



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!





¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# AUTONOMÍA

**Una buena vida, requiere de caminar por la existencia sin lazos de codependencia, construir lazos sociales de los que aprendamos y nos proporcionen alegría, seguridad, apoyo, amor y amistad. Para ello necesitamos tener:**

- **Iniciativa personal**
- **Ejercer un liderazgo eficiente, ético y con apertura**
- **Tomar buenas decisiones y**
- **Auto eficiencia.**

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>. **Bizquera(2007)**

**Dirigido a alumnos de educación básica, del nivel secundaria**



# ¿Qué voy a aprender?

Diseñar un proyecto de vida, en el que NO dependas, a cada paso que das, de los demás, para construir un destino, así como integrar a tu repertorio de competencias, habilidades para ser proactivo (tener iniciativa), ser un líder que transforme su vida e inspire a los otros a seguir tus huellas, tomes decisiones en buen tiempo y de la mejor manera, además de funcionar con eficiencia en todas tus responsabilidades.





# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

**Revisa las consecuencias que has tenido en tu vida, cuando dependes de los demás para sentirte bien y contrástalos con los momentos cuando te has sentido tu mismo y sientes que no necesitas de otros para estar bien. Escribe tus reflexiones.**

## Materiales:

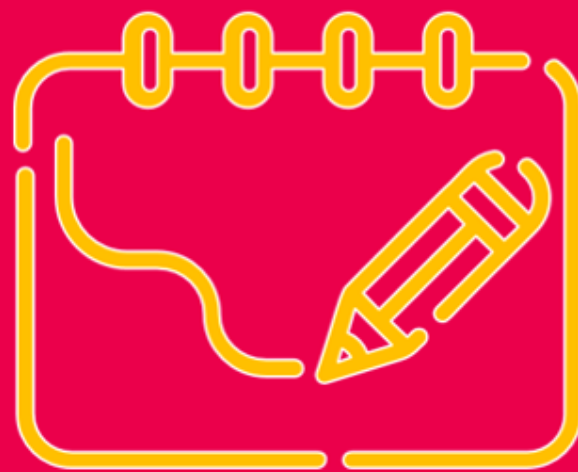
**Un cuaderno profesional de 50 hojas, pluma o lápiz**



## Organizador de actividades:

- Cultiva tu disciplina. Dedicar por el tiempo necesario, una hora diariamente para revisar esta propuesta.
- Haz una descripción del tipo de vínculo que acostumbras en tus relaciones, y aplicando una autocrítica respetuosa contigo mismo, haz una evaluación de tu grado de autonomía/co dependencia de los otros
- Lleva a cabo un diagnóstico real, honesto y objetivo de tu forma de ser, sentir y actuar con los demás en este sentido.
- Señala las posibles causas de la co dependencia y elabora junto con todos los miembros de la familia a través de una lluvia de ideas, como incrementar tu grado de autonomía.
- Establece un compromiso para llegar a calificarte como un ser autónomo, señalando metas, fechas, y consecuencias de no instrumentar los acuerdos con tu propia persona.

**¡Manos a la obra!**





Lee y escribe un mapa mental del siguiente texto

**La autonomía emocional incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión, es decir:**

- **El que tengas la capacidad de decidir como sentirte, cómo dirigir tu vida y seas el que lleva el timón del barco de tu vida.**
- **Poseer una autoestima saludable: tener confianza en tu persona, ser objeto de tu amor, aprecio y confianza en tus habilidades, poseer actitud positiva ante la vida, manejar con responsabilidad los asuntos de tu vida, capacidad para analizar críticamente las normas sociales y tu propia actuación, tener disposición para buscar ayuda y recursos cuando los necesites, así como:**
- **Una forma de vida impregnada de autoeficacia emocional: Te percibes con capacidad para sentirse como lo deseas. Aceptas tu forma de ser, sentir y actuar, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación es congruente con tu sistema de creencias constituyendo un balance emocional deseable.**

