

# Guía para el profesor

Habilidades y Valores I: Bienestar  
BSLI1001



## Índice

Información general del curso .....	1
Metodología .....	1
Evaluación .....	4
Bibliografía .....	5
Tips importantes.....	6
Temario .....	7
Notas de enseñanza .....	7
Proyecto final .....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 1 .....	¡Error! Marcador no definido.

## Información general del curso

### Modalidades

- Clave banner: BSL1001
- Modalidad: presencial

### Competencia del curso

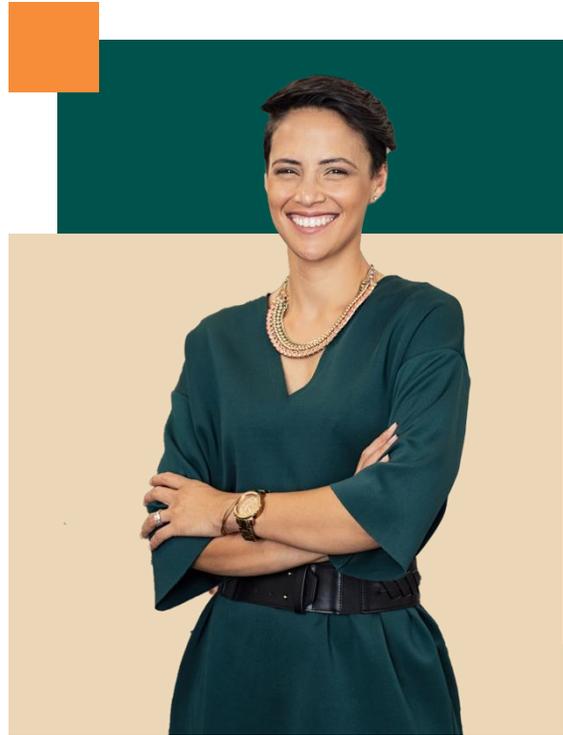
Aplica habilidades básicas para desarrollar los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio.



## Metodología

### Características del curso

- El curso se imparte con la técnica didáctica de **Aula Invertida**.
- Tiene una competencia y una valoración de avance.
- Está conformado por dos módulos distribuidos en 12 temas que integran su contenido.
- Posee un examen intermedio, correspondiente a los primeros seis temas que integran el módulo 1 y un examen final.
- Se desarrollan retos dentro del aula (individuales o en equipo).



## Estructura del curso

Semana	Temario	Actividad	Ponderación
1	Tema 1	Reto 1	3
2	Tema 2	Reto 2	3
3	Tema 3	Reto 3	3
4	Tema 4	Reto 4	3
5	Tema 5	Reto 5	3
6	Tema 6	Reto 6	3
7		Reto integrador 1	9
8		Examen intermedio	15
9	Tema 7	Reto 7	3
10	Tema 8	Reto 8	3
11	Tema 9	Reto 9	3
12	Tema 10	Reto 10	3
13	Tema 11	Reto 11	3
14	Tema 12	Reto 12	3
15		Reto integrador 2	10
16		Valoración de avance*	0
17		Examen final	30

\*La entrega de valoración de avance es requisito para habilitar el examen.

## Modelo didáctico

Este curso se desarrolla bajo la metodología de **Aula Invertida**, un enfoque pedagógico que promueve el aprendizaje activo y la autonomía del estudiante. A través de esta metodología, se busca optimizar el tiempo en el aula, permitiendo que los estudiantes lleguen preparados para la aplicación práctica del conocimiento, mientras el docente guía y retroalimenta su aprendizaje en un entorno de interacción y construcción conjunta del conocimiento.

## Estrategias didácticas

Los estudiantes revisarán previamente los materiales de estudio, los cuales estarán disponibles en la plataforma de aprendizaje virtual. Durante la sesión presencial, el docente verificará la comprensión del material a través de preguntas o actividades diagnósticas, aclarará dudas y explicará instrucciones clave para la actividad a realizar en el aula. Las actividades prácticas, diseñadas para reforzar los conceptos estudiados, se llevarán a cabo en equipo o de manera individual bajo la supervisión y orientación del docente. Al finalizar, los productos de aprendizaje deberán ser entregados en la plataforma de aprendizaje virtual para su evaluación y retroalimentación.

