).
- Responde las siguientes preguntas de manera individual en una hoja, luego comparte las respuestas de manera voluntaria.
 - ¿De qué trata el video?
 - ¿Qué han sentido al observar el video y escuchar la letra del canto?
 - ¿Cómo reconoces las emociones en tu vida cotidiana?
- Escucha el propósito que se busca en la sesión “Analizar las emociones mediante experiencias vivenciales en un cuestionario, cumplimiento con las tareas asignadas.”

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Responde a la pregunta ¿Cuál es el título de nuestra sesión de hoy?, mediante lluvia de ideas concluyen acertando.
- Lee el texto de la ficha informativa Ficha N° 1.
- Identifica las emociones principales haciendo subrayado lineal.
- Relaciona las emociones: alegría, tristeza, ira, miedo, aversión y sorpresa con la vivencia cotidiana respondiendo en un cuestionario. Ficha N° 2.
- Analiza las emociones socializando sus respuestas en grupo.
- Elabora un dibujo en el cual expresa la importancia de entrar en contacto con las emociones. presenta en plenaria y el tutor va reforzando con atingencias pertinentes.

V. CIERRE (10 minutos).

Responde a las siguientes preguntas de reflexión:

- ¿Para qué nos servirá lo que hemos aprendido hoy?
- ¿Por qué es importante conectar con nuestras emociones?
- ¿En qué ocasiones podemos usar lo que hemos aprendido?

Escucha al tutor quien muestra las ideas fuerza.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

- Durante la semana realizan apuntes de las emociones que experimentan, luego comparten con su familia.

VII. IDEAS FUERZA.

- Las emociones son naturales, son reacciones inmediatas que experimentamos ante un hecho. Es importante y necesario expresarlas; sin embargo, se debe aprender a exteriorizarlas adecuadamente, es decir, que estas no afecten o dañen a otras personas.
- Las emociones son energía, por esta razón, es necesario expresarlas y no retenerlas para poder compartirlas con los demás y así sentirnos apoyados.

SESIÓN N°02: “Me acepto tal como soy y cultivo mi bienestar”

GRADO: Segundo año de secundaria

Dimensión / Aspecto: Personal/ Conocimiento y aceptación de sí mismo.

I. ¿QUÉ BUSCAMOS?

Reforzar la autoaceptación como un elemento para el bienestar personal.

II. MATERIALES.

- Hojas A4.
- Hojas de colores.
- Papelógrafo.
- Plumones de colores.
- Ficha informativo N° 1 y 2
- Video: Ángel Gabriel, el niño que nació sin brazos ni piernas, ya tiene alas para volar.

III. PRESENTACIÓN (15 minutos).

- Observa el video: Ángel Gabriel, el niño que nació sin brazos ni piernas, ya tiene alas para volar - caso de vida real, (recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Jsh2a9wgl3U>).
- Responde las siguientes preguntas, luego comparte las respuestas con tu compañera.
- ¿Qué mensaje ha transmitido el video?
- ¿Cómo crees que se ve Ángel Gabriel a sí mismo?
- ¿Cómo crees que lo ven los demás?
- Escucha el propósito que se busca en la sesión: “Reforzar la autoaceptación como un elemento para el bienestar personal”. Se les explica que en todo proceso de valoración es fundamental que cada una identifique sus características personales que las hacen distintas y únicas.

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Lee el texto de la ficha informativa e identifica las características de una persona con alta autoestima mediante un resumen. Ficha N° 1.
- Identifica tus características personales, completando el cuadro de la Ficha N° 2.
- Se reúne en equipos de tres estudiantes para que socialicen los resultados del ejercicio anterior.
- Responde en equipo las siguientes preguntas sobre la aceptación utilizando un papelote.

- ¿Menciona dos características de tu físico que gustan más?
 - ¿Qué te hace sentir orgullosa de ti misma?
 - ¿Cuál es tu mayor sueño? Y ¿Cómo piensas lograrlo?
- Presenta en plenaria a través de la exposición y el tutor refuerza con temas pertinentes.

V. CIERRE (10minutos).

- Responde a las siguientes preguntas de reflexión como conclusión del tema tratado.
- ¿Para qué te servirá lo que has aprendido hoy?
 - ¿Cómo te ayuda la autoaceptación y el autoconocimiento en tu bienestar personal?
 - ¿En qué ocasiones puedes usar lo que has aprendido?
- Escucha el reforzamiento de ideas centrales realizadas por el tutor.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

- Durante la semana, apunta en tu diario personal, aquellas cosas te agradan realizar y aquellas que te cuestan aceptar.

VII. IDEAS FUERZA.

- Una persona requiere escuchar y tener como referente a los demás con el fin de identificar aspectos negativos o positivos de sí misma. Ello permite que, al tener una visión global de uno mismo, podamos tomar decisiones que nos permitan mejorar como seres humanos.
- La autoestima resulta de conocerse y aceptarse tal y como uno es.
- Todos tenemos cosas de nosotros mismos que no nos gustan. Pero eso no es motivo para rechazarse, avergonzarse o tratarse mal.
- Aceptarse a sí mismo no significa negarse la oportunidad de cambiar o mejorar algún aspecto personal.
- Esfuérzate en construir un yo digno, tanto que te ames tú y otros.
- Eres única y valiosa, si te aceptas tal cual, podrás mejorar lo que quieras.

SESIÓN N°03: “Acercando mis emociones al logro de mi bienestar personal”

GRADO: Segundo año de secundaria

Dimensión / Aspecto: Personal/ Fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.

I. ¿QUÉ BUSCAMOS?

Proponer estrategias para regular las emociones asociadas al malestar, convirtiéndolas en oportunidades de desarrollo personal.

II. MATERIALES

- Hojas A4.
- Hojas de colores.
- Papelógrafos/ Plumones de colores.
- Papelotes.
- Globos de colores.
- Ficha N° 1
- Ficha N° 2
- Ficha N° 3

III. PRESENTACIÓN (15 minutos).

- Realiza la técnica: Inflando mis emociones con los globos. **Ficha N°1.** Mediante lluvia de ideas describe el funcionamiento de un globo, lo que ocasiona cuando se le infla y como revienta, luego se les indica los pasos de la técnica: Reconocimiento de situaciones de miedo, odio, ira, tristeza.
 - Cada una contará una experiencia, sobre las preguntas: ¿Alguna vez has tenido problemas para controlar tus emociones? ¿Te ha pasado que dices o haces algo por estar enojada y después te arrepientes?
 - ¿Crees que es importante reconocer las emociones?
 - ¿Por qué es importante regular las emociones en esta situación de emergencia sanitaria y en otros contextos?
 - ¿Qué significa regular las emociones?
- Comparte de manera espontánea las respuestas en el aula.
- Escucha el propósito de la sesión: Proponer estrategias para regular las emociones asociadas al malestar, convirtiéndolas en oportunidades de desarrollo personal. Se les explica que las emociones no son buenas ni malas, son naturales, propias del ser humano, y son de suma importancia. Saber reconocerlas, aceptarlas y manejarlas es muy importante.

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Responde a la pregunta:
¿Cuál es el título de nuestra sesión de hoy?, mediante lluvia de ideas concluyen acertando.
- Lee la Ficha informativa sobre la técnica del semáforo de la ficha - N° 2.
- Subraya ideas principales de la técnica del semáforo sobre el manejo de emociones.
- Realiza en un papelógrafo un mural utilizando la estrategia semáforo emocional, siguiendo los pasos de la ficha N°3, experimentando en equipo de tres integrantes. presenta en plenaria y el tutor va reforzando con atenciones pertinentes.

V. CIERRE (10 minutos).

- Responde a las siguientes preguntas de reflexión:
- ¿Cómo te sentiste con lo trabajado sobre la regulación de emociones?
 - ¿Qué aprendiste sobre la regulación de las emociones?
 - ¿En ocasiones puedes usar, lo que hoy has aprendido?
 - Escucha el reforzamiento de las ideas centrales, realizado por el tutor.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

Elabora tarjetas con mensajes saludables que ayuden a regular sus emociones.

