

HABILIDADES EMOCIONALES Trimestre 1

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	VALOR	SEMANA	HABILIDADES ASOCIADAS (SEP)	INDICADORES DE LOGRO (SEP)	APRENDIZAJES ESPERADOS UNOI	INDICADORES DE LOGRO UNOI	PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA	PROPÓSITO DE LA SESIÓN
AUTOCONOCIMIENTO	ACEPTACIÓN	1	Atención	Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.	Reconoce la importancia de tomar conciencia de sí mismo y de su capacidad de involucrarse con su propio bienestar en su vida general, especialmente a través de la identificación (decisión de su propósito) en su salón y en específico en esta clase.	Inicia explorando y reconociendo retos por atender en relación con su propósito.	Práctica de atención a la respiración 1	Indaga cuáles son los retos y sus principales recursos en relación con su propósito.
		2				Ensaya un objetivo último (propósito) u "objetivo estratégico".		Desarrolla el esbozo de un propósito que sirva para alinear las actividades de la materia.
		3				Identifica que el logro de sus acciones está relacionado con sus habilidades, esfuerzos conscientes, gustos y las necesidades de su entorno.		Identifica su propósito como una consecuencia multifactorial.
		4		Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.	Reconoce la importancia de observar su mente y su relación con su vida diaria (emociones, metas y felicidad).	Identifica, de forma inicial, cuando su mente se encuentra distraída o enfocada en diversas situaciones de la vida cotidiana. Reconoce su conexión con el sistema biológico de su mente.	Práctica de escaneo corporal	Genera conciencia de sus emociones, pensamientos y sensaciones, y su relación con su sistema nervioso central.
		5				Reconoce la relación entre el estado de su mente y emociones con su vida cotidiana.		Reconoce la conexión entre lo que sucede dentro de sí y cómo experimenta lo que sucede alrededor (estímulo y respuesta).
		6				Reconoce la existencia de estrategias para calmar el estado de alerta.		Toma conciencia de sus pensamientos asociados a sus impulsos y desarrolla una estrategia para regularlos y favorecer la toma de decisiones.
		7	Consciencia de las propias emociones	Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalecientes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres en su propia expresión emocional y en su contexto sociocultural.	Identifica la existencia de patrones no conscientes.	Reconoce la idea de piloto automático.	Práctica de atención a los sonidos	Emplea prácticas informales para entender patrones no conscientes.
		8				Repara en las consecuencias del piloto automático.		Reflexiona cómo las diferentes percepciones de la realidad le llevan a generar conductas.
		9				Identifica el cuerpo como lugar donde se identifican las sensaciones y emociones.	Práctica de atención a las sensaciones	Identifica el cuerpo como el primer indicador del viaje y las actividades que le hacen bien.
		10	Autoestima	Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.	Identifica recursos propios para poner a disposición de su propósito.	Explora el concepto de felicidad que desea para sí mismo.		Reconoce la felicidad como un ejercicio que se construye.
		11	Aprecio y gratitud	Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.	Identifica los propósitos de otros y su interrelación con el propio.	Elabora una lista de recursos para atender su propósito.	Práctica de atención a la respiración 2	Explora recuerdos y situaciones recurrentes para identificar sus virtudes y defectos. Es probable que note más defectos que virtudes, es percepción: "la mente es velcro para lo malo y teflón para lo bueno".
		12				Identifica qué es lo que más le gusta de sí mismo y lo que quisiera cambiar.		Valora rasgos físicos y de personalidad e identifica los que valora de su interior. ¿Qué atesoro y qué necesito pulir?
		13	Bienestar	Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.	Reconoce la importancia de involucrarse activamente en aportar al propósito de los demás.	Identifica los propósitos de otros como una oportunidad de crecer en colaboración.	Práctica de atención a los sentidos	Identifica el propósito de otros y su relación con el propio, redes de apoyo y su interrelación.
		14				Reconoce recursos y privilegios con los que cuenta.		Explora las herramientas con las que cuenta y la relación con su bienestar. Asimismo, su bienestar con el ejercicio de compartirlo.
						Reconoce el valor de la vulnerabilidad como acto de transparencia.	Práctica de gratitud	Identifica momentos en los que se siente expuesto y asocia la vulnerabilidad con la fortaleza.
						Reconoce, del otro lado de la vulnerabilidad, emociones como la vergüenza que limitan su capacidad de conexión.		Identifica momentos en los que usa la vergüenza, culpa o pena, y cómo eso limita su capacidad de conectar con los demás.
						Indaga qué aspectos emocionales y físicos necesitan mayor atención para el logro del propósito de otros.	Práctica de atención a la respiración 3 (generando su ancla)	Explora los componentes del propósito de otros en relación con el propio.