## Modalidad de enseñanza

Este curso se imparte en **modalidad presencial**, lo que permite un aprendizaje dinámico, colaborativo y centrado en la participación activa de los estudiantes en el aula.

## Recursos de aprendizaje

Los libros de texto y materiales obligatorios se encuentran detallados en la sección **Bibliografía**. Además, al finalizar cada tema, los estudiantes contarán con un listado de **palabras clave** que les permitirá profundizar en los conceptos a través de la consulta de fuentes confiables en internet y el uso de herramientas de inteligencia artificial para reforzar su comprensión y ampliar su conocimiento.

## Evaluación del aprendizaje

El desempeño del estudiante será medido a través de una combinación de **actividades, exámenes, proyectos y retos**, diseñados para evaluar la aplicación del conocimiento y el desarrollo de competencias clave. Todas las actividades cuentan con una **rúbrica de evaluación**, disponible en la plataforma Canvas, y recibirán **retroalimentación directa del docente** para favorecer la mejora continua del aprendizaje. Las fechas y detalles específicos de cada evaluación pueden consultarse en la sección **Calendario del curso**.

## Rol del estudiante y del docente

- **Estudiante:** se espera que participe de manera activa en las sesiones presenciales, realice el autoaprendizaje previo mediante la revisión del material, colabore en actividades de equipo y entregue sus productos en tiempo y forma en la plataforma **Canvas**.
- **Docente:** su papel es el de **facilitador** del aprendizaje, brindando explicaciones, resolviendo dudas, proporcionando retroalimentación oportuna y guiando a los estudiantes en la aplicación de los conceptos en el aula.

## Dinámica de trabajo y cronograma

El curso sigue una estructura clara y organizada de actividades, evaluaciones y sesiones presenciales. Toda la información sobre la programación de los temas y actividades se encuentra disponible en la sección **Calendario del curso**, donde los estudiantes podrán consultar fechas clave y planificar su aprendizaje de manera efectiva.

## Guía de impartición

Para asegurar la correcta implementación del curso, el docente cuenta con una **Guía de impartición**, un documento que contiene información clave sobre la planificación y desarrollo de las sesiones. Esta guía incluye detalles sobre las estrategias de enseñanza recomendadas, actividades sugeridas, criterios de evaluación y lineamientos para la retroalimentación. Su propósito es proporcionar una estructura clara que facilite la impartición del curso y garantice la alineación con los objetivos de aprendizaje establecidos.



## Evaluación

Elemento	Evaluables	Puntos
1	Reto 1	3
2	Reto 2	3
3	Reto 3	3
4	Reto 4	3
5	Reto 5	3
6	Reto 6	3
7	Reto integrador 1	9
8	Examen intermedio	15
9	Reto 7	3
10	Reto 8	3
11	Reto 9	3
12	Reto 10	3
13	Reto 11	3
14	Reto 12	3
15	Reto integrador 2	10
16	Valoración de avance	0
17	Examen final	30
	<b>Total</b>	<b>100</b>

 **Bibliografía****Libro de texto**

- ➔ Jiménez, A., Quiroga, J., Vergara, M., Castillo, I., y Silva, L. (2024). *Educación para la felicidad*. España: Dykinson. ISBN: 978-8410707856

Este libro se encuentra disponible en la Biblioteca Tecmilenio.



 **Tips importantes**

- **Material de capacitación en la plataforma tecnológica Canvas**
- Tutorial digital para profesores: <https://bit.ly/2SbMaNK>
- Tutorial digital para alumnos: <https://bit.ly/35lBnP6>
  
- **¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido del curso?**

Lo puedes reportar a la cuenta [atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx](mailto:atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx), pero te pedimos que también reportes sugerencias para el contenido y actividades del curso.

- **¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada sesión en las semanas?**

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

- **¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?**

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

- **¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?**

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los alumnos estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en el curso. En Banner es el registro oficial de las calificaciones de los alumnos.