VII. IDEAS FUERZA.

- Las emociones se generan como respuesta a un hecho o acontecimiento externo o interno. Algunas reacciones emocionales pueden ser desagradables: como la ira, la tristeza, miedo, etc., si no aprendemos a controlarlas o regularlas.
- Es importante aprender a conocer, comprender y regular nuestras emociones. A esto se le conoce como inteligencia emocional porque contribuye a incrementar nuestra autoestima, a tener una actitud positiva ante la vida, ser responsables y tomar decisiones.
- La tristeza abre la puerta de nuestro corazón para pedir consuelo y soporte, nos hace recordar que necesitamos de los demás dejando de lado el orgullo y la soberbia. La ira, si sabemos manejarla, nos ayuda a llenarnos de energía y buscar alternativas para solucionar nuestros conflictos. Por ello, es necesario no dejarnos dominar por nuestras emociones, manifestarlas

de manera saludable y equilibrada; reflexionando siempre en las consecuencias de nuestros actos.

SESIÓN N°04: “¿Cómo podemos ser más empáticos?”

GRADO: Segundo año de secundaria

Dimensión / Aspecto: personal/ fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.

I. ¿QUÉ BUSCAMOS?

Analizar las ventajas de la empatía para convivir mejor, mediante una exposición y aceptando distintos puntos de vista.

II. MATERIALES.

- Papelotes.
- Plumones.
- Fichas N° 1 - Historia de Sebastián.
- Ficha informativa N° 2.
- Ficha N° 3 - Para reflexionar.
- Video - El valor de la empatía.

III. PRESENTACIÓN (15 minutos).

- Lee el texto de la historia de Sebastián - ficha N° 1, luego responde las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te pareció la historia de Sebastián?
 - ¿Qué valores rescatas de la historia de Sebastián?
 - ¿Qué situaciones te han llevado ponerte en el lugar de otra persona?
- ¿A qué nos referimos cuando hablamos de empatía? ¿De qué manera la empatía puede ayudar a convivir mejor?
- Escucha el propósito de la sesión: “Reconocer las ventajas de la empatía para convivir mejor, mediante una exposición y aceptando distintos puntos de vista.”

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Escucha las indicaciones del desarrollo de la clase.
- Percibe la información mediante la lectura de la ficha informativa N° 2.
- Identifica las ventajas de la empatía haciendo subrayado lineal y observando un video (recuperado de <https://youtu.be/IjafpHiOYfQ>).
- Relaciona las ventajas de la empatía con ejemplo de la vida real en un trabajo grupal, (los grupos se han formado mediante la dinámica el rey manda).
- Analiza los beneficios de la empatía para convivir mejor, exponiendo con ejemplos al pleno.
- Teniendo en cuenta el valor de la empatía en la vida de cada persona, formula acciones para practicar con sus compañeros.

V. CIERRE (10 minutos).

- Responde las preguntas de metacognición: ¿Qué aprendí hoy sobre la empatía? ¿Qué es lo que más te gusto de la clase? ¿Cómo voy a aplicar en mi vida la empatía?
- Escucha las aclaraciones que brinda el tutor sobre el tema desarrollada en la clase con las ideas fuerza.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

Las estudiantes durante la semana identifican dos situaciones que generan preocupación a su familia, luego, buscan la manera de ayudar en la solución de dicha preocupación. Leen la ficha que se les enviará en classroom para la clase siguiente.

VII. IDEAS FUERZA.

- La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias y sus valores.
- La empatía es importante para una mejor convivencia.
- El componente afectivo de la empatía es un sentimiento compartido, frente a la experiencia emocional de otra persona.

SESIÓN N°05: Nos hacemos fuertes siendo más resilientes.

GRADO: Segundo año de secundaria

Dimensión / Aspecto: personal/ fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.

I. ¿QUÉ BUSCAMOS?

Explicar las características de una persona resiliente usando las TICs, mostrando constancia en el trabajo.

II. MATERIALES

- Ficha informativa N° 1.
- Video: Niños de Perú caminan decenas de kilómetros para ir a clase.
- Aula equipada con computadoras, equipo de sonidos y proyector.

III. PRESENTACIÓN (15 minutos).

- Observa el video sobre: Niños de Perú caminan decenas de kilómetros para ir a clase. (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nszWPmq47dU>).
 - ¿De qué trata el video?
 - ¿Cuáles son las dificultades que atraviesan los estudiantes en el video?
 - ¿Qué alternativa de solución han buscado?
 - ¿Conoces alguna situación parecida?
 - ¿De qué manera podrías fortalecer la resiliencia en tu vida?
- Escucha el propósito de la sesión: “Explicar las características de una persona resiliente usando las TICs, mostrando constancia en el trabajo.

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Escucha las indicaciones del desarrollo de la clase y se ubica en grupos con los mismos integrantes de la clase anterior.
- Lee atentamente el contenido de la ficha informativa N° 1 (enviado al classroom).

- Identifica las ideas principales resaltando con colores.
- Establece en grupo las características de una persona resiliente haciendo apuntes.
- Selecciona una plantilla de infografía de la plataforma CANVA para plasmar las características de una persona resiliente. Un integrante de cada grupo explica las características de una persona resiliente en una infografía al pleno.
- Después de escuchar la exposición, formula compromisos para practicar la resiliencia en su vida cotidiana.

V. CIERRE (10minutos)

- Responde las preguntas de metacognición: ¿Por qué es importante la resiliencia en tu vida? ¿Cómo podrías fortalecer la resiliencia en tu vida? ¿En qué momentos de tu vida serás más resilientes?
- Escucha la explicación que brinda el tutor sobre el tema desarrollado con las ideas fuerza.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

- Dialoga con sus familiares cómo superan las dificultades que se presentan en la vida cotidiana.

VII. IDEAS FUERZA.

- La resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas saliendo fortalecidos.
- La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.
- El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarlo a su favor.

SESIÓN N° 06: Hábitos saludables para el bienestar personal: dormir bien, alimentarse bien y hacer ejercicio.

GRADO: Segundo año de secundaria

Dimensión / Aspecto: personal/ fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.

I. ¿QUÉ BUSCAMOS?

Promover la práctica de los hábitos saludables para el bienestar personal, mediante frases motivadoras y aceptando distintos puntos de vista.

II. MATERIALES

- 4 láminas de imágenes.
- Ficha informativa - N ° 1
- Ficha N° 2
- Hojas de colores/ Plumones.

III. PRESENTACIÓN (15 minutos)

Observa las siguientes laminas:



<https://bit.ly/3spx8mf>



<https://bit.ly/3kgqewZ>



<https://bit.ly/3bzBJeW>



<https://bit.ly/3uplecX>

- ¿Qué observas en las imágenes?
- ¿Qué tienen en común las imágenes que observas?
- ¿Cuáles crees que pueden ser las causas?
- ¿Conoces alguna situación parecida a la imagen 3 y 4?

- ¿De qué manera los hábitos saludables promueven tu bienestar personal?
- Escucha el propósito de la sesión: “Promover la práctica de los hábitos saludables para el bienestar personal, mediante frases motivadoras y aceptando distintos puntos de vista”.

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Lee atentamente el contenido de la ficha informativa N° 1.
- Reconoce los hábitos saludables para el bienestar personal haciendo subrayado lineal.
- Relaciona los hábitos de dormir bien, alimentarse bien y hacer ejercicios, socializando en grupo (los grupos se forman con la dinámica la granja).
- Promueve de los hábitos saludables para el bienestar personal escribiendo en frases motivadoras en carteles. Dos integrantes de cada grupo socializan al pleno los beneficios de los hábitos saludables y las frases que han escrito en los carteles.
- Formula, ahora que tiene claro el tema, acciones para cultivar los hábitos saludables, haciendo apuntes en el cuaderno.

V. CIERRE (10 minutos)

- Responde las preguntas de metacognición - ficha N° 2. ¿Qué aprendí hoy sobre los hábitos saludables? ¿Qué dificultades tuve durante el desarrollo de la clase? ¿Cómo lo voy a aplicar en mi vida diaria lo que aprendí sobre los hábitos saludables?
- Escuchan atentamente las aclaraciones del tutor con las ideas fuerza del tema tratado.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

- Durante la semana pone en práctica las acciones que ha anotado para cultivar los hábitos saludables.
- Socializar con tu familia lo que has aprendido sobre dormir bien, alimentarse bien y hacer ejercicio.

VII. IDEAS FUERZA.

- Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social.
- El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día.

- La alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.
- Las actividades físicas son elementos condicionantes de la calidad de vida.

SESIÓN N°07: “El perdón como fuente de bienestar personal”

GRADO: Segundo año de secundaria.