HABILIDADES EMOCIONALES Trimestre 2

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	VALOR	SEMANA	HABILIDADES ASOCIADAS (SEP)	INDICADORES DE LOGRO (SEP)	APRENDIZAJES ESPERADOS UNOI	INDICADORES DE LOGRO UNOI	PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	
AUTORREGULACIÓN	TOLERANCIA	15	Metacognición	Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.	Reconoce las sensaciones corporales generadas por los impulsos automáticos de la mente y cultiva atención plena a estas reacciones naturales para responder de forma cada vez más asertiva.	Reconoce los impulsos automáticos de la mente y las reacciones corporales que surgen ante un estímulo determinado.	Práctica de observación consciente	Cultiva atención a las reacciones corporales relacionadas con los impulsos automáticos de la mente.	
		16				Nota los impulsos mentales para cultivar atención plena antes de responder o reaccionar.	Práctica de escaneo corporal	Entrena la mente para atender los impulsos con atención plena, dando un espacio entre el estímulo y la respuesta para la asertividad emocional.	
		17	Expresión de las emociones	Expresa las emociones aflictivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.		Practica la atención plena en sus actividades cotidianas y cultiva la autorregulación tanto emocional como conductualmente.		Incorpora la atención plena como herramienta de control de impulsos, con la intención de promover la autorregulación emocional y la toma libre de decisiones.	
		18		Identifica emociones aflictivas y placenteras desbordantes que surgen de situaciones sociales cotidianas.	Incorpora en su expresión herramientas para comunicar emociones difíciles en situaciones de conflicto.	Práctica de atención al entorno	Identifica, en un clima de curiosidad, emociones aflictivas y placenteras desbordantes que afecten las relaciones interpersonales y el clima emocional del contexto en el que se encuentra.		
		19	Regulación de las emociones		Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos.		Reconoce que las emociones aflictivas son naturales ante algunas situaciones y se ofrece empatía a sí mismo con la intención de no negarlas ni sentir culpa por tenerlas.	Se proporciona acompañamiento y compasión a sí mismo.	
		20					Valora la importancia de la expresión asertiva y la escucha atenta para la comunicación de emociones.	Utiliza la comunicación empática para la expresión de emociones.	
		21	Autogeneración de las emociones para el bienestar	Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad.	Incorpora prácticas cotidianas que le proporcionan felicidad de manera consciente.	Reconoce la importancia de permanecer en el presente como estrategia para enfrentar (notar) emociones aflictivas o placenteras desbordantes.	Práctica de atención a las emociones	Genera conciencia sobre los beneficios de permanecer presente.	
		22	Perseverancia	Valora los logros que ha obtenido, el esfuerzo y paciencia que requirieron, y se muestra dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de largo plazo.		Usa estrategias para permanecer en el presente y cultivar un estado mental tranquilo y contento.		Toma un momento para reconnectar con la respiración ante una emoción difícil o placentera desbordante.	
						Acepta cuando una situación es difícil de gestionar y pide ayuda.		Promove la generación de vínculos solidarios. El bienestar es un estado mental que se construye en colectivo.	
							Práctica de atención a los pensamientos	Genera atención hacia lo que le proporciona felicidad y propicia incorporar actividades que le brindan bienestar duradero.	
								Crea un espacio interno al que pueda regresar en momentos donde necesita empatía y acompañamiento.	
								Identifica las necesidades, herramientas de gestión emocional y el cultivo de herramientas de autoacompañamiento.	

