

## ¿Qué nos está pasando?

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19, todas y todos nos quedamos en casa para evitar la expansión del contagio. Sabemos que esto puede ser difícil porque, como jóvenes, disfrutamos mucho de descubrir el mundo y convivir con nuestros amigos y seres queridos.

En todo el mundo estamos enfrentando este reto y para salir de él necesitamos la participación de toda la comunidad. Quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntarán ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Durante los meses de mayo, junio y julio se estarán repartiendo cuadernillos donde encontrarás actividades que podrás realizar desde casa y que nos ayudarán a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia. Entre estas actividades podrás encontrar: retos, trivias, lecturas, concursos e información socioemocional útil que se conforman de acuerdo con cinco categorías: Responsabilidad Social, Educación Integral en Sexualidad y Género, Deportes, Artes y Educación Socioemocional.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa, para que juntos/as aprovechemos esta temporada construyendo nuevas experiencias de lectura, arte, deporte y de apoyo socioemocional que ayudarán a cuidar mejor de nosotros mismos, de quienes nos rodean y del medio ambiente.

¡Empecemos!

## INSTRUCCIONES:

Al ser parte de la comunidad “Jóvenes en Casa” debes crear una carpeta con el material que tengas disponible y diseñarlo como tú quieras, en la que integres las evidencias de tus experiencias al realizar las actividades que te sugerimos en este cuadernillo.

Es muy importante que guardes todas tus evidencias, ya que cuando regresemos a clases podrás compartir tu carpeta con profesores y compañeros/as para reflexionar sobre todos los aprendizajes y experiencias que nos ha dejado esta contingencia.

En el presente cuadernillo, encontrarás:

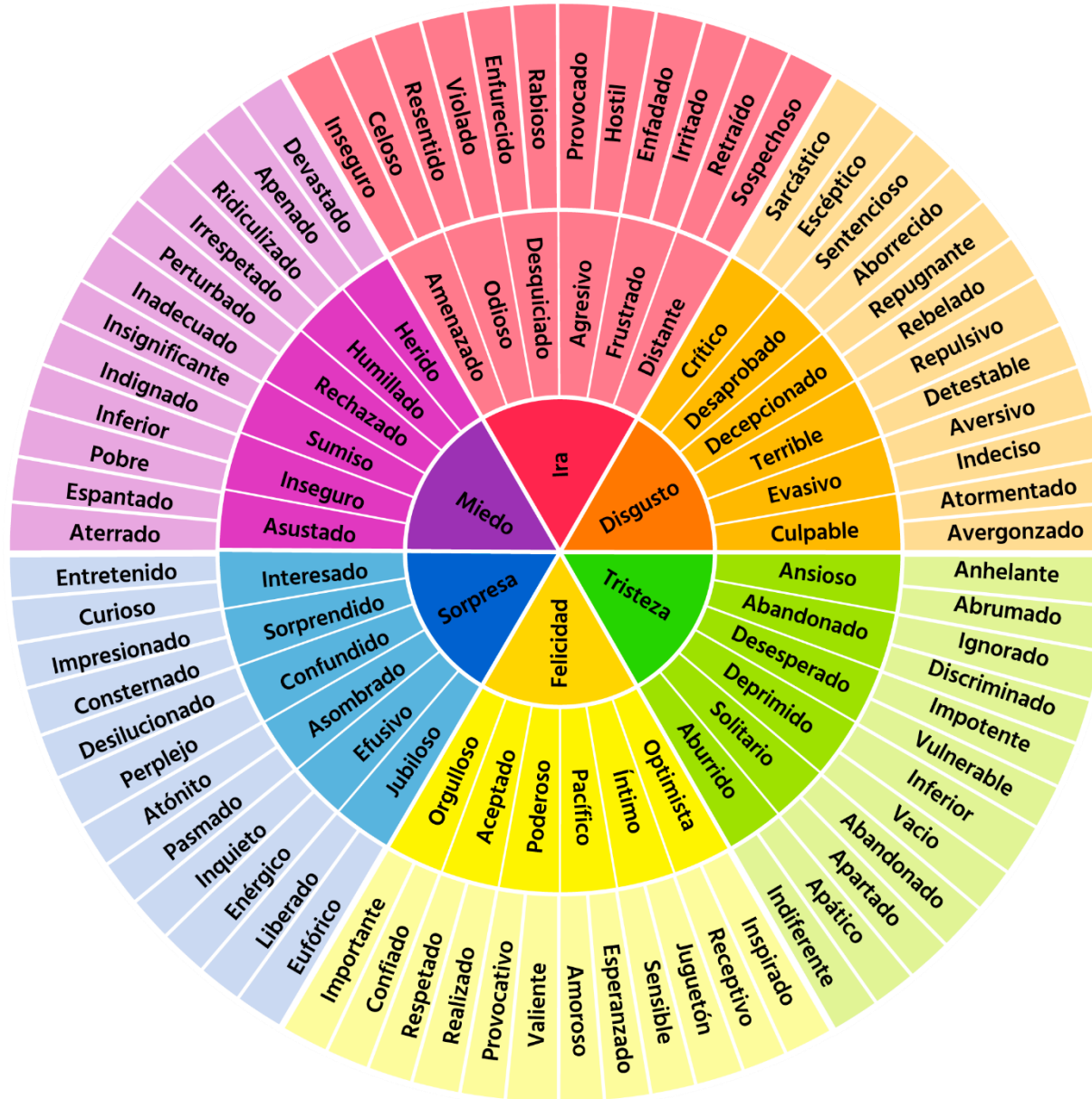
- Mi calendario semanal: en él podrás llevar un seguimiento de tus avances en las actividades y retos que te sugerimos por semana, cada día podrás realizar y compartir 3 aspectos:
  - Los retos de hoy: indica cuál o cuáles actividades y retos decidiste iniciar.
  - Hoy logré: comparte qué actividades o retos lograste concluir, cómo fue que lo conseguiste, qué cosas nuevas aprendiste y si compartiste la actividad con algún integrante de tu hogar.
  - Me sentí: de las emociones que observas en la rueda de las emociones<sup>1</sup> siguiente, analiza cuál define la forma en la que te sentiste al concluir el día.
- Actividades y retos: verás que integramos varias actividades y retos, tú puedes elegir con cual iniciar, también puedes repetirla a lo largo de la semana. No olvides registrar cada actividad que decidas realizar en tu calendario, incluso aquellas que te lleven más de un día hacerlas, ya que este será parte de tu carpeta de experiencias.