Dimensión / Aspecto: Personal / Conocimiento y aceptación de sí mismo.

I. ¿QUÉ BUSCAMOS?

Construir una mirada positiva de la vida practicando el perdón.

II. MATERIALES.

- Auditorio.
- Laptop, parlantes, memoria USB (Videos, música instrumental, música relajante).
- Cojines.
- Video Ali Agca intentó asesinar a Juan Pablo II y quiere bautizarse en el Vaticano.
- Fichas N° 1- EL PERDÓN.
- Video “Prácticas internas del perdón”.
- Plumones, papелotes, hojas de colores. /Fichas N° 2 Responde las preguntas.

III. PRESENTACIÓN (15 minutos).

- Observa el video “Ali Agca intentó asesinar a Juan Pablo II y quiere bautizarse en el Vaticano” (recuperado de <https://youtu.be/pxf4q3nCw18>) y mediante lluvia de ideas responde:
 - ¿Qué has observado en el video?
 - ¿Qué crees que hubiera pasado si el Papa no le perdonaba?
 - ¿Perdonarías a alguien que te ha hecho daño si se disculpa?
 - ¿Conoces personas que no admiten sus errores y nunca piden perdón?
 - ¿Qué crees que sea más difícil: perdonar o pedir disculpas?

- Escucha el propósito de la sesión: “Construir una mirada positiva de la vida practicando el perdón”.

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Percibe la información leyendo el texto de la **Ficha 1** y escucha las orientaciones del tutor encaminadas a aprender qué es el perdón, que beneficios te dará y como te ayudará a tu bienestar personal.
- Escucha, reflexiona y medita con el video: Prácticas internas del perdón (Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=o1sbg76sAB0>)
- Responde las preguntas de la **Ficha N° 2**. Luego, trabaja en equipo de cuatro integrantes. Se pondrá en círculo y reflexionará mediante las preguntas, y plasmará sus opiniones en un papelote.

Participa en la reflexión plenaria

- El moderador de cada grupo expone, lo que más le ha impresionado sobre el perdón.
- Manifiesta las dificultades que existe al perdonar.
- Expresa cómo les ayudó la práctica del perdón a liberarse de algunas actitudes, emociones, aprendiendo así a construir una mirada positiva de la vida.
- Escucha la reflexión de Jesucristo “¿Maestro cuántas veces debemos perdonar?” (Mt. Mateo 18,21-35) y realiza un símbolo del perdón (Fondo instrumental).
- Escucha las orientaciones que brinda el tutor.

V. CIERRE (10 minutos)

- Reflexiona con el grupo respondiendo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué aprendimos hoy?
 - ¿Por qué será importante construir una mirada positiva de la vida practicando el perdón?
 - ¿Es importante practicar el perdón? ¿Para qué?

Escucha el reforzamiento de ideas centrales realizado por el tutor.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

Busca difundir lo aprendido, realizando una tarjeta que promueva el perdón. Esta será repartida a sus seres queridos por todos los medios de comunicación que dispongan: Facebook, skype, Whatsapp, etc.

VII. IDEAS FUERZA.

- Durante nuestra vida, especialmente en la adolescencia se debe comprender que el perdón no implica la aprobación de las malas acciones, sino que es una decisión personal alejarse del dolor.
- En la vida es importante promover las prácticas del perdón, y un buen acompañamiento a las adolescentes para reforzar en su bienestar personal y social.
- Perdonar, es una práctica saludable que ayuda a curar las heridas más profundas del alma. No es fácil, pero ayuda a dejar atrás experiencias negativas y dolorosas.

SESIÓN N°08: “Mi bienestar es tu bienestar”

GRADO: Segundo año de secundaria.

Dimensión / Aspecto: personal / Conocimiento y aceptación de sí mismo.

I. ¿QUÉ BUSCAMOS?

Explicar la naturaleza de vivir desde una mirada de bienestar y construcción de una convivencia saludable, libre de rencores.

II. MATERIALES.

- Laptop, parlantes, USB (música instrumental, video, PPT).
- Ficha N° 1 -Mi estado de ánimo.
- Ficha N° 2 -Los 3 hermanos.
- Lápiz, cartulina,
- Hojas de colores,
- Plumones.
- Pizarra y plumones.

III. PRESENTACIÓN (15 minutos)

- Observa la ficha y elige una imagen **Ficha 1**, luego, dibuja un símbolo en la imagen escogida y en el recuadro responde la siguiente pregunta: ¿Por qué te sientes así?
- Juega la **dinámica del perdón** (dos grupos: 1ro el grupo de los que condenan. 2do. el grupo de los que perdonan. Luego se invertirán los papeles).
 - ¿Qué te ha parecido la dinámica del perdón?
 - ¿Cómo te sentiste al realizarlo?
 - ¿Cómo podrías construir una convivencia saludable, libre de rencores?
- Escucha algunas orientaciones preliminares y el propósito de la sesión: “Explicar la naturaleza de vivir desde una mirada de bienestar y construcción de una convivencia saludable, libre de rencores”.

IV. DESARROLLO (65 minutos).

- Percibe la información de forma clara leyendo el cuento los tres hermanos - ficha 1
- Identifica las ideas centrales haciendo subrayado.
- Selecciona los acontecimientos más importantes del cuento y responde las siguientes preguntas en grupo de a cuatro:
 - ¿Consideras que Javier hizo bien cuando dejó la zapatería y puso su propio negocio?
 - ¿Crees que fue correcto que Josefina haya enviado correos falsos a sus hermanos?
 - ¿Por qué crees que Jacinto y Javier se resistían a pedir perdón?
 - ¿Cómo te llevas con tus hermanos? ¿Discuten con frecuencia?
- Explica sus respuestas al pleno.
- Escucha las aclaraciones del tutor sobre la importancia de cómo influye el bienestar de uno en el bienestar de los demás.

V. CIERRE (10minutos)

- Reflexiona con el grupo respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Por qué es importante cultivar mi bienestar? ¿Cómo podrías construir una convivencia saludable, libre de rencores?
- Escucha al tutor quien muestra las ideas fuerza.

VI. DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA.

- Dialogan con sus familiares sobre el valor de aprender a vivir desde una mirada de bienestar y construcción de una convivencia saludable, libre de rencores.

VII. IDEAS FUERZA.

- El que perdona no solo se cura a sí mismo, sino que su alma entra en paz, teniendo una mayor vitalidad y un claro sentido del para que se vino a esta existencia. La falta de perdón, quizás es el motor que en la actualidad promueve tantas enfermedades de índole psicológica, entre ellas la depresión.
- Vivir bien no es alcanzar un paraíso, sino buscar el bienestar y equilibrio dinámico y cambiante del todo. Sólo entendiendo el todo en sus múltiples componentes y en su devenir es posible contribuir a la búsqueda de nuevos equilibrios y vivir acorde con el vivir bien.

3.2.2.2. Materiales de apoyo.

SESIÓN - N°01

Ficha informativa N° 1

Conectando con mis emociones

Lee atentamente el contenido de la ficha y subraya las ideas resaltantes.

<u>LAS EMOCIONES</u>		
<p>Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.</p>		
MIEDO	Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.
SORPRESA	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber, qué hacer, ante una situación nueva.
AVERSIÓN	Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.	Nos produce rechazo y solemos alejarnos.
IRA	Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.
ALEGRÍA	Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
TRISTEZA	Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

(Basado de Asociación Española Contra el Cáncer. (s.f.). *Las Emociones comprenderlas para vivir mejor*. p. 4-5)

Ficha N° 2

Relaciona las emociones: alegría, tristeza, ira, miedo, aversión y sorpresa con la vivencia cotidiana respondiendo en un cuestionario.

N°	PREGUNTAS	RESPUESTAS
1	¿Qué te genera miedo?	
2	¿Qué te ocasiona sorpresa?	
3	¿Qué te disgusta?	
4	¿Qué te genera la ira?	
5	¿Qué te produce alegría?	
6	¿Qué te pone triste?	
7	¿Qué opinas sobre las emociones?	

SESIÓN - N° 02

Ficha informativa N° 1

Me acepto tal como soy y cultivo mi bienestar.

Lee atentamente el contenido de la ficha y subraya las ideas principales.