## Temario

<b>Tema 1</b>	Mis virtudes y fortalezas
<b>Tema 2</b>	Ecosistema de Bienestar y Felicidad
<b>Tema 3</b>	Atención plena en el aula
<b>Tema 4</b>	Bienestar físico: ejercicio y descanso
<b>Tema 5</b>	Bienestar físico: hábitos saludables de alimentación
<b>Tema 6</b>	Inteligencia emocional
<b>Tema 7</b>	Positividad
<b>Tema 8</b>	Involucramiento (engagement)
<b>Tema 9</b>	Relaciones positivas (bullying)
<b>Tema 10</b>	Metas y logros
<b>Tema 11</b>	Propósito de vida
<b>Tema 12</b>	Grit: pasión y perseverancia



## Notas de enseñanza

### Tema 1 Mis virtudes y fortalezas

#### Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de identificar sus principales fortalezas de carácter mediante la realización del Test VIA Youth, con el fin de fortalecer el bienestar integral, la autoestima y el sentido de propósito en su propia vida.

#### Notas para la enseñanza del tema

En este primer tema, se guía al estudiante para identificar en qué consiste la psicología positiva y se expone la razón por la cual en Tecmilenio se promueve un Ecosistema de Bienestar y Felicidad basado en esa filosofía. De igual manera, se describe el papel que juegan las fortalezas de carácter en la vida cotidiana. Finalmente, se enfatiza la importancia de las virtudes humanas y cómo estas, junto con las fortalezas de carácter, permiten enfrentar los diversos obstáculos que se presentan en la vida diaria.

## Reto 1

En este reto no se solicita traer material a clase, pero sí resulta importante revisarlo previamente, antes de cada tema nuevo, para verificar si se requiere algún material específico que permita realizar la actividad en el aula. Este reto consta de dos partes, en las cuales se analiza el papel que juegan las fortalezas de carácter en la vida cotidiana.

Se le solicita al estudiante acceder a una página ya revisada en clase para responder el Test VIA Youth e identificar sus principales fortalezas de carácter.

En este punto, es esencial que el estudiante mantenga atención plena para responder el test de forma honesta.

Al finalizar, se debe indicar que hay una opción para visualizar los resultados y descargarlos en formato PDF. Estos archivos deben guardarse por el estudiante, ya que serán útiles en futuras sesiones.

Asimismo, se solicita enviar el archivo PDF a la liga indicada en el reto, con el fin de conocer las fortalezas del grupo y facilitar que el área correspondiente asigne a los estudiantes a las distintas sociedades que conforman la comunidad Tecmilenio.

Una vez que se haya completado el Test VIA y enviado el archivo, el estudiante deberá elaborar su árbol de fortalezas, tomando como base los resultados del test y representando al menos diez fortalezas significativas. Al concluir, se debe subir el archivo al apartado correspondiente de la plataforma.

## Tema 2 Ecosistema de Bienestar y Felicidad

### Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de identificar y aplicar los cinco elementos del modelo PERMA en la vida académica y personal, con el propósito de fortalecer el bienestar integral, fomentar relaciones positivas y alinear las decisiones diarias con el propósito de vida.

### Notas para la enseñanza del tema

El estudiante comprende el papel que desempeña el Ecosistema de Bienestar y Felicidad dentro de la comunidad Tecmilenio. Se inicia destacando su concepto, mencionando cada uno de los elementos que lo integran. Se define el modelo PERMA y se expone la teoría de la felicidad, así como la función que ambos desarrollan en el comportamiento humano, con el objetivo de conducir a una vida plena y feliz.

## Reto 2

Este reto consta de dos partes, y ambas resaltan la importancia de las relaciones positivas en la vida del ser humano.

En la primera parte del reto, se presentan tres casos que muestran comportamientos de distintos individuos. Deben responderse las preguntas planteadas a partir del análisis de los casos.

También se visualiza un video y se responden varias preguntas relacionadas con su contenido. En esta parte del reto, se solicita que el estudiante plasme vivencias dentro de la comunidad Tecmilenio, donde se reflejen elementos que conforman el Ecosistema de Bienestar y Felicidad.