HABILIDADES EMOCIONALES Trimestre 2

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	VALOR	SEMANA	HABILIDADES ASOCIADAS (SEP)	INDICADORES DE LOGRO (SEP)	APRENDIZAJES ESPERADOS UNOI	INDICADORES DE LOGRO UNOI	PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA	PROPÓSITO DE LA SESIÓN
AUTONOMÍA	CONTENIDO	23	Toma de decisiones y compromisos	Muestra una actitud emprendedora, creativa, flexible y responsable.	Analiza la influencia del entorno en su bienestar y el de los demás.	Indaga los aspectos del entorno que le atraen y le generan cercanía.	Práctica la mente en su estado básico	Reflexiona acerca de su autonomía y entrena su mente para identificar los aspectos del entorno que influyen en su bienestar y el de los demás. El ejercicio de la libertad es su estado mental frente al entorno.
		24	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	Valora y reconoce las capacidades, conocimientos y experiencias de otros para su propia comprensión del mundo que le rodea.	Reconoce objetos, personas y circunstancias que le generan distancia.	Identifica objetos (cosas, creencias, personas) que le generan aversión y reflexiona sobre sus causas.		Identifica factores externos e internos que influyen en él de forma adversa o difícil y reflexiona sobre sus causas.
		25			Reconoce su zona de resiliencia y eventos que pueden poner en riesgo su estabilidad.	Identifica estados agitación y de depresión que lo ponen en riesgo (resiliencia para la prevención de eventos traumáticos).	Práctica la mente y la IRA	Identifica zonas de bienestar y zonas de riesgo en su estado emocional.
		26				Identifica estrategias para mantener su estado emocional en una zona estable donde la resiliencia es posible.		Identifica factores externos e internos que influyen en él de forma adversa o difícil y reflexiona sobre sus causas.
		27	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico y reflexivo para la resolución de problemas.	Reflexiona sobre la importancia de ser crítico frente a los estímulos del mundo.	Reconoce que la relación que tiene con los objetos del mundo define mucho su opinión sobre los mismos.	Práctica la mente y los objetos a los que se aferra	Genera conciencia de los vínculos que tiene con las cosas del mundo (conciencia de la importancia de la cognición).
				Valora su capacidad para intervenir y buscar soluciones a aspectos que le afectan de forma individual y colectiva.	Identifica cómo la cercanía con las personas depende más de su cognición que de las propias personas.	Valora la necesidad de apreciar a las personas a través de la empatía y menos de la actitud referente.		Reflexiona acerca de las causas por las cuales prefiere a unas personas sobre otras.

HABILIDADES EMOCIONALES Trimestre 3

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	VALOR	SEMANA	HABILIDADES ASOCIADAS (SEP)	INDICADORES DE LOGRO (SEP)	APRENDIZAJES ESPERADOS UNOI	INDICADORES DE LOGRO UNOI	PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA	PROPÓSITO DE LA SESIÓN
EMPATÍA	IGUALDAD	28	Bienestar y trato digno hacia otras personas	Evalúa los efectos del maltrato y del daño a la integridad de las personas, y colabora con otros a restaurar el bienestar.	Identifica la capacidad de resiliencia y cómo se relaciona con su mente.	Identifica sensaciones, pensamientos y emociones que surgen cuando presencia alguna situación de maltrato (violenta o antiética).	Práctica amigo y enemigo = igualdad	Recurre a experiencias pasadas para identificar qué tipos de sensaciones emociones y pensamientos se generan en él ante situaciones que considera de maltrato o antiéticas, y lo vincula a creencias a través de frases, comentarios o expresiones que hacen que tenga una opinión desfavorable en torno a determinados grupos.
		29	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	Demuestra que los conflictos se pueden manejar de manera constructiva a través de la escucha y la comprensión de los distintos puntos de vista, y lo aplica a diversas situaciones personales, familiares, de pareja, y en la escuela.	Valora la importancia de analizar un fenómeno desde distintos puntos de vista pues descubre que al analizar alternativas de otros encuentra ecuanimidad.	Identifica la ecuanimidad como una herramienta para la estabilidad mental y el desarrollo de las habilidades emocionales.		Identifica la zona de seguridad en relación con el estrés y situaciones de abuso.
		30	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	Argumenta sobre las consecuencias que tiene en un grupo social la descalificación y la exclusión de las personas.	Se muestra socialmente competente, con conocimientos, aptitudes y actitudes que le permiten valorar correctamente la diversidad de los entornos cotidianos en los que interactúa.	Comprende el concepto de diversidad y de humanidad compartida partiendo de elementos de su entorno.	Práctica agradecer la bondad	Identifica las razones por las cuales sus relaciones pueden ser más estables y duraderas.
		31				Aprecia las conductas prosociales y la bondad en entornos diversos.		
		32	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.	Identifica la bondad como un ejercicio sobre un conjunto de personas más o menos similar (ecuanimidad) y el esfuerzo que implica.	Reconoce la bondad como una habilidad y un esfuerzo.	Práctica corresponder la bondad	Reconoce el enorme esfuerzo de la gente que ha sido bondadosa y cómo la bondad es una característica universal de los seres inteligentes.
		33	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	Investiga sobre distintas iniciativas nacionales o internacionales de cuidado a los seres vivos y a la naturaleza y establece comunicación con grupos afines locales, nacionales e internacionales.	Expande su habilidad de empatía al medio ambiente y los seres vivos que lo componen y reconoce cómo esto ha sido de beneficio para sí mismo.	Reconoce la interconexión y los privilegios que ha recibido, y genera una actitud de reciprocidad.	Práctica aprender a amar 1	Se identifica como receptor de enormes beneficios y genera la intención de retribuir esa generosidad incluyendo los recursos del medio ambiente.