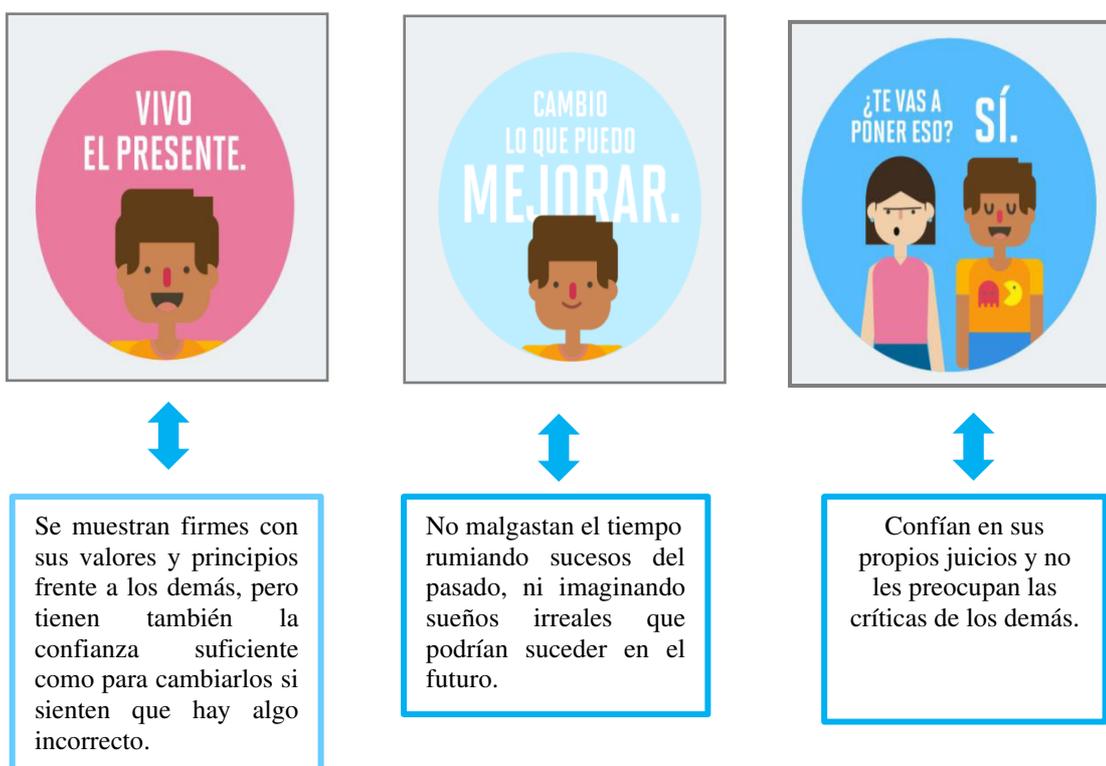
Autoaceptación y bienestar

Autoaceptación significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados, es el primer paso para una autoestima alta. Surge de enfrentar los retos de la vida con energía ante las experiencias difíciles y las dificultades. Así mismo se puede decir que es la forma que tenemos de pensar, amar, sentir y comportarnos con nosotros mismos.

La importancia de la auto aceptación.

- ❖ Aceptar es reconocer cual es mi punto de partida para cambiar lo que puedo cambiar y vivir de la mejor forma posible lo que no puedo cambiar.
- ❖ Aceptarme es reconocer mis fallas y defectos sin devaluarme por ellos, sin rechazarme y sin enojarme.
- ❖ Es estar contento conmigo mismo por ser, por existir.
- ❖ Podemos manejar la crítica, analizarla, aceptarla o rechazarla, sin enojarnos ni devaluarnos.
- ❖ Podemos mostrarnos como somos, sin tratar de imitar a los demás o de utilizar máscaras que impidan mostrar nuestra forma de ser.

Características de una persona con alta autoestima



SESIÓN - N°03

Ficha N° 1

Acercando mis emociones al logro de mi bienestar personal.

Inflando mis emociones

- Para esta estrategia se le entrega a cada estudiante un globo y se les pide que lo vayan inflando poco a poco.
- El tutor deberá introducir la actividad explicando a las estudiantes que las emociones son como el aire que llena la bomba y que es como el aire que tenemos dentro que nos va llenando poco a poco y que si no las manejamos adecuadamente puede explotar como la bomba.

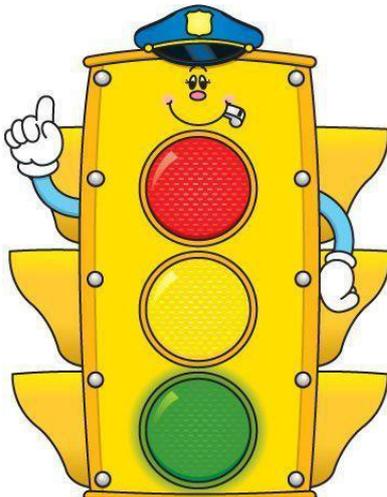


<https://bit.ly/38fVBTt>

Ficha N° 2

- El primer paso consiste en detener la conducta y el pensamiento, evitando llevar a cabo respuestas impulsivas.
- El segundo paso consiste en racionalizar la situación y hacer un pequeño estudio de pros y contras sobre nuestras posibles respuestas, generando en ocasiones varias alternativas y seleccionando la más adaptativa a la situación.
- Una vez seleccionada la respuesta (conductual y cognitiva) se procede a ejecutarla.
- Con esto se evita herir a otras personas y se buscan respuestas asertivas.

Utiliza la estrategia de semáforo emocional y experimentan para el manejo de emociones.



<https://bit.ly/3kOiUsC>

a) ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

b) AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

c) VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

(Basado de Calderón, et. al. (2012). *Aprendiendo sobre emociones. Manual de educación emocional.* p.41 y 67)

Ficha N° 3

Realiza un mural con un semáforo y los siguientes pasos:

Luz Roja	Alto	Tranquilízate y piensa antes de actuar
Luz Amarilla	Piensa	Soluciones o alternativas y sus consecuencias
Luz Verde	Adelante	Pon en práctica la mejor solución.

SESIÓN – N° 04

Ficha N° 1

HISTORIA DE SEBASTIÁN

Hola quiero contarles lo que estoy viviendo en estos momentos, soy de un distrito muy bonito llamado Santa, es una zona muy cálida, amo este lugar. Cuando empezó esta pandemia al principio lo tomaba como algo pasajero, no me preocupaba tanto, pensé que todos exageraban, es más hasta no me cuidaba como debía de ser, la mascarilla no lo usaba correctamente, hasta que dos vecinos del barrio enfermaron de Covid 19. La situación de ambos se agravó y lastimosamente fallecieron, sentí mucha tristeza y más de ver llorar a su familia, ellos hicieron todo lo posible pero no alcanzó.

Eso me hizo pensar y tomar conciencia en lo grave que es esta enfermedad. Me enteré que estas personas se enfermaron porque alguien de su casa salía constantemente y al parecer no tuvieron muchos cuidados. Frente a esta situación decidimos organizarnos para ayudar y no permitir que en nuestro barrio haya más gente infectada. Nos enteramos que un vecino ya se había organizado con otros adultos para hacer una gran cruzada de solidaridad denominada “Santa Respira” con la finalidad de construir una mini planta de oxígeno y así ayudarnos cuando lo necesitemos. Mis amigos y yo decidimos unirnos al grupo del vecino que les comento

y nos involucramos en esta actividad. Nosotros propusimos salir de casa en casa con nuestros tarritos, les pusimos unos palitos de un metro y salimos a hacer la colecta de esta manera, claro obviamente con los cuidados respectivos. Ahora me cuido más y estoy contribuyendo con mi comunidad, solidarizarse con los demás te hace sentir muy bien.



<https://bit.ly/3888Fu8>

(Adaptado de MINEDU, 2020)

Ficha informativa N° 2

¿Cómo podemos ser más empáticos?

Lee atentamente el contenido de la ficha, haciendo subrayado de las ideas más resaltantes.

¿Qué es la empatía?

El término empatía se utiliza para describir una amplia gama de experiencias. Investigadores en la Emoción generalmente definen la empatía como la capacidad de sentir emociones de otras personas, junto con la capacidad de imaginar lo que otra persona podría estar pensando o sintiendo, libre de prejuicios.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias y sus valores.



<https://bit.ly/3pAXOiq>

Ventajas de las personas empáticas

☞ **Permite entender las emociones de las demás personas.**

El componente afectivo de la empatía es un sentimiento compartido, frente a la experiencia emocional de otra persona. Esto te puede llevar a sentimientos y conductas positivas como la compasión, el altruismo, o a experiencias emocionales negativas, como la angustia y la aversión.