### **Tema 3** Atención plena en el aula

#### **Objetivo**

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de aplicar al menos tres estrategias de atención plena (mindfulness), con el fin de mejorar la concentración, regular las emociones y fortalecer el bienestar integral.

#### **Notas para la enseñanza del tema**

En este tema, se aborda el concepto y la relevancia de realizar las actividades cotidianas de forma consciente, haciendo uso de la atención plena.

Uno de los elementos primordiales de la atención plena es la conciencia; es decir, se debe permanecer presente en el aquí y el ahora al momento de realizar las actividades diarias, disfrutándolas y valorándolas plenamente.

Finalmente, se presentan algunas estrategias para alcanzar ese nivel de conciencia, así como los beneficios de practicar la atención plena de manera constante y su impacto en el bienestar integral.

#### **Reto 3**

En este reto, se destaca la importancia de practicar la atención plena en actividades sencillas de la vida cotidiana, como comer conscientemente y disfrutar de los alimentos.

En la primera parte del reto, se practica la atención plena mediante el deguste de una fruta o verdura elegida por el estudiante. Posteriormente, se responde a las preguntas planteadas relacionadas con la experiencia. Al final, se solicita al estudiante explicar cómo aplicó la atención plena durante el ejercicio de degustación.

## Tema 4 Bienestar físico: ejercicio y descanso

### Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de reconocer la importancia de una rutina personal que incluya las prácticas de actividad física y hábitos de higiene del sueño, con el fin de mejorar el bienestar físico, prevenir el estrés y favorecer un estilo de vida saludable.

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema, se destaca la importancia de practicar actividades físicas que contribuyan al bienestar integral del ser humano. Resulta fundamental realizar acciones que favorezcan el mantenimiento de la salud en condiciones óptimas. No es necesario ser un atleta de alto rendimiento; incluso, pueden practicarse actividades sencillas que ayuden a mantener el cuerpo activo.

Para finalizar, se presentan algunas estrategias que permiten mantener una adecuada higiene del descanso personal.

### Reto 4

En este reto, el estudiante realiza una actividad, ya sea dentro o fuera del aula, en la cual practica ejercicios físicos que le permiten movilizar el cuerpo.

Al inicio del reto, el estudiante, junto con el docente, lleva a cabo la actividad propuesta en el aula, la cancha u otro espacio adecuado. El objetivo es fomentar el involucramiento del grupo en actividades físicas que promuevan el bienestar integral dentro de la comunidad Tecmilenio.

Al final, el estudiante responde una serie de preguntas relacionadas con su experiencia personal respecto a la práctica de actividades físicas en su vida cotidiana.

## Tema 5 Bienestar físico: hábitos saludables de alimentación

### Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de reconocer la importancia de contar con hábitos saludables de alimentación, realizar una actividad aplicando los elementos del bienestar físico del Ecosistema de Bienestar y Felicidad, así como explicar la importancia de comer de manera adecuada y su impacto en la salud.

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema, se aborda la importancia de mantener una alimentación adecuada, considerando los nutrientes indispensables para alcanzar un estado de bienestar óptimo y saludable.

Se describen los elementos que conforman una alimentación equilibrada, así como los hábitos que favorecen una vida lo más sana posible.

### Reto 5

Este reto tiene como propósito identificar los alimentos que se consumen cotidianamente, con el fin de analizarlos y reconocer cuáles son nutritivos y contribuyen al bienestar integral personal.

En la primera parte del reto, se diseña una tabla con información personal relacionada con los alimentos que el estudiante consume de forma habitual. Asimismo, se responde a preguntas derivadas de lo registrado en la tabla.

Al final, se registran los alimentos consumidos durante los fines de semana y en días específicos.

Posteriormente, se da respuesta a una serie de interrogantes relacionadas con dicha alimentación.

## Tema 6 Inteligencia emocional

### Objetivo

Al finalizar el tema, el estudiante será capaz de identificar estrategias de inteligencia emocional, como el reconocimiento de emociones, la mejora del diálogo interno y la gestión emocional en situaciones de estrés, con el propósito de fortalecer la autoestima, mejorar las relaciones interpersonales y contribuir al bienestar integral.