# Actividad: Aclarando el discurso.

**“Usted puede estar seguro de la que escuchó, pero no puede estar seguro de lo que el otro quiso decir” J Lacan**

**Ser competente emocional implica: demostrar autoeficacia al expresar emociones en los acuerdos con nuestros semejantes.**

**Ser eficaz, significa desplegar la capacidad para lograr los objetivos deseados.**

**Para que haya autoeficacia se requiere:**

**Ser sensible para comprender los sentimientos y emociones de los demás. Conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados. Comprender el porqué los demás son como son, sin hacer juicios precipitados, ni descalificaciones al vapor.**

**A su vez, los resultados deseados dependen de los principios morales que tu tienes. El carácter moral y los valores éticos influyen en las respuestas emocionales. Por lo que habría que promover la integridad personal, articulando tus ideas con tu actuación. La competencia emocional madura refleja una sabiduría que conlleva los valores éticos significativos de la propia cultura. Saarni (2000)**

## PROACTIVIDAD

La iniciativa personal, se compone básicamente de **proactividad**.

Ésta se refiere a la habilidad para anticiparse a lo que va a suceder, tener un vida **orientada al cambio**.

El comportamiento proactivo implica actuar antes de una situación futura, en lugar de solo reaccionar. Significa tomar el control de las circunstancias y hacer que las cosas sucedan, en lugar de simplemente ajustarse a una situación o esperar a que suceda algo.

Las personas proactivas no necesitan que se les pida que actúen, ni requieren instrucciones detalladas.

A pesar de las adversidades, tienen capacidad de vencer a la apatía, eliminar la irritabilidad, además de conservar su libertad espiritual y mental. Hacen de su vida un monumento a la perseverancia, el coraje, la responsabilidad, la creación y el ejercicio de las virtudes.



# SÉ EL LÍDER DE TU PROPIA VIDA

- Un buen líder posee la capacidad de comunicarse con un grupo de personas, impactar a través de argumentos sólidos y enseñar con el ejemplo, para inspirarlos a conseguir un propósito.
- El liderazgo un implica poseer un conjunto de habilidades: iniciativa, ser innovador, capacidad de análisis para definir estrategias que nos ayuden a gestionar de manera eficiente el trabajo de un grupo de personas.
- Un líder conoce sus fortalezas y las aprovecha al máximo. También sabe cuales son sus debilidades y busca subsanarlas.





# Conceptos:

VISIONARIO. Los buenos guías crean una imagen del futuro y definen dónde quieren llevar a sus

## RESPONSABLE

Sabe que su liderazgo le da poder, y utiliza ese poder en beneficio de todos. No es egoísta; usa su posición para activar procesos y dinamizar potenciales.

## CAPAZ DE ESTABLECER METAS Y OBJETIVOS

Sin una meta clara, ningún esfuerzo será suficiente. Las metas deben ser congruentes con las capacidades del grupo. De nada sirve establecer objetivos que no se pueden cumplir.

## COMPROMETIDO

El líder defiende con determinación sus convicciones. Tiene que conseguir que la gente se comprometa con tu proyecto". Parte de un compromiso fuerte y sostenido con el proyecto que encabeza

CARISMÁTICO. El carisma es una habilidad natural para seducir y atraer a las personas. Es auténtico magnetismo personal. Para adquirir carisma, basta con interesarse por la gente y demostrar verdadero interés en ella; en realidad, en el carisma está la excelencia.

Ve por las necesidades de los demás. Un liderazgo eficaz no tiene por qué ejercerse con autoridad e imposición.

# CARACTERÍSTICAS DE UN LIDER QUE TRANSFORMA

## BUEN COMUNICADOR

Otra cualidad que caracteriza al líder son sus dotes de buen comunicador, habilidad que le va a permitir «vender» su visión, dar a conocer sus planes de manera sugerente. Está más atento a la comprensión del otro que al mensaje que emite. Por ello es necesario revisar bien el contenido -ser claros, precisos, concretos- y el modo de transmitirlo.

## ROMPER EL MIEDO AL FRACASO

Significar los errores como fuente de aprendizaje, una experiencia que nos enseña y nos permite aprender.