HABILIDADES EMOCIONALES Trimestre 3

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	VALOR	SEMANA	HABILIDADES ASOCIADAS (SEP)	INDICADORES DE LOGRO (SEP)	APRENDIZAJES ESPERADOS UNOI	INDICADORES DE LOGRO UNOI	PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA	PROPÓSITO DE LA SESIÓN
PROSOCIALIDAD	BONDAD	34	Comunicación asertiva	Se comunica con fluidez y seguridad al exponer sus argumentos, expresar sus emociones y defiende sus puntos de vista de manera respetuosa.	Explora y se apropia del concepto de tolerancia y el esfuerzo de identificar a todos de forma amistosa.	Descubre ideas novedosas que le permiten sentirse más cercano a los humanos en general.	Práctica aprender a amar 2	Ejercita estrategias para identificar a las personas de forma tolerante y amistosa.
		35				Utiliza la empatía para aproximarse a la diversidad de necesidades y creencias; lo cual lo lleva a conductas diversas.		Explora situaciones previas de su entorno en las que encontró puntos en común con personas que no pertenecen a sus grupos de referencia, ya sea por desastre natural, accidente, emergencia o un proyecto comunitario.
		36	Responsabilidad	Evalúa su desempeño y las consecuencias personales y sociales que se derivan de cumplir o incumplir compromisos en el trabajo colaborativo.	Se reconoce como responsable (empoderamiento) de enriquecer la experiencia de bienestar en la colaboración con los otros.	Reconoce el impacto de sus pensamientos, emociones, sensaciones y actitudes en el bienestar del grupo.	Práctica el amor como base de los DDHH	Reconoce la interconectividad de sus pensamientos, emociones, sensaciones y actitudes en el grupo. Asume la intención de beneficiar a los demás como retribución a su vida.
		37	Inclusión	Promueve un ambiente de colaboración y valoración de la diversidad en proyectos escolares o comunitarios que buscan el bienestar colectivo.	Analiza oportunidades cotidianas con las que puede ser útil a los demás.	Reconoce que el ejercicio del amor y la generosidad requiere de esfuerzo y conocimiento.	Práctica ampliar el círculo de amor	Ejercita experiencias de generosidad, compasión, alegría en beneficio de otros.
		38	Resolución de conflictos	Evalúa, de manera colaborativa, alternativas de solución a una situación de conflicto, tomando en cuenta las consecuencias a largo plazo para prever conflictos futuros.	Explora una actitud heroica frente a situaciones difíciles privilegiando el bienestar de la mayoría sobre el propio.	Reconoce que el ejercicio del amor y la generosidad requiere de esfuerzo y que su entrenamiento puede llevar a transformaciones sociales.	Práctica el poder de cuidar al otro	Recurre a experiencias previas para ejemplificar situaciones donde el heroísmo es una actitud benéfica para los demás.
		39	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.	Explora el alcance de su capacidad de generar empatía y solidaridad.	Reconoce el altruismo como un ejercicio para posicionarse frente al sufrimiento del mundo.	Práctica el compromiso pleno	Encuentra formas de reconocer y comprender el sufrimiento de los demás.
		40				Reconoce actitudes autocentradas versus actitudes altruistas.		Encuentra formas de valorar y comparar las problemáticas sociales versus sus problemáticas personales.
		41				Explora diferentes medios para acercarse al cuidado del dolor de los demás.		