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema, se analiza la importancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana. Se inicia con un recorrido histórico que permite comprender cómo se experimentaba la inteligencia emocional en épocas pasadas.

Se especifica el papel de las emociones durante la adolescencia, así como la relevancia de ser conscientes de lo que se siente y de cuidar los pensamientos. Se enfatiza ante el estudiantado la importancia de lo que se dicen a sí mismos, ya que esto influye de forma directa en su autoestima y seguridad personal.

### Reto 6

Previo a este reto, es importante indicar al estudiante que debe traer a clase los materiales solicitados en los requerimientos del reto.

Se solicita elaborar un termómetro emocional, presentado en una escala del 1 al 10, donde:

- El número 1 representa una emoción que se experimenta con poca frecuencia en la vida cotidiana.
- El número 10 representa una emoción que se disfruta y expresa con plenitud.

## Reto integrador 1

En este reto se plantean todos los temas observados.

### Parte 1

En esta parte del reto, se le pide al estudiante crear una meditación guiada, con el propósito de aplicar la atención plena en su vida cotidiana, y generar conciencia sobre cada uno de sus actos y sobre cómo el estar presentes en el ahora permite llevar una vida plena y feliz. Se le solicita grabar un audio, eligiendo uno de los temas planteados en la lista.

### Parte 2

En esta parte del reto, se le pide al estudiante realizar un pequeño video donde comparta cómo practica el bienestar físico en su vida cotidiana. Debe ser un video breve, con una duración menor a cinco minutos. No es necesario que el alumno practique un deporte; el docente debe motivarlo a realizar actividades sencillas, como caminar, salir de paseo con la mascota, entre otras, que le permitan mejorar sus hábitos personales, ya que estos generan un impacto en su bienestar integral.

### Parte 3

Se solicita al estudiante incluir en el video lo que consume de alimentos en su vida cotidiana, con el propósito de reflexionar si todo lo que ingiere durante el día es saludable y contribuye a su desarrollo físico personal.

## Tema 7 Positividad

### Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de reconocer la importancia de cultivar una actitud mental positiva (como afirmaciones diarias, visualización de metas y atención plena), con el fin de fortalecer el bienestar integral, mejorar las relaciones interpersonales y enfrentar situaciones cotidianas con resiliencia y optimismo.

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema, se analiza la importancia de los pensamientos positivos, cómo pueden fomentarse a través de acciones cotidianas y de qué manera impactan tanto en las relaciones interpersonales como en las intrapersonales. Se describen los elementos necesarios para desarrollar una actitud mental positiva, así como los pasos para alcanzarla de manera consciente.

**Reto 7**

Este reto tiene como propósito que el estudiante identifique aquellos pensamientos que contribuyen a mejorar su bienestar integral.

Como primer paso, se elabora una tabla con dos columnas, en las cuales se registran los pensamientos positivos y negativos presentes en la rutina diaria.

Posteriormente, se redacta una reflexión de 400 palabras, en la que se explica por qué las personas que mantienen pensamientos positivos tienden a tener mayor éxito en la vida.

Después, se realiza un dibujo personal que integre palabras positivas. Este dibujo se comparte con los compañeros del aula, de modo que todos, o la mayoría, escriban comentarios positivos que resalten cualidades personales del autor o autora del dibujo. Finalmente, se reflexiona sobre toda la actividad, destacando los aspectos positivos que los demás reconocen en uno mismo.

**Tema 8 Involucramiento (engagement)****Objetivo**

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de reconocer estrategias personales de involucramiento en su entorno, con el fin de mejorar la atención, el rendimiento y el sentido de pertenencia en la comunidad Tecmilenio.

**Notas para la enseñanza del tema**

En este tema, se analizan los factores que intervienen en el involucramiento, los tipos de involucramiento que existen y la importancia de practicarlo en el entorno para alcanzar el propósito de vida.

