

DESARROLLO PERSONAL

(NIVEL MEDIO SUPERIOR. PRIMER SEMESTRE)

MÓDULO IV: PLENITUD ADOLESCENTE

TEMA 3. PLENITUD ADOLESCENTE

GUÍON EXPLICATIVO DE LA PRESENTACIÓN DE 41 DIAPOSITIVAS

Justificación académica

Se recomienda utilizar esta presentación para desarrollar el **tema 3: “Plenitud adolescente”**, invitando siempre a los estudiantes a la auto observación y aplicación en su persona de cada uno de los temas, de esta manera el alumno podrá participar de manera más activa con preguntas, comentarios etc. Lo que le ayudará a clarificar información y que le permitirá poder aplicar dicha información en su propia vivencia de su desarrollo personal en el entorno inmediato en el que se desarrolla.

Como sabemos los materiales didácticos tienen varias funciones dentro de las estrategias didácticas, entre las que tenemos las de motivar y mantener el interés, además de que con la información se provoca la reflexión sobre los temas tratados, en este caso respecto a algunos elementos importantes sobre el tema de como tener una adolescencia a plenitud, considerando los aspectos de iniciativa, autodisciplina, perseverancia en el logro de sus metas y promoción de la salud física y mental.

Este Material Didáctico está formado por una serie de diapositivas, cada una de las cuales muestra **información** referente a contenidos del Módulo I del Programa de Desarrollo Personal denominado “Mi crecimiento personal”, para

lo cual se muestran imágenes con información breve que invita al análisis de la misma. Es importante que en cada uno de los aspectos que se van abordando implementen actividades de aprendizaje las cuales en algunos casos pueden ser alguna reflexión personal, en otros que realicen trabajo en parejas, en equipo, o bien que con preguntas detonadoras se reflexione de manera grupal y con lluvia de ideas se conocerán sus opiniones y se guiarán a una conclusión.

La **Metodología** que se recomienda para utilizar esta presentación dentro del aula, responde a los 3 momentos de una secuencia didáctica a saber: apertura, desarrollo y cierre. Donde en un primer momento que corresponde a la **apertura**, se recupere información sobre los conocimientos adquiridos por los alumnos sobre el tema de familia, y se presenten situaciones de problematización (siguiendo los momentos del aprendizaje que nos propone Robert Marzano), posteriormente en el **desarrollo** presentar las diapositivas con información teórica, planteando algunas actividades prácticas que les permitan clarificar la información y posteriormente aplicarla.

Finalmente en el momento de **cierre**, se sugiere que se presenten actividades para que los estudiantes en un ejercicio de meta cognición, puedan identificar los aprendizajes logrados, así como la utilidad de estos en su vida cotidiana.

Existe una variedad de estrategias para aplicar en los diferentes momentos de una secuencia didáctica, en este sentido, es importante que el docente haga uso de varias estrategias diferentes en cada momento, a fin de no caer en una rutina y se provoque aburrimiento en los estudiantes.

En este sentido, un ejemplo en términos generales para utilizar este material es el siguiente:

- a). Presentar la diapositiva.
- b). Invitar a los alumnos a que comenten en parejas cómo entienden la información de la diapositiva, y elaboren una breve conclusión en pareja.

- c). Con lluvia de ideas comparten sus puntos de vista, el maestro escucha algunos comentarios y guía los mismos hacia una conclusión, aclarando si es necesario la información en caso de que observe alguna confusión al respecto.
- d). Individualmente el alumno escribirá como puede aplicar a su vida la información contenida en la diapositiva y analizada con sus compañeros.
- e). El maestro solicita a quienes deseen compartir su información, se escuchan algunas ideas y se dirigen a una conclusión.
- f). Se pasa a la siguiente diapositiva.
- g). Una vez concluida la sesión. Los alumnos elaborarán sus conclusiones contestando las preguntas: ¿Qué aprendí?. ¿Cómo lo aprendí? Y ¿Qué más me gustaría aprender sobre el tema?.