## POSEER HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales, saber tratar a los demás y derrochar optimismo son características de un buen líder. Son además cooperativos en el trato personal, flexibles y simpáticos, asertivos, tener empatía, capacidad de escucha activa, actitud negociadora y gozar de credibilidad.

# CARACTERÍSTICAS DE UN LÍDER QUE TRANSFORMA

## GENERADOR DE ENTUSIASMO

Es una actitud que denota el empuje, el empeño, las ganas que pone el líder en cada una de sus acciones. El líder debe lograr entusiasmar a su equipo; conseguir que le siga, que comparta sus objetivos.

## TOLERANTE CON LOS ERRORES

Un buen líder debe contar con la suficiente capacidad de reacción para:  
Afrontar el problema y encontrar una solución.

Ayuda a quien se ha equivocado a enmendar sus errores.

Encontrar un punto medio de equilibrio entre la firmeza, y la tolerancia.

Debe administrar consecuencias si los errores se deben a descuido, carecía de habilidades o conocimientos, apatía o desinterés.

“LOS RASGOS DE PERSONALIDAD QUE CARACTERIZAN AL LÍDER SON:

Determinación.

Todos podemos conseguir nuestras metas siempre y cuando dediquemos una gran

cantidad de energía, manteniéndonos activos, incansables; ser líder de una empresa exitosa

exige una dedicación total, tener una gran fuerza interior, una voluntad indeclinable.

Ecuanimidad.

No ofende los sentimientos de los demás, hace favores voluntariamente, demuestra

agradecimiento. Cuando tiene una meta se empeña en llevarla a cabo, pero cuando encuentran un obstáculo no reacciona con cólera ciega, destructiva, homicida.



Dispone de frenos éticos.

No se deja llevar por sus impulsos, el confort o el placer. El deber ser es su guía fundamentalmente.

Se mantiene fiel a sus amigos, espeta las promesas contraídas. Mantiene su palabra dada.

Vence el miedo, transmite seguridad, se mantiene sereno, relajado, lúcido ante la adversidad o situaciones críticas. Se mantiene agarrado firmemente al timón y demuestra seguridad en el mando.

Utiliza un lenguaje edificante.

El lenguaje incorpora los valores, los fines, la manera de plantear los problemas y de resolverlos. El líder utiliza un lenguaje claro, directo, asertivo y demanda a los otros este mismo estilo”.

Mantiene orden, disciplina y respeto en todos los niveles. Acepta retos, se confronta cuando es necesario, innova y emprende nuevos caminos. Ochoa M. (2013) p.86

# ¿Qué aprendí?



- ✓ Ser autónomo, es el mejor estilo de vida posible. Ningún lazo codependencia, representa una vida digna.
- ✓ Un líder no es el que manipula y controla a los demás. Un líder, es quien posee el control de su vida en sus manos y enseña con su ejemplo a vivir la vida siendo el mejor tipo de persona que le resulte posible ser. De esta forma invita a los demás a seguir sus pasos.
- ✓ Para ser un buen alumno, profesor o padre de familia, se requiere ser un guía que inspire a los demás, promueva su desarrollo, impregne con diligencia, vocación, trabajo, valores positivos y conocimiento de su tarea, cada acto, cada decisión, cada palabra que pronuncie.

**Para aprender  
más...**





## Bibliografía y enlaces.

Rafael Bisquerra Alzina Y Núria Pérez Escoda. (2007)“las Competencias Emocionales Educación XXI, vol. 10, pp. 61-82 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España, pp. 61-82 67. Tomado el 5/feb/2022 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>  
Ochoa M. (2007) Psicología II. Umbral Editorial, Guadalajara Jal.

<https://cancun.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-proactividad-un-elemento-diferenciador-para-el-%C3%A9xito#:~:text=Proactividad%20significa%20asumir%20la%20responsabilidad,determinando%20lo%20que%20se%20necesita.>

[www.Wikipedia.org/proactividad](http://www.Wikipedia.org/proactividad)

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes  
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias  
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda  
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur  
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:  
xxxxx

Diseño gráfico  
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