**Reto 8**

En este reto, se destaca la importancia del nivel de implicación que el estudiante mantiene con su entorno. Al inicio, se responden preguntas relacionadas con vivencias personales de participación dentro de la comunidad Tecmilenio.

Al finalizar, el estudiante elabora un spot de radio en el que explica el papel del involucramiento, no solo en el aula, sino también con la familia, la escuela, los amigos, entre otros.

El spot se realiza siguiendo un guion establecido, se comparte con el resto del grupo y se sube al apartado correspondiente, previa revisión del docente.

## Tema 9 Relaciones positivas (bullying)

### Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de identificar estrategias para fortalecer relaciones interpersonales positivas y prevenir el bullying mediante el reconocimiento de redes de apoyo, la práctica de la empatía y el uso de la inteligencia emocional, con el fin de contribuir a una convivencia sana y al bienestar integral en la comunidad escolar.

### Notas para la enseñanza del tema

En este tema, se identifican las relaciones positivas que favorecen el desarrollo del individuo en un ambiente cargado de energía positiva, actividades significativas, emociones agradables y pensamientos constructivos, los cuales contribuyen a largo plazo al bienestar integral.

Dentro del análisis de las relaciones positivas, se destaca un tema que actualmente representa un obstáculo para el bienestar mental: el bullying y su impacto negativo en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Este tipo de conducta, lejos de aportar al crecimiento personal de quien la ejerce o de quien la recibe, genera un entorno hostil en la comunidad donde ocurre. Es fundamental enfatizar al estudiante que cualquier caso detectado debe notificarse de inmediato a las redes de apoyo correspondientes.

### Reto 9

En este reto, se analiza la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo personal y social del estudiante. Al inicio del reto, se responde la actividad titulada “El círculo de mis vínculos”, en la que el estudiante ubica en el centro a las personas con quienes mantiene una relación positiva y cercana, mientras que en los círculos exteriores identifica a quienes están más alejados o con quienes no mantiene un vínculo estrecho.

Al final, se redacta una reflexión personal basada en el ejercicio anterior, en la que se proponen estrategias para fortalecer los vínculos personales y fomentar una conexión más significativa con las personas del entorno.

## Tema 10 Metas y logros

### Objetivo

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de establecer metas personales aplicando el modelo SMART, con el fin de fortalecer el sentido de propósito, la motivación y el bienestar integral como parte del desarrollo académico y personal.

**Notas para la enseñanza del tema**

En este tema, se resalta la importancia y el papel que juegan las metas en la vida cotidiana, así como la necesidad de establecerlas para dar dirección y sentido al día a día.

Es fundamental trazar tiempos específicos para alcanzarlas y realizar un balance personal que permita identificar lo que ya se ha logrado y lo que aún está pendiente, diseñando estrategias que favorezcan el cumplimiento óptimo de los objetivos propuestos.

**Reto 10**

En este reto, se pone en práctica la creatividad del estudiante mediante la elaboración de un folleto o revista en la que se plasman sus principales metas personales.

Se diseña una revista estructurada por ámbitos de la vida, en la que el estudiante redacta y organiza sus metas principales a corto, mediano y largo plazo. Asimismo, se destacan las fortalezas de carácter que posee y cómo estas influyen en el logro de dichas metas.

**Tema 11 Propósito de vida****Objetivo**

Al finalizar el tema, el aprendedor será capaz de formular un propósito de vida y establecer estrategias para alcanzarlo, con la finalidad de orientar las decisiones, acciones y metas a largo plazo hacia un impacto positivo en el entorno.

**Notas para la enseñanza del tema**

Este tema se relaciona con la importancia de plantearse metas en la vida. El propósito de vida integra esas metas a corto, mediano y largo plazo, poniéndolas al servicio de los demás, de manera que el ser humano perciba que su vida tiene sentido, lo cual contribuye a su bienestar integral.

Asimismo, se describen estrategias para alcanzar el propósito de vida. Es importante recordar al estudiante que este propósito es dinámico, no estático; es decir, puede cambiar con el paso del tiempo debido a las distintas situaciones y acontecimientos que se presentan en su vida.