☞ **Permite la convivencia positiva.**

La empatía es importante para una mejor convivencia en el colegio, hogar y círculo social. Esta facultad te permite ser más altruista, colaborar y trabajar en equipo;

☞ **Mejora la habilidad comunicativa.**

La empatía es comprendida como una habilidad comunicativa que permite, facilita la cohesión, y la adaptabilidad del grupo.

☞ **Desarrolla la habilidad para comprender la conducta de otras personas.**

Tiene un gran valor en el componente emocional. Esto implica la habilidad para percibir, evaluar y actuar de acuerdo con las emociones, y conducta de otras personas.

☞ **Promueve la ayuda a los demás.**

La empatía está relacionada con la conducta social, por lo que motiva a las personas a observar comportamientos de ayuda, cuidado, evitar el daño a otro, buscar conciliar diferencias; además de pedir perdón, cuando se reconocen los errores.

☞ **Mejora las competencias sociales.**

Permite sostener acciones sociales congruentes con el estado emocional, las acciones y las intenciones de los demás y facilita la comprensión de las necesidades de otros y desarrolla la inteligencia emocional.



<https://bit.ly/3ayGgyW>

(Basado en Ardila, W. 2020. La Empatía)

Ficha N° 3
Para reflexionar



1. ¿Qué aprendí hoy sobre la empatía?



2. ¿Qué es lo que más te gusto de la clase?



3. ¿Cómo lo voy a aplicar en mi vida la empatía?



<https://bit.ly/3blkSwu>

SESIÓN - N° 05

Ficha informativa N° 1

Nos hacemos Fuertes siendo más resilientes

Lee atentamente el contenido de la ficha, resaltando las ideas más resaltantes.



La resiliencia

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero en psicología se añade algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.



<https://bit.ly/3pJnSbc>

¿Cómo podemos ser más resilientes?

La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.



¿Qué características tiene una persona resiliente?

-  **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.
-  **Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.
-  **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer.
-  **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.
-  **No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.** Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas con capacidad de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos, aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.
-  **Son tenaces en sus propósitos.** El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.
-  **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.
-  **Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.** Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar la ayuda de un buen psicólogo cuando lo necesitan.

(Adaptado de linares R. - los hábitos de las personas resilientes. 2020)

SESIÓN - N° 06

Ficha informativa N° 1

Hábitos saludables para el bienestar personal: dormir bien, alimentarse bien y hacer ejercicios

Lee atentamente el contenido de la ficha, haciendo subrayado de las ideas más resaltantes.



Se llama hábitos saludables a todas aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.



El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Seguro que has experimentado esa horrible sensación de estar cansado, irritable, con dolor de cabeza durante el día por haber dormido poco o mal la noche anterior.

Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada. Has de tener en cuenta que la falta de sueño repercute en todos los aspectos de tu vida: en tu capacidad para concentrarte en el trabajo, estudiando, en tu estado de ánimo y en tu rendimiento deportivo.

Puede que en este momento te estés preguntando si duermes lo suficiente. Pues bien, aquí tienes algunas pistas que te indicarían que no estás durmiendo todo lo que deberías:



- Te cuesta horrores levantarte por las mañanas.
- Tienes grandes dificultades para concentrarte.
- Te quedas dormido a deshoras.
- Estás triste o deprimido.
- Estás muy irritable o te enfadas con facilidad

<https://bit.ly/37DIawg>



Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. La alimentación es por tanto la que va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para:

- Construir y renovar sus células y tejidos.
- Mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo).
- Obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc



<https://bit.ly/2NB9LHH>

Hacer ejercicios

Desde cualquier punto de vista parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.



<https://bit.ly/3siddG0>

Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

(Adaptado de Velázquez, S. *Salud física y emocional*. s.f. pp. 2-11)

Ficha N° 2

Responde las Sigüientes preguntas:



¿Qué aprendí hoy sobre los hábitos saludables?



¿Qué dificultades tuve durante el desarrollo de la clase?



¿Cómo lo voy a aplicar en mi vida diaria lo que aprendí sobre los hábitos saludables?

SESIÓN - N° 07

Ficha informativa N° 1

“EL PERDÓN COMO FUENTE DE BIENESTAR PERSONAL”

El propósito de la sesión: Construir una mirada positiva de la vida practicando el perdón.

responde oralmente: ¿Qué has observado en el video? ¿Qué creen ustedes que hubiera pasado si el Papa no le perdonaba? ¿Consideras que es importante perdonar? ¿Perdonarías a alguien que te ha hecho daño si se disculpa? ¿Conoces personas que no admiten sus errores y nunca piden perdón? ¿Qué crees que sea más difícil: perdonar o pedir disculpas?

Lee atentamente el contenido de la ficha, resaltando las ideas más importantes.

Perdón es una palabra que está formada por dos vocablos de originarios del latín como per que significa paso o dejar pasar y don que es regalo. Por lo que perdón se puede definir como dejar atrás una ofensa o renunciar al castigo moral o material de una mala conducta. El perdón es la acción que efectúa una persona a otra que le produjo una ofensa.

“EL PERDÓN”

Nadie puede obligarte a perdonar a alguien que te ha lastimado o insultado. Estás en tu derecho de sentirte molesto si se portaron mal contigo, si te golpearon, traicionaron o abusaron de ti de cualquier forma. Tampoco pueden hacer que olvides lo sucedido o que finjas que nada ocurrió. Ninguna persona - ni siquiera tus padres o tus maestros - tiene el poder de exigirte que disculpes a quien te ha provocado algún mal si tú no deseas disculparlo. Eres libre de sentir indignación, furia y deseos de venganza. El perdón, para ser auténtico, debe partir del interior de cada quien y depende de la voluntad individual. Sólo tú y nadie más puede decidir ejercer esta virtud.



<https://bit.ly/38104cy>

El perdón es uno de los valores más difíciles de llevar a la realidad. Es una decisión personal que requiere valor y mucho esfuerzo, pues va en contra de los sentimientos de enojo y venganza que experimentamos cuando alguien nos lastima. Si otra persona nos humilla o golpea, nuestra primera reacción es responder de la misma manera, y cuando no podemos hacerlo, nos sentimos frustrados y molestos, llenos de sentimientos negativos hacia el otro. Lo último que queremos en tales circunstancias es perdonar. Pero precisamente porque es uno de valores más difíciles de practicar, el perdón es tan



<https://bit.ly/3uCAK6B>

importante. Gracias a él, los seres humanos hemos podido vivir juntos a pesar de nuestras diferencias y hemos logrado superar el odio que enfrenta a las personas. También es gracias al perdón que, en ciertos momentos de nuestra vida, podemos seguir adelante, dejar atrás el pasado y recuperar la alegría de vivir. A nivel personal, el perdón puede hacernos sentir liberados: nos quita de encima la pesada carga del resentimiento que, muchas veces, nos impide ser felices. Esto no significa, por supuesto, que dejemos de exigir justicia.

Podemos perdonar a un ladrón si éste muestra arrepentimiento y devuelve lo que se robó; sin embargo, ello no quiere decir que sus acciones carezcan de consecuencias: con nuestro perdón o sin él, cometió un delito.

(Tomado de infante, L.(2021) Perdón prejuicio y sueño de mi ciudad. P.1)

Ficha N° 2

1. Escucha y reflexiona del video: **Prácticas internas del perdón. luego, medita, reflexiona y comparte con tu compañera de lado lo que experimentaste.**

2. Respondo las siguientes preguntas:

1) ¿En qué ayuda pedir perdón?

.....



<https://bit.ly/3bOuMqx>

2) ¿En qué le ayuda a quien lo pide?

.....

3) ¿En qué ayuda al que lo recibe?

.....



<https://bit.ly/3bOuMqx>

4) ¿Todos los daños exigen pedir perdón, o sólo algunos?

.....

5) ¿Por qué nos cuesta tanto pedir perdón?

.....

Reflexión plenaria



<https://bit.ly/381Bb0t>

- ✍ El moderador de cada grupo expone, lo que más le ha impresionado sobre el perdón.
- ✍ Manifiesta las dificultades que existe y exige al perdonar.
- ✍ Expresa cómo les ayudó la práctica del perdón a liberarse de algunas actitudes, emociones, aprendiendo así, a construir una mirada positiva de la vida.