---

<sup>1</sup> Adaptado de la “Rueda de las emociones” de la Dra. Gloria Wilcox



# RUEDA DE LAS EMOCIONES





**Jóvenes  
en casa**

## MI CALENDARIO

JULIO 06 LUNES	JULIO 07 MARTES	JULIO 08 MIÉRCOLES	JULIO 09 JUEVES	JULIO 10 VIERNES
Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:
Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:
Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:

# ACTIVIDADES Y RETOS

## MI IDENTIDAD

Los seres humanos crecemos y construimos nuestra identidad a lo largo de la vida de forma dinámica en diversas dimensiones, tales como la cognitiva, la biológica, la psicológica, la afectiva, la social y la moral. Reconocer tus emociones, tus gustos, tus pasiones, las personas con quienes convives y tus objetos, son parte de conectar con tu identidad y ello tiene un impacto en tu formación académica y personal.

Una de las corrientes artísticas en el mundo de la pintura es el *Pop Art*, que nació como un intento de hacer un arte que tomara en cuenta los símbolos "populares" y comerciales existentes en la cotidianidad de las personas, y haciendo alusión a la cultura del consumismo. Los artistas de esta corriente consideraban que aun los objetos cotidianos, de la cultura de masas, podían tener elementos de belleza. Su estrategia era tomar los objetos y descontextualizarlos. Por ejemplo, Andy Warhol, uno de los íconos de esta tendencia artística, representó en una obra la sopa Campbell's, que le gustaba desayunar todos los días; era tanto su gusto por ella que decidió representarla con sus colores originales y también realizó otras obras variando sus colores. Estos trabajos artísticos sin duda lograron expresar su gusto y su identidad, haciendo tendencia en el mundo de las artes. También realizó un conjunto de fotos con el rostro de Marilyn Monroe, quien era una de sus artistas favoritas.



2



<sup>2</sup> "Latas de sopa Campbell's", Andy Warhol, 1962, y "Marilyn Monroe", Andy Warhol, 1967.



¡Te invitamos a que reflexiones sobre lo que te identifica o caracteriza y lo expreses en una obra de arte!