**Reto 11**

En este reto, se responde una serie de preguntas personales relacionadas con cómo el estudiante percibe su día a día, hacia dónde se dirige, qué desea lograr en la vida y cómo pretende alcanzar los objetivos que se ha propuesto hasta el momento.

Al inicio del reto, se debe motivar al estudiante a definir su propósito de vida y, en caso de no tenerlo aún, apoyarlo en su construcción, brindándole sentido, dirección y guía. Es fundamental fomentar relaciones, pensamientos y emociones positivas, así como crear un ambiente de optimismo, de tal forma que el estudiante experimente los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad mientras reflexiona y redacta su propósito de vida.

En esta última parte, se invita al estudiante a reflexionar sobre sus principales fortalezas de carácter, cómo estas le han permitido alcanzar sus objetivos, qué emociones positivas experimenta al ayudar a los demás y, finalmente, a realizar un análisis sobre la satisfacción que experimenta al poner sus fortalezas y virtudes al servicio de la comunidad.

## **Tema 12** Grit: pasión y perseverancia

### **Objetivo**

Al finalizar el tema, el estudiante será capaz de aplicar estrategias personales orientadas al fortalecimiento del GRIT (pasión y perseverancia), con el fin de mantener el compromiso frente a metas a largo plazo, superar obstáculos y reforzar su propósito de vida como parte del desarrollo integral.

### **Notas para la enseñanza del tema**

En este tema, se resalta la importancia de cultivar la perseverancia en la vida, haciendo énfasis ante los estudiantes en que la vida no siempre es sencilla o predecible, y que es completamente normal enfrentar situaciones imprevistas.

Estas experiencias deben asumirse como oportunidades de crecimiento, ya que, lejos de ser obstáculos, contribuyen al desarrollo y la madurez del ser humano. También se destaca la importancia de amar lo que se realiza, ya que eso genera plenitud y felicidad, no solo consigo mismo, sino también con el entorno. Imprimir pasión y sentido a las acciones facilita el camino hacia el cumplimiento del propósito de vida.

### **Reto 12**

Este reto subraya la importancia de mantener la perseverancia y la constancia en los distintos ámbitos de la vida. A partir de un texto reflexivo y un video inspirador, se promueve la reflexión en los estudiantes sobre la necesidad de perseguir sus sueños con determinación.

Al inicio del reto, se presenta un texto que invita a la reflexión. El estudiante elabora un resumen en el que destaca los puntos clave del texto, y posteriormente describe situaciones personales en las que haya demostrado perseverancia y constancia.

Al final, se solicita al estudiante visualizar un video que enfatiza la importancia de mantener la perseverancia ante momentos difíciles y conservar viva la esperanza para lograr aquello que se ha propuesto. Fomentar relaciones, emociones y pensamientos positivos resulta esencial para alcanzar el bienestar integral personal.

## Reto integrador 2

En este reto se hace énfasis en los estudiantes acerca de la importancia de establecerse metas personales, así como elaborar el propósito de vida y plantear las herramientas que le permitirán alcanzarlo.

### Parte 1

En esta parte del reto se realiza un inventario personal dando respuesta a diversas interrogantes analizando aquellas situaciones o planteamientos que no le permiten al estudiante alcanzar su propósito de vida, en esta parte del reto se continúa fomentando la motivación en los estudiantes a trazarse metas y mejorar hábitos de vida saludables.

### Parte 2

En esta parte del reto, se destaca la importancia de identificar las vocaciones de los estudiantes, es decir, aquello que les apasiona y lo que están destinados a ser. Se realiza un análisis de situaciones o acciones que les generan plenitud y satisfacción en la vida.

### Parte 3

En esta parte final del reto, el estudiante plantea sus aspiraciones personales, aquellas que le permitirán alcanzar su propósito de vida y, por ende, lograr un equilibrio en su bienestar integral, con la finalidad de llevar una vida plena y feliz.

## Valoración de avance

Después de revisar y verificar que el video cumple con los requisitos solicitados, al igual que el documento digital, responde a las interrogantes planteadas, retroalimenta destacando fortalezas y sugiriendo oportunidades de mejora.