Reflexionamos con la cita bíblica Mt. Mateo 18,21-35

Busca difundir lo aprendido, realizando una tarjeta que promueva “el perdón” y esto será repartido a sus seres queridos por todos los medios de comunicación: Facebook, Skype, WhatsApp, etc.

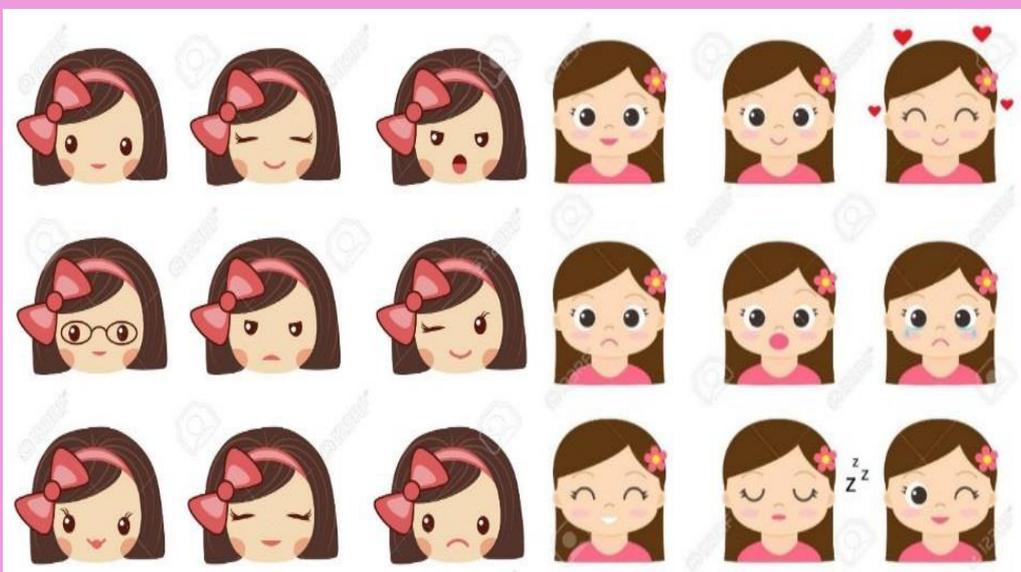
SESIÓN - N°08

MI BIENESTAR ES TU BIENESTAR

Fichas N° 1

Explicar la naturaleza de vivir desde una mirada de bienestar y construcción de una convivencia saludable, libre de rencores.

1. Dibuja un símbolo (en la carita) según el estado de ánimo en el que te encuentras y en el recuadro escribe ¿por qué te sientes así?



bit.ly/37ZSqza <https://bit.ly/3bWCjUu>

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fichas N° 2

LOS TRES HERMANOS

Lee atentamente el contenido de la ficha, haciendo subrayado de las ideas más resaltantes.

Jacinto y su hermano menor Javier eran dueños de una zapatería llamada “La Suela de Oro”. Allí vendían todo tipo de calzado, desde mocasines para caballero y zapatillas para dama hasta tenis para niños y pantuflas para todos. Ambos se llevaban bien y dividían las ganancias en partes iguales. Pero un día, uno de ellos acusó al otro de haber tomado dinero de la caja sin avisarle. Éste le replicó que no era cierto y aprovechó la oportunidad para reclamarle al otro que no trabajaba lo suficiente. Los dos se sintieron ofendidos. Comenzaron a discutir sin importarles la presencia de los clientes. De los reproches pasaron a los gritos, y de allí a los insultos. Hubieran terminado golpeándose si su hermana Josefina, quien por casualidad se encontraba de visita, no los detiene.



<https://bit.ly/302te6O>

Este desacuerdo marcó el final de los buenos tiempos. Javier le dijo a su hermano que no quería seguir siendo su socio. Jacinto respondió que tampoco él lo deseaba; que podía encargarse solo del negocio. Así fue como Javier se fue y, con sus ahorros, abrió su propia tienda de calzado frente a la de Jacinto. Se llamaba “La Verdadera Suela de Oro”. Ambos competían para atraer a los compradores y se volvieron rivales. En el fondo ambos deseaban reconciliarse, pero eran tan orgullosos que ninguno estaba dispuesto a dar el primer paso. A su hermana Josefina le dolía mucho que ambos se hubieran distanciado. Por ello ideó un plan. Una mañana le envió a Jacinto un correo electrónico que decía: Hermano: Te pido una disculpa. Fui muy injusto contigo. Te espero en casa de Josefina hoy a las 3 de la tarde para pedirte perdón. Javier Al leer este mensaje, Jacinto decidió que como su hermano estaba dispuesto a reconocer su error, lo perdonaría. Lo que él ignoraba era que Josefina le había mandado a Javier un correo idéntico, sólo que con la firma de Jacinto. Ambos hermanos se presentaron a la cita. Jacinto le dijo a Javier: “Querido hermanito, recibí tu mensaje. ¡Claro que te perdono!”. Al oír esto, Jacinto se sorprendió mucho y exclamó: “Pero ¿qué dices? Tú eres el que quería disculparse conmigo. Lo dijiste en tu correo”. “¿De qué correo hablas? Fuiste tú quien me escribió”, replicó el otro. “¡Discúlpate!”; exigió el mayor. “¡No, discúlpate tú!”; contestó el menor. Antes de que estallara una nueva disputa, Josefina los interrumpió. Confesó que ella era la verdadera autora de los mensajes. Lo había hecho para reunirlos y aclarar las cosas. Les pidió que reconocieran sus errores y dejaran atrás el rencor. Sin embargo, ninguno parecía dispuesto a cambiar su actitud. “He cerrado la puerta de la calle con llave”, anunció finalmente Josefina. “No se irán hasta que arreglen sus diferencias. ¿Acaso no se dan cuenta?”

En el fondo, ambos quieren acabar con esta situación y volver a estar juntos. Si no fuera así, ninguno habría venido hoy a mi casa.” Javier y Jacinto reconocieron que su hermana tenía razón. Con lágrimas en los ojos se dieron un abrazo y prometieron no reñir más. Decidieron volver a trabajar juntos. Ahora tienen otra zapatería, la cual bautizaron con el nombre de “Los Hermanos”.

¿Y tú qué piensas...?

- ❖ ¿Consideras que Javier hizo bien cuando dejó la zapatería y puso su propio negocio?
- ❖ ¿Crees que fue correcto que Josefina haya enviado correos falsos a sus hermanos?
- ❖ ¿Por qué crees que Jacinto y Javier se resistían a pedir perdón?
- ❖ ¿Cómo te llevas con tus hermanos? ¿Discuten con frecuencia?
- ❖ ¿Creen que se puede construir una convivencia saludable, libre de rencores?



<https://bit.ly/3b2pnwR>

(Tomado de Gómez, 2018).

SESIÓN - N° 02

RUBRICA DE UNA EXPOSICIÓN EN EQUIPO

Reforzar la auto aceptación como un elemento para el bienestar personal.

Grado:..... **Sección:**..... **Fecha:**.....**Dimensión:** Personal**ASPECTO:** Conocimiento y aceptación de sí mismo.

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	1	2	3	NOT
		AD-A-B-C	AD-A-B-C	AD-A-B-C	A
01					
02					
03					
04					
05					

N°	CRITERIOS	LOGRO DESTACADO AD	LOGRO ESPERADO A	EN PROCESOS B	EN INICIO C
1	Formalidad de la presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Presentaron al equipo - Dieron una síntesis previa del contenido de su presentación mencionando quien explicaría cada sección. - Su presentación personal demostraba la seriedad de su trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentaron al equipo. - Dieron una síntesis previa del contenido de su presentación. - Su presentación personal demostraba la seriedad de su trabajo 	Presentaron al equipo.	No le dieron ninguna formalidad a su exposición.
2	Dominio del tema	<ul style="list-style-type: none"> - Habló con fluidez demostrando conocimiento del tema. - Uso los apoyos visuales para guiar a los espectadores 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparó tarjetas o leyó un poco de las diapositivas, pero habló fluidamente. - Uso los apoyos visuales para guiar a los espectadores 	Dijo únicamente lo que había en las láminas y leyéndolas.	Demostró claramente que no había preparado el tema.
3	Organización del equipo	Cada uno conocía muy bien su momento de participación	<ul style="list-style-type: none"> - Uno de los integrantes no sabía su momento de participación. 	Se notó justo antes de la presentación que se estaban organizando	No se organizaron.