- Empieza por reconocer elementos de tu identidad que quieres expresar, por ejemplo, tus gustos, intereses, emociones, metas, valores, personajes, etc. Reflexiona qué aspectos de tu identidad consideras que han cambiado a raíz de la situación que estamos viviendo por la pandemia de COVID-19.
- Realiza el ejercicio de dibujar por separado los elementos de tu identidad en hojas blancas, utilizando alguna técnica del *Pop Art*. Puedes jugar con los colores para realizar nuevas combinaciones que llamen la atención del público, utilizar objetos/personajes de diferentes tamaños y texturas. También puedes emplear recortes de revistas.
- Ya que tengas los dibujos de los elementos de tu identidad, como de tus gustos, tus emociones, tus pasiones y hasta tu artista favorito, acomódalos en un lugar visible de tu casa para que los miembros de tu familia sean el público y puedan apreciarlos.

Invita a tu familia a apreciar tu trabajo y cuando estén observando tus dibujos, presenta cada elemento de tu obra, explícales por qué son parte de tu identidad, qué papel juegan en tu vida diaria cada uno de los elementos que seleccionaste, cómo fuiste afianzando esos elementos, etc.

## REFORZANDO

Cuando hayas concluido tu obra, te invitamos a responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que se relaciona tu identidad con tus gustos, intereses, emociones, metas, valores, personajes, etc?
- ¿Cómo ha cambiado con la situación actual?
- ¿Qué otros elementos agregarías a tu obra?
- ¿Qué emociones viviste en el proceso de elaboración de tu obra?

## MI RELACIÓN CON LAS Y LOS DEMÁS

Es cierto el dicho que habla sobre “tratar a los demás como queremos que nos traten”, como hemos venido trabajando en los fascículos anteriores, la discriminación existe en todo el mundo, y existen muchas formas de discriminación. Sabemos que ella tiene raíz en prejuicios y estereotipos, que después se respaldan de manera institucional (resultando en discriminación).

Empezar por reconocer en nosotros mismos los prejuicios y estereotipos que ponemos en las demás personas, es un primer paso para erradicar conductas que pueden lastimar a otros y otras (o hasta terminar en discriminación). Tomando como ejemplo la actividad sobre discriminación que realizamos en el fascículo 10, te invitamos a reflexionar sobre cómo estas conductas y actitudes, aunque sean “en broma”, tienen implicaciones en el trato que damos a las personas con las que convivimos, y cómo quisiéramos que esto cambie cuando regresemos a nuestras actividades cotidianas con “La nueva normalidad”.

<b>CÓMO ME GUSTARÍA SER TRATADO</b>	<b>CÓMO TRATO A LAS Y LOS DEMÁS</b>	<b>COSAS QUE DEBO HACER PARA LOGRAR UN TRATO MEJOR</b>
En la escuela		
En mi casa		



En mi comunidad		
-----------------	--	--

## **REFORZANDO:**

Una vez que hayas concluido tu cuadro reflexiona:

- ¿Crees que reflexionar en nuestras acciones hacia las demás personas ayude a crear un ambiente de mayor empatía?
- ¿Cómo puede esto impactar en la nueva normalidad?

## **LOS AFECTOS DESPUÉS DE LA PANDEMIA**

Hemos escuchado las medidas de sana distancia que nos permitirán mitigar los contagios de COVID-19; sabemos que la manera de convivir e interactuar con las y los demás debe modificarse evitando el contacto físico. Puede ser que pensar en esta idea de no abrazar o saludar de beso a las personas que queremos después de no verles en tanto tiempo sea inconcebible, pero son parte de las acciones que nos permitirán volver poco a poco a la “nueva normalidad”.

Las formas en las que acostumbramos demostrar nuestro afecto por las personas que queremos, tienen que modificarse, ya que bajo el panorama de la pandemia por COVID-19, el contacto físico se convierte en un riesgo de contagio. Cabe mencionar,





que el hecho de que por ahora no podamos abrazarnos, tomarnos de la mano o establecer otro tipo de contacto con las demás personas, no implica que no podamos demostrar el amor y cariño de otras maneras.

Un primer paso a estos cambios en la forma en que demostramos nuestros afectos es reconocer cuáles son las prácticas que actualmente realizamos y que podrían implicar un riesgo de contagio por COVID-19, y cómo podemos sustituirlas.

<b>FORMAS EN LAS QUE DEMUESTRO MI AFECTO FÍSICAMENTE</b>	<b>¿POR QUÉ PUEDE IMPLICAR UN RIESGO DE CONTAGIO DE COVID-19?</b>	<b>FORMAS EN LAS QUE PUEDO SUSTITUIR ESTA ACCIÓN PARA DEMOSTRAR MI AFECTO</b>



--	--	--

Es importante que ante todo tengas presente que<sup>3</sup>:

1. Así como a tí te afecta o te ha afectado el confinamiento, igualmente afecta a las personas que quieres.
2. No des por hecho que la distancia física será también emocional.
3. Sé creativo/a para idear nuevas formas de convivir con las y los demás que no impliquen un riesgo ante la actual situación.
4. Comprender que tu pareja, amigos, familia y tú viven y experimentan el aislamiento de formas distintas.
5. Tener actividades en conjunto y dar tiempo de calidad.
6. Evita tomar decisiones importantes acerca de tu vida y relación con las y los demás, es un momento en que todos estamos atravesando una crisis social y emocional, lo que nos pone en una situación de poca claridad mental.
7. Tocar otros temas distintos a la pandemia por coronavirus, ya que la sobreinformación genera mayor estrés y ansiedad.
8. Mantén la esperanza de que se volverán a ver. Esto es algo pasajero y puede funcionar para reforzar la comunicación y enfocar a cada uno en metas personales.
9. Practicar la negociación sobre nuevas dinámicas y actividades. Pero siempre recuerda que nunca debes ceder en algo que te incomode o haga sentir vulnerable.
10. No olvidar que tu forma de expresar cariño es diferente a la de los y las demás.

## REFORZANDO

Una vez que hayas concluido el ejercicio, reflexiona:

- ¿Por qué es importante que como individuos, pensemos en acciones que ayuden a minimizar los contagios por COVID-19?

---

<sup>3</sup>Basado en el artículo de Soto, D. (2020). Amor a distancia en tiempos de coronavirus: ¿qué pasa con mi relación en cuarentena? ¿sobrevivirá?. Infobae: Argentina. En: <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/04/17/amor-a-distancia-en-tiempos-de-coronavirus-que-pasa-con-mi-relacion-en-la-cuarentenasobrevivira/>

- ¿Cómo podrías ayudar a que las personas que conoces tomen la iniciativa de poner en marcha estas acciones?

## ACTÍVATE EN CASA

Cuántas veces has dicho o has escuchado frases parecidas a: “nunca lograré esta meta”, “jamás seré buena/o para esta actividad”, “esto es demasiado difícil, mejor ni lo intento” o “nadie ha podido hacerlo, mejor, no pierdo mi tiempo”. Si al menos una vez lo has dicho o lo has escuchado en otra persona, reflexiona: ¿qué pasa después? Una opción podría ser que verdaderamente no se haga el intento, o bien, se realice con disgusto y pensando que no se puede lograr.

En palabras de Eliud Kipchoge, la persona más veloz del mundo en maratón, dice que él siempre escuchó (incluso de voz de la comunidad científica) que nadie podría correr en menos de 2 horas los 42 kilómetros que tiene un maratón. Él lo logró en el año 2019 y fue el primero en alcanzar ese objetivo.

Te invitamos a realizar la siguiente actividad, pero sobre todo, a tomar conciencia de tus pensamientos negativos sobre los positivos y poder tener mayor bienestar emocional.

**Material:** Un objeto redondo de tamaño y peso similar.

1. Para iniciar, realiza los ejercicios de estiramiento recomendados en la sesión 2 y 7; y agrega el siguiente:

Camina tres pasos y realiza un desplazamiento con la pierna derecha lo más extenso posible, mientras la otra queda estirada detrás; fija la mirada al frente y buscar el equilibrio sin que lastime. Repite este movimiento con la pierna izquierda después de otros tres pasos, hasta que se cumplan cuatro desplazamientos con cada pierna.

2. Seguramente has visto o tú mismo has realizado dominadas con una pelota o un balón de fútbol. El reto en esta ocasión será hacerlo con el rollo de papel y con el limón. La regla para este ejercicio es que el objeto no se caiga al piso, dominándolo sólo con las piernas y los pies. Para que lo logres te recomendamos los siguientes pasos y consejos:





Comienza haciendo solo una dominada; para ello toma la pelota con las manos, suéltalo ligeramente, y en un primer movimiento pégale con el muslo de la pierna derecha, atrapa nuevamente la pelota con las manos y vuelve a soltarla para que ahora lo hagas con el empeine del pie derecho. Posteriormente repite estos movimientos pero con el muslo y el empeine izquierdo.

Después comienza a tratar de hacer dos dominadas seguidas, y así sucesivamente hasta que logres mantenerte por un cierto tiempo sin que la pelota caiga al piso. En este caso, lo ideal es que tú establezcas la meta del número de dominadas que deseas realizar. Compártenos tu video y tu mejor récord en las redes sociales de Construye T.