Esta metodología permite desde el enfoque constructivista y por competencias, que el alumno vaya construyendo junto con sus compañeros y la guía del maestro, el concepto de valores, necesidades y carencias, contexto, valores y sinergia personal, que son los temas contenidos en el programa, mismos que ejemplificados ayudarán a la comprensión y sobre todo aplicación de estos en la vida cotidiana.

NÚMERO DE DIAPOSITIVA	DESCRIPCIÓN
01	Se presenta la portada destacando el nombre de la Universidad Autónoma del Estado de México, el escudo institucional, de igual manera se presenta el nombre del Plantel (Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria de la UAEM). Título de la presentación (Módulo y tema) y el nombre de la autora.
02	Hacer una introducción al tema de plenitud adolescente, recuperando los conocimientos anteriores donde ya se viene hablando de las características de la adolescencia, en este tema se darán sugerencias para vivir una adolescencia a plenitud. En la idea en que cada etapa de desarrollo debe ser vivida plenamente y al hacer esto con la adolescencia se están sentando bases para un buen desarrollo en la etapa

adulta, en la cual se cristalizará en buena medida su proyecto de vida.

03 Preguntar a los estudiantes si recuerdan ¿cuál es el propósito del tema? Si no es así, recordarlo y presentar el propósito de este tema que es “Asume la iniciativa, autodisciplina y perseverancia como elementos que lo conducirán a la plenitud y trascendencia”, destacar como al lograr el propósito del tema estamos logrando el del Módulo.

04 Comentar que en su transcurso por la preparatoria, ellos van a desarrollar una serie de competencias tanto genéricas como disciplinares en este caso la competencia genérica a desarrollar es la 1 con su atributo 1.1. Explicar a qué se refiere.

**05 Presentar los subtemas que se tratarán a saber:
Plenitud adolescente
Iniciativa, autodisciplina y perseverancia.
El valor de la trascendencia
Fomentando mi salud integral
Mismos que están contenidos en el programa oficial de la asignatura.**

06 Preguntar a los estudiantes ¿qué entienden por plenitud adolescente? y cómo piensan que se relacionan los diferentes aspectos que se presentan en la diapositiva. Escuchar algunos comentarios y guiarlos a una conclusión.

07 Explicar que es la iniciativa, dar ejemplos a fin de clarificar el concepto, hablar por ejemplo de las iniciativas de los gobiernos sobre temas específicos o bien de organizaciones civiles.

08 Comentar que también la iniciativa es una cualidad de las personas y en este sentido hablamos de iniciativa personal, explicar a qué se refiere, dar ejemplos y preguntar si conocen personas con iniciativa, escuchar algunos ejemplos para ver si queda claro el concepto.

09 Invitar a los estudiantes a hacer un autoanálisis sobre qué tanta iniciativa tienen, dar tiempo para que puedan considerarlo y solicitar algunas respuestas, guiándolas a una conclusión.

10 Preguntar a los alumnos ¿Qué es ser proactivo? Escuchar algunas ideas y complementar el concepto dando ejemplos de

	personas que son proactivas.
11	Comentar que tener iniciativa es imaginar proyectos individuales o colectivos, proponer objetivos, planificar y llevar a cabo las acciones necesarias para desarrollarlos. Invitarlos a analizar la frase de Napoleón Hill que se presenta en esta diapositiva.
12	Con apoyo de esta diapositiva comentar que tener iniciativa también implica evaluar acciones y proyectos, autoevaluarse, extraer conclusiones y valorar las posibilidades de mejora
13	Recuperar vistos anteriormente como autoconfianza, autoestima, motivación etc. Y como estos aspectos inciden en la iniciativa personal, explicar también otros que están presentes en esta diapositiva. Comentar que una vez entendido el concepto, viene la parte más importante que en un trabajo individual y personal identifiquen algunas características que ellos pueden identificar en su persona y que tienen que ver con su propia iniciativa.
14	Insistir en que manifestar una actitud positiva hacia el cambio y la innovación calculando y asumiendo los riesgos y consecuencias, sumadas a las cualidades ya comentadas es importante para lograr las metas que se propongan.
15	Hacer la introducción al tema de autodisciplina preguntando a los alumnos ¿qué entienden por autodisciplina? escuchar algunas opiniones y guiarlas hacia la introducción del tema ya que aquí se revisará este tema y como fomentarla.
16	Explicar para lograr el éxito en las acciones que se emprendamos para lograr nuestras metas influye como hemos visto varios factores, otro importante es la autodisciplina que es la habilidad de tomar acción independientemente de tu estado de ánimo. Solicitar que escriban el nombre de una persona que ellos consideren auto disciplinado y comenten porqué la consideran así.
17	Preguntar a los alumnos ¿qué tan auto disciplinado eres? ¿Cómo te das cuenta de que eres auto disciplinado? Solicitar ejemplos reales de la manifestación de la auto disciplina en el día a día de nuestras acciones cotidianas.
18	Comentar que afortunadamente la auto disciplina es una habilidad que se puede adquirir o reforzar, comentar