(Recuperado de Fernando Quiquia Rau del área de Gestión Curricular)

SESIÓN N°04

LISTA DE COTEJO

Analizar las ventajas de la empatía para convivir mejor, mediante una exposición y aceptando distintos puntos de vista.

Tutoría Grado:..... **Sección:**..... **Fecha:**.....

Dimensión: personal	ASPECTO: fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.
----------------------------	---

N°	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Es capaz de trabajar en equipo para cumplir con las actividades solicitadas.		Muestra un excelente dominio del tema.		Aporta ejemplos pertinentes sobre los beneficios de la empatía.		Acepta distintos puntos de vista		Totales		Observación
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	NOMBRE Y APELLIDOS DE LOS ESTUDIANTE											
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
	TOTAL	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	%											

ESCALA CUALITATIVA	NIVEL DE LOGRO	RANGO
AD	Logro destacado	100% - 80%
A	Logro esperado	79% - 60%
B	En procesos	59% - 30 %
C	En inicio	29% -

SESIÓN - N° 05

MATRIZ PARA EVALUAR UNA INFOGRAFIA

Explicar las características de una persona resiliente usando las TICs, mostrando constancia en el trabajo.

Tutoría **Grado:**..... **Sección:**..... **Fecha:**.....

Dimensión: personal	ASPECTO: fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.
----------------------------	---

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	1	2	3	4	NOTA
		AD-A-B-C	AD-A-B-C	AD-A-B-C	AD-A-B-C	
01						
02						
03						
04						
05						

N°	CRITERIOS	LOGRO DESTACADO - AD	LOGRO ESPERADO - A	EN PROCESOS - B	EN INICIO - C
1	Patrón organizativo	Están presentes todos los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes y créditos), existe un equilibrio perfecto entre el texto y la imagen.	Están presentes todos los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes y créditos), la información visual y textual están bastante bien equilibradas.	Falta alguno de los elementos característicos de una infografía (título, cuerpo, fuentes o créditos) y/o no existe un buen equilibrio entre la información visual y textual.	Solo presenta uno o dos de los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes o créditos) y/o la información visual y textual no está equilibrada.
2	Diseño	La información está distribuida de una manera visualmente muy atractiva, la combinación de colores es muy armónica y la tipografía empleada es legible y muy apropiada.	La información está distribuida de una manera visualmente bastante atractiva, la combinación de colores es adecuada y la tipografía empleada es legible y apropiada.	La información está distribuida de una manera visualmente poco atractiva, los colores no se combinan de una manera demasiado armónica y/o la tipografía no es la más apropiada.	La información está distribuida de una manera visualmente nada atractiva, los colores no se combinan de manera armónica y/o la tipografía empleada es inapropiada y poco legible.
3	Contenido	En la infografía aparecen recogidos con mucha claridad todos y cada uno de los conceptos e ideas claves del tema.	En la infografía aparecen recogidas con bastante claridad todas o la mayor parte de las ideas claves del tema.	En la infografía no aparecen recogidas todas las ideas claves del tema, pero sí las más relevantes.	En la infografía no se reflejan la mayor parte de las ideas fundamentales del tema.
4	Elementos visuales	Todas las imágenes poseen unas dimensiones perfectas y apoyan con total claridad el mensaje que se quiere transmitir.	Todas las imágenes empleadas poseen unas dimensiones adecuadas y apoyan con claridad el mensaje que se quiere transmitir.	No todas las imágenes empleadas poseen las dimensiones adecuadas y/o no apoya de una manera clara el mensaje que se quiere transmitir.	La mayor parte de las imágenes no poseen unas dimensiones adecuadas y no se adecúan al mensaje que se quiere transmitir.

SESIÓN - N° 06

MATRIZ DE EVALUACIÓN			
Promover la práctica de los hábitos saludables para el bienestar personal, mediante frases motivadoras y aceptando distintos puntos de vista.			
Tutoría	Grado:	Sección:	Fecha:

Dimensión: personal	ASPECTO: fortalecimiento de la expresión de sentimientos, afectos y anhelos.
----------------------------	---

Matriz de evaluación: indicadores del logro	Nivel de logros
Promueve los beneficios de los hábitos saludables para el bienestar personal y obtienen todas las ideas principales del mismo; la relaciona de forma adecuada.	AD
Promueve los beneficios de los hábitos saludables para el bienestar personal y obtiene casi todas las ideas principales del mismo; las relaciona correctamente.	A
Promueve los beneficios de los hábitos saludables para el bienestar personal y obtiene algunas ideas principales del mismo; no las relaciona.	B
Promueve los beneficios de los hábitos saludables para el bienestar personal de forma incompleta y obtiene pocas ideas principales del mismo. No las relaciona.	C

SESIÓN - N°08

FICHA DE EVALUACIÓN

Explicar la naturaleza de vivir desde una mirada de bienestar y construcción de una convivencia saludable, libre de rencores.

Tutoría Grado:..... **Sección:**..... **Fecha:**.....

Dimensión: personal

ASPECTO: Conocimiento y aceptación de sí mismo.

“MI BIENESTAR ES TU BIENESTAR”

N° ORDEN	INTEGRANTES Apellidos y nombres	AUTO - EVALUACIÓN (durante toda la sesión) Puntos (0 a 10)	CO-EVALUACIÓN (puntaje de 0 a 10)			DOCENTE		
			VALORES: RESPONSABILIDAD RESPECTO (DIÁLOGO)	TRABAJO EN EQUIPO	TOTAL	PARTICIPACIÓN	EXPOCICIÓN	TOTAL
n								

TEMA:

FECHA/...../.....

Conclusiones

- El presente trabajo presenta una propuesta didáctica para promover el bienestar personal en estudiantes de segundo año de educación secundaria de una institución educativa pública en convenio de Cusco, la cual tiene por objetivo promover su bienestar personal.
- El Paradigma Socio Cognitivo Humanista sirve de soporte a la Tutoría ya que orienta no solo el desarrollo cognitivo, sino también al acompañamiento socio afectivo permanente a los estudiantes. Se sustenta en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, el aprendizaje por descubrimiento de Bruner, el constructivismo de Piaget, el paradigma socio cultural de Vygotsky, el aprendizaje mediado y socio contextual de Feuerstein, así como la teoría del procesamiento de la información de Sternberg. Como también, en las teorías de Bandura y Kohlberg que están centradas en el desarrollo cognitivo – social y socio-moral.
- En la presente propuesta, se desarrolla las dimensiones de la tutoría: personal, social y de los aprendizajes; asimismo, se trabaja los aspectos que contribuyen al desarrollo de la autonomía, fortalecimiento de las expresiones, convivencias que promueve la igualdad, búsqueda del bien común, gestión de los aprendizajes y desarrollo de los procesos cognitivos.
- Desde la tutoría se trabaja los enfoques transversales mediante la interiorización de los valores y actitudes. Para ello, se toma en cuenta los lineamientos de la tutoría: lineamientos de convivencia escolar, lineamientos para la educación de una vida sin drogas, lineamientos para la educación sexual integral y lineamientos de tutoría y orientación educativa para la educación básica.
- La programación del plan institucional de tutoría y orientación educativa y convivencia escolar está basada en la propuesta del Ministerio de la Educación, donde están plasmadas las actividades de gestión de la tutoría, el acompañamiento y la evaluación, asimismo, actividades con los estudiantes y con las familias.
- El plan de tutoría de aula responde a las necesidades y exigencias de las estudiantes, por ello, se programan actividades para la tutoría grupal e individual, orientaciones a las familias y trabajo con los docentes. En las unidades bimestrales se programa con objetivos. En la sesión de tutoría se plasman los componentes del paradigma socio-cognitivo-humanista, mediante el desarrollo de las capacidades cognitivas y socioafectivas para la formación integral del estudiante.

Recomendaciones

- Difundir el paradigma socio-cognitivo humanista, que cuenta con fundamentos teóricos, ordenados y actualizados capaces de responder a las demandas de la escuela actual, ya que desarrolla las capacidades, valores y actitudes como herramientas mentales y afectivas permitiendo al estudiante ser protagonista de su propio aprendizaje y estar capacitado para insertarse en la sociedad.

- Aplicar la propuesta didáctica en los demás grados de educación secundaria para fortalecer el bienestar personal, ya que aportará al desarrollo integral de los estudiantes contribuyendo al logro de su perfil de egreso expresado en el Currículo Nacional Educación Básica regular.

- Se recomienda capacitar a los docentes y tutores, en las competencias socioemocionales, para acompañar a los estudiantes en la gestión de las emociones, desarrollo de habilidades sociales y promover relaciones democráticas y buen trato entre los estudiantes.

- Se recomienda al Comité de Tutoría y Orientación Educativa, en el marco de sus funciones de gestión, promover espacios de reflexión que permitan la formación integral de los estudiantes, potenciando el bienestar personal.

Referencias

- Arias, N., y Flores, R., (2011). *Aporte de la obra de Piaget a la comprensión de problemas educativos: su posible explicación del aprendizaje*. *Colombiana de Educación*, N.º 60, 95-97.
- Ausubel, D. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento una nueva cognitiva*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- Cole, M., Steiner, V. J., Scribner, S., & Souberman, E. (2009). *El Desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. España: crítica.
- Estebaranz, A. (1994). *Didáctica e innovación curricular*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Jara, M. Olivera, M. y Yerrén, E. (Agosto – diciembre, 2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de estudiantes de Psicología “JANG”*. 7 (2), 22-35.
- Latorre, M. y Seco, J. (2009). *Diseño curricular nuevo para una nueva sociedad. Paradigma Socio cognitivo humanista. Profundización. Tomo III*. Lima: Fondo editorial universidad Marcelino Champagnat.
- Latorre, M. y Seco, J. (2015). *Diseño curricular nuevo para una nueva sociedad. Programación y evaluación educación secundaria*. Lima Fondo editorial de la Universidad Marcelino Champagnat.
- Latorre, M. y Seco, J. (2016). *Diseño curricular nuevo para una sociedad nueva. Programación y evaluación escolar I Teoría*. Lima Santillana S.A.
- Latorre, M. (2016). *Teorías y paradigmas de la educación*. (2ª Ed.). Lima: SM.
- Latorre, M. (2021) *Paradigma cognitivo, aprendizaje por descubrimiento. Separata del curso de actualización para la Titulación*. Lima: Universidad Marcelino Champagnat.
- Latorre, M. (2021) *Paradigma sociocultural. Separata del curso de actualización para la Titulación*. Lima: Universidad Marcelino Champagnat.
- Latorre, M. (2021) *Paradigma socio-contextual. Separata del curso de actualización para la Titulación*. Lima: Universidad Marcelino Champagnat.
- Latorre, M. (2021) *paradigma sociocognitivo-Humanista. Separata del curso de actualización para la Titulación*. Lima: Universidad Marcelino Champagnat.
- Meece, J. (2001). *Desarrollo del niño y del adolescente, compendio para educadores*. México.
- MINEDU. (2005). *Tutoría y Orientación Educativa en educación secundaria*. Lima Perú: Ministerio de educación.

- MINEDU. (2008). *Lineamientos educativos y orientaciones pedagógicas para la educación sexual integral, Manual para profesores tutores de la Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.
- MINEDU (2008). *Lineamientos para una educación sexual integral*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU. (2013). *Lineamientos para la educación de una vida sin drogas*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU (2016). *Currículo Nacional de la educación básica 2017-2021*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU (2017). *Estrategia nacional de lucha contra las drogas*. Lima: DEVIDA.
- MINEDU (2017). *Currículo Nacional de la educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación.
- MINEDU (2017). *Educación básica regular. Programación curricular de educación secundaria*. Lima: Ministerio de Educación.
- MINEDU (2017). *Educación básica regular. Programa curricular de educación inicial*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU (2018). *Lineamientos para gestión de la convivencia escolar, la prevención a y la atención de la violencia contra niñas, niños y adolescentes*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU (2018). *Decreto Supremo N° 004-2018. Lineamientos para gestión de la convivencia escolar, la prevención a y la atención de la violencia contra niñas, niños y adolescentes*. Perú: diario el peruano.
- MINEDU (2019). *Planificación mediación y evaluación de los aprendizajes en la educación secundaria*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU (2020). *Proyecto educativo nacional*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU (2020). *Resolución Viceministerial. Lineamientos de tutoría y Orientación educativa para la Educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación.
- Quiquia, F. (s.f.). *Instrumentos de evaluación*. Lima: USIL.
- Román, M. y Diez, E. (2009). *La Inteligencia escolar. Aplicaciones al aula. Una nueva teoría para una nueva sociedad*. Santiago de Chile: Conocimiento S. A.
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. (6° Ed.). México. Cámara Nacional de la Industria.
- Universidad Peruana de Ciencias Aplicada (s.f.). *Guía informática UPC La autoaceptación*. Lima: el autor.

- Velázquez, S. (s.f.). *Salud física y emocional*. México: Universidad Autónoma del estado Hidalgo.
- Vielma, E. y Salas, M.L. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Revista Venezolana de educación*. 3, 30-37.
- Zubiría, J. (2006). *Teorías contemporáneas de la inteligencia y la excepcionalidad*. Bogotá – Colombia: Corporativa editorial magisterio.
- Calderón, M., Gonzales, G., Salazar, P. y Washburn, S. (2012). *Aprendiendo sobre emociones. Manual de educación emocional*. Holanda: San José, C.R.

Referencia virtual

- Ardila, W. (2020). *La Empatía*. Recuperado de <https://bit.ly/3bALzhZ>.
- Asociación Española Contra el Cáncer. (s.f.). *Las Emociones comprenderlas para vivir mejor*. Recuperado de <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Cruz, M. (2014). *Debates dentro de la psicología del desarrollo moral*. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922014000100008&lng=pt&nrm=iso
- Linares, R. (2020). *Los Hábitos de las personas resilientes*. Recuperado de <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- Lopategui, E. (2001) *dimensiones del bienestar*. Recuperado de [http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Dimesion.html#:~:text=Los%20componente s%20del%20bienestar%20son,v%20C3%A9ase%20Figura%201%2D2\).](http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Dimesion.html#:~:text=Los%20componente s%20del%20bienestar%20son,v%20C3%A9ase%20Figura%201%2D2).)
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). *Desarrollo personal y bienestar*. recuperado de https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_de_sarrollo_personal_y_bienestar.pdf
- Ruiza, M. Fernández, T. Tamaro, E. (2004). *Biografía de David Ausubel*. Recuperado de <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/a/ausubel.htm>
- Ezeiza B., IzaguirreA. y Lakunza A. (2008). *Inteligencia emocional*. Recuperado de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%20C3%B1os%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%20C3%B1os%20(1).pdf)

- Grimaldo, M. (s.f.). *La teoría de L. Kohlberg, una explicación del juicio moral desde el constructivismo*. Recuperado de:
http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_21_1_la-teoria-de-l-kohlberg-una-explicacion-del-juicio-moral-desde-el-constructivismo.pdf
- Gómez, M. (2018). *Locos por la educación primaria*. Recuperado de:
<http://locosporlaeducacionprimaria.blogspot.com/2016/11/12meses-12-valores-noviembre.html>
- Infante, L., (2021). *Ética y valores-cultura religiosa cátedra por la paz*. Recuperado de:
http://iedjosemarti.edu.co/2021/aprende_en_casa/Guia_repaso/10/10ETICA%200.pdf
- International Conference On Thinking Bilboo. (29 Junio- 3 Julio,2015). Robert Sternberg.Revista. Recuperado de [http://www.icot2015.com/es/ponentes/219-ponentes-principales/787-robert-sternberg-esp.html#:~:text=Robert%20J.,\(APA\)%20en%20el%202003](http://www.icot2015.com/es/ponentes/219-ponentes-principales/787-robert-sternberg-esp.html#:~:text=Robert%20J.,(APA)%20en%20el%202003).
- Nava, R. (2007). *Socialización del conocimiento académico con el uso de tecnologías de información y comunicación (TIC)*. Recuperado de:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-75152007000300004
- Revista Latinoamericana de Psicología, (2012). *Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80521109.pdf>
- Simkin, H., y Becerra, G. (2013). *El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. Ciencia, Docencia y Tecnología*. vol. 24, n.47. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/145/14529884005.pdf>
- Tapia, C., y Cubo, S. (2017). *Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos*. Recuperado de:
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-HabilidadesSocialesRelevantes-5976008.pdf>.