Cuando lo logres y sientas que tienes el control de las dominadas utilizando la pelota, sustitúyelo por el limón y ponte a prueba rompiendo tus límites en cuanto al número de dominadas a realizar.

Recuerda que este ejercicio lo puedes hacer en compañía de un familiar, compitiendo para ver quién hace más dominadas.

3. Para terminar, repite el ejercicio de estiramiento que realizaste al inicio:

Camina tres pasos y realiza un desplazamiento con la pierna derecha lo más extenso posible, mientras la otra queda estirada detrás; fija la mirada al frente y buscar el equilibrio sin que lastime. Repite este movimiento con la pierna izquierda después de otros tres pasos, hasta que se cumplan cuatro desplazamientos con cada pierna.

## REFORZANDO

Hacer dominadas con un objeto puede resultar una tarea desafiante, no sólo física, sino también mental y emocionalmente. Pero el hecho de enfrentar de manera positiva situaciones como esta, que impliquen retos nuevos en la forma de pensar, hacer y sentir, puede contribuir al incremento de la confianza en uno mismo. En este sentido, te invitamos a reflexionar sobre los siguientes puntos:

Lo hayas logrado o lo sigas intentando, reflexiona cuáles fueron tus pensamientos antes, durante y después de la actividad.

- ¿Cómo influyeron tus pensamientos para lograrlo o seguir intentando; ¿o bien, desistir de la actividad?

Hay ocasiones que nuestros pensamientos nos frenan para atrevernos a realizar actividades desafiantes, y eso se transfiere a la parte emocional, principalmente generando miedo o angustia. Tomando como ejemplo el caso de Eliud Kipchoge,

- ¿crees que él hubiera podido alcanzar el objetivo de correr un maratón en menos de 2 horas si hubiera tenido pensamientos negativos y se hubiera dejado influenciar por los demás?

## LA IMPORTANCIA DE PENSAR DIFERENTE<sup>4</sup>

Uno de los factores más importantes asociados a la perseverancia es la mentalidad de crecimiento. Esta disposición mental influye positivamente en el desempeño académico y en el esfuerzo que se invierte para lograr metas a lo largo de la vida.

Aunque parezca complicado, desarrollar una mentalidad de crecimiento, es tan sencillo como cambiar la forma en la que expresamos nuestros fracasos, o bien los retos; ya que la forma en la que verbalizamos nuestros pensamientos, puede crearnos obstáculos reales. Por ejemplo, no es lo mismo decir o pensar **“Nunca podré aprobar matemáticas, soy malo para esa materia”** a decir **“aunque me resulta difícil entender las matemáticas, con la práctica podré entenderlas”**. La diferencia es que la primer frase corresponde a una mentalidad fija, y la segunda frase te ayuda a fortalecer una mentalidad de crecimiento. Esto no solo aplica a la escuela, sino también en nuestra vida personal y nuestras relaciones interpersonales.

Ahora que comenzamos a prepararnos para el regreso a “La nueva normalidad”, seguramente habrá muchos pensamientos en nosotros y las personas que nos rodean, que pueden convertirse en un obstáculo para que logremos que este retorno sea exitoso, ¡vamos a identificarlos!.

Las siguientes frases corresponden a una mentalidad fija, conviértelas a una mentalidad de crecimiento de manera que, más que ser un obstáculo para el logro, se conviertan en una posibilidad:

---

<sup>4</sup> Adaptada de Construye T, (2019). Modelo ampliado de perseverancia: lección 4.1 Mentalidad de crecimiento. En: [https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/perseverancia/4.1\\_E\\_Mentalidad\\_de\\_crecimiento\\_Generica.pdf](https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/perseverancia/4.1_E_Mentalidad_de_crecimiento_Generica.pdf)



<b>MENTALIDAD FIJA (no puedo mejorar)</b>	<b>MENTALIDAD DE CRECIMIENTO (puedo mejorar con las estrategias adecuadas)</b>
Nunca podremos salir adelante de esta situación.	
No me será posible ver a mis amigos sin tener contacto físico (saludar de beso, saludar de mano, abrazar).	
La escuela me cuesta mucho trabajo, nunca aprobaré mis materias.	
Eso de lavarse las manos a cada rato y no tocarse la cara, me cuesta mucho trabajo, creo que no podré hacerlo.	
Estaré tan preocupada(o) por el virus que no podré concentrarme en las clases.	
Las cosas nunca volverán a ser iguales después de la pandemia, y eso me entristece.	