	<p>retomando la información de la diapositiva anterior y esta algunas acciones que nos permiten reforzarla. Es importante ir dando ejemplos de cada una ellas para que los alumnos ganen en claridad y se motiven a realizarlas a fin de ser cada día más auto disciplinados.</p>
19	<p>Hacer referencia a que son las metas, y que para lograr una gran meta, debemos dividirla en metas más a corto plazo o más pequeñas, esto nos permitirá ir paso a paso y centrarnos en esas pequeñas metas cada día.</p>
20	<p>Invitar a los alumnos a ingresar a esta página (indicada en la diapositiva) y contestar el test que ahí se encuentra a fin de que investiguen un poco como está su auto disciplina con ayuda de un instrumento psicométrico. Posteriormente revisar sus resultados y sus conclusiones.</p>
21	<p>Insistir en que la auto disciplina que desarrollen desde este momento les servirá para tener buenos resultados en el futuro. Revisar la información que tiene la imagen de esta diapositiva.</p>
22	<p>Explicar a qué se refiere la perseverancia basándose en la información de la diapositiva y dar ejemplos, como el de Tomás Alva Edison quien realizó cerca de mil intentos antes de descubrir el foco. Solicitar más ejemplos de personajes con una gran perseverancia.</p>
23	<p>Especificar que la perseverancia es el valor humano fundamental que permite al individuo no rendirse y continuar hacia adelante a pesar de las dificultades, los obstáculos, la frustración, el desánimo, el aburrimiento, o la tendencia o los deseos de rendirse o abandonar una situación. Revisar las 5 frases de Steve Jobs. Preguntar qué cosas saben de la vida de Steve Jobs y en qué medida fue perseverante.</p>
24	<p>Comentar que este es otro valor que ayuda a lograr el éxito en el logro de metas, ya que implica no abandonar los proyectos que emprendamos en las diferentes áreas de nuestra vida.</p>
25	<p>Invitar a los alumnos a realizar una reflexión respecto a si tienen tendencia a abandonar los proyectos que emprenden o perseveran, pedir que en pareja compartan alguna situación donde han sido perseverantes o bien de alguna persona cercana que ha perseverado hasta lograr su meta planteada.</p>

26	Hacer la introducción a otro valor que es la <i>trascendencia</i>, preguntar ¿el ser humano por qué es trascendente?, solicitar nombres de personajes que han trascendido e invitar al análisis de ¿qué hace que hayan trascendido?
27	Comentar que trascendencia también es un valor. La trascendencia se refiere a ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito. Dar ejemplos de personas que han trascendido en la ciencia, la política, el arte etc.
28	Destacar que cuando pensamos en lo que queremos lograr a largo plazo y con lo que seguramente trascenderemos, tenemos mayor motivación por las cosas que se hacen, por sencillas que sean, al mismo tiempo que hay más valoración del propio trabajo y deseo de mejorar, crecer en él.
29	Insistir en que cuando pensamos en la trascendencia de lo que hacemos nos ocuparemos en tener mayor calidad y excelencia en el desarrollo de las propias habilidades y talentos, aplicados al estudio, trabajo, la formación profesional o la investigación. Tenemos una vida con sentido y propósito, y valoración por las bondades que se tienen.
30	Guiar a los alumnos a una reflexión respecto a ellos ¿por qué quieren trascender? ¿Cómo te gustaría que te recordaran en la preparatoria? ¿En la facultad? ¿En tus trabajos? Escuchar algunos comentarios y guiarlos a la conclusión de que eso le dará sentido a su vida y a las cosas que están haciendo y que harán en un futuro a corto, mediano y largo plazo.
31	Introducir el tema de salud integral. Solicitando que hagan una lista de las cosas que permiten tener una salud integral en la adolescencia. Explicar el concepto que da la Organización Mundial de la Salud.
32	Explicar que la salud integral del adolescente es el bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento

adaptativo a los diferentes ámbitos (escolar, familiar, social etc.)

- 33** Comentar que cada uno de nosotros somos responsables de tomar acciones para generar nuestra salud integral, ya que contamos con información al respecto, sólo que no siempre la llevamos a la práctica en nuestra vida cotidiana. En esta diapositiva se presentan algunas actividades que debemos realizar para el aspecto físico de nuestra salud, como son entre otras:
Realiza ejercicio o deporte
Sigue una alimentación balanceada
Mantén un peso saludable
Evita consumir tabaco alcohol y otras drogas
Solicitar a los alumnos que sugieran otras actividades y pedir que las socialicen y las escriban.
- 34** Solicitar a los alumnos que en una lluvia de ideas compartan actividades que se deben realizar a fin de fomentar su salud sexual. Hacer una lista con las actividades propuestas en el grupo. Guiarse con los ejemplos de esta diapositiva.
- 35** Solicitar a los alumnos que en una lluvia de ideas compartan actividades que se deben realizar a fin de fomentar su salud mental. Hacer una lista con las actividades propuestas en el grupo. Guiarse con los ejemplos de esta diapositiva.
- 36** Guiar una actividad en la que los alumnos primero en parejas, después en cuartetos escriban una lista de actividades, habilidades y actitudes para mantener relaciones sociales constructivas que favorezcan su desarrollo integral. Guiarse con los ejemplos de esta diapositiva.
- 37** Guiar a los alumnos en la elaboración de un plan de acción para fomentar su salud integral considerando los ámbitos: físico, emocional, espiritual y social, retomando las elaboradas en el grupo y que consideren adecuadas a su persona.
- 38** Pedir que elaboren una lista con los aprendizajes adquiridos en este tema respecto al tema *plenitud adolescente* considerando los aspectos de iniciativa, autodisciplina, perseverancia, trascendencia y las recomendaciones para preservar su salud en los ámbitos: físico, emocional,

	espiritual y social. Propiciar la socialización de los mismos a través de alguna estrategia.
39	Solicitar que evalúen este material didáctico, comentando lo que más les gustó de este, así como lo que no les agradó del mismo.
40	Siguiendo el orden de ideas, solicitar que escriban algunas sugerencias para el mejoramiento de este material didáctico, pueden entregarlas de manera física y personal a la autora o bien vía correo electrónico, mismo que se proporciona.
41	Sugerir a los alumnos buscar más información respecto al tema de plenitud adolescente. Para lo cual se presenta una lista de fuentes que pueden ser consultadas. <i>OMS/OPS (2000). Salud y Desarrollo de Adolescentes: Recomendaciones para la atención integral de salud de los y las adolescentes, con énfasis en salud sexual y reproductiva.</i> Burt, M. (2012). ¿Por qué debemos invertir en el adolescente? OPS/OMS, Washington, DC. Programa de atención a la salud de la adolescencia, disponible en: http://www.censia.salud.gob.mx/contenidos/adolescencia/interm_adolescencia.html Mesografías http://definicion.de/iniciativa/ http://www.psicologia-online.com/test/autodisciplina/ http://www.significados.com/perseverancia/ http://sep.gob.mx/work/appsite/basica/estrategia_5_pasos.pdf

Elaboró:

M. en S.P. Ma. Del Socorro Reyna Sáenz
Septiembre